

朝陽科技大學  
101學年度第2學期教學大綱

|      |      |      |              |
|------|------|------|--------------|
| 當期課號 | 0421 | 中文科名 | 籃球           |
| 授課教師 | 張弘一  | 開課單位 | 通識教育中心       |
| 學分數  | 2    | 修課時數 | 2            |
| 修習別  | 校訂選修 | 開課班級 | 日間部四年制0年級 5班 |
| 類別   | 一般課程 |      |              |

| 本課程與系所培養學生核心能力關聯度 | 高度<br>關聯 | 中高<br>關聯 | 中度<br>關聯 | 中低<br>關聯 | 低度<br>關聯 |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 運動知識與技術學習能力。      | ✓        |          |          |          |          |
| 終身運動習慣養成能力。       | ✓        |          |          |          |          |
| 團隊合作與溝通互動能力。      | ✓        |          |          |          |          |

**本課程培養學生下列知識：**

籃球為國內一大熱門運動項目，在大學校園裡亦是學生相當熱愛之活動。本課程教導學生瞭解籃球運動之簡史與理論，並教導學生進行體能與籃球技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受籃球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

- 1.教導學生瞭解籃球運動之簡史與理論
- 2.教導學生各種體能與籃球技術訓練
- 3.透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能
- 4.透過本課程讓學生享受籃球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣

Basketball is one of the most popular sports in Taiwan. It is especially popular on campus. This course is intended to assist students in understanding a brief history of basketball and related theories. Moreover, it will train students to improve physical abilities and basketball skills in order to discover self-potential, adopt sport ethic, and increase team cooperation. It aims to make students enjoy basketball and pursue the regular hobby for exercise.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：籃球運動之起源與發展
- 第03週：籃球規則與裁判法介紹
- 第04週：國內外籃球運動之現況介紹
- 第05週：熱身運動、體能基本動作訓練
- 第06週：熱身運動、運球基本技能訓練
- 第07週：熱身運動、傳球基本技能訓練
- 第08週：熱身運動、投籃基本技能訓練
- 第09週：熱身運動、進攻基本技能訓練
- 第10週：熱身運動、防守基本技能訓練
- 第11週：熱身運動、兩人攻防技能訓練
- 第12週：熱身運動、三人攻防技能訓練
- 第13週：熱身運動、五人攻防技能訓練
- 第14週：熱身運動、三對三實際比賽演練
- 第15週：熱身運動、五對五實際比賽演練
- 第16週：三對三 & 五對五綜合練習、團隊討論
- 第17週：三對三 & 五對五綜合練習、團隊討論
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

**成績及評量方式**

- 平時作業及出席：40%
- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 學習態度：20%

**證照、國家考試及競賽關係**

- 中華民國大專院校體育總會「C級籃球裁判證」
- 中華民國大專院校體育總會「C級籃球教練證」
- 中華民國籃球協會「C級裁判證」
- 中華民國籃球協會「C級教練證」
- 本校辦理之系際盃籃球賽

■任一全國性大專校院際/系際盃籃球賽

### 主要教材

- 1.2010年最新國際籃球規則：中華民國籃球協會編譯發行。(教科書)
- 2.籃球入門教室（1997），關四郎、岸本正弘、平川謙二郎 聯廣圖書公司編輯部編譯：臺北市。(教科書)
- 3.體育單項教學光碟（2008），國立教育資料館製作：臺北市。(教科書)
- 4.籃球系統戰術（2008），張秀華、劉玉林。國家出版社：臺北市。(教科書)

### 參考資料

本課程無參考資料!

### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~phy/>

E-Mail：[phy@cyut.edu.tw](mailto:phy@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。