

朝陽科技大學
105學年度第1學期教學大綱

| | | | |
|------|---------------------|------|--------|
| 當期課號 | 0180 | 中文科名 | 籃球 |
| 授課教師 | 呂世竹 | 開課單位 | 通識教育中心 |
| 學分數 | 2 | 修課時數 | 2 |
| 開課班級 | 日間部四年制0年級 0班 | | |
| 修習別 | 校訂必修(運動與健康(選項體育課群)) | | |
| 類別 | 一般課程 | | |

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

| 核心能力 | 能力指標 | 高度關聯 | 中度關聯 | 低度關聯 |
|-------------|------------------------|------|------|------|
| 運動知識與技術學習能力 | 掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則 | | ✓ | |
| 運動知識與技術學習能力 | 了解各項運動的基本知識與操作方式 | ✓ | | |
| 終身運動習慣養成能力 | 養成規律運動的習慣，保持良好體適能 | | ✓ | |
| 終身運動習慣養成能力 | 學習規劃參與各項運動，培養終身身體活動的能力 | | ✓ | |
| 團隊合作與溝通互動能力 | 積極參與校內外運動競賽，努力爭取團隊榮譽 | | ✓ | |

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

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

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.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(教科書)
- 2.籃球系統戰術（2008）張秀華、劉玉林國家出版社(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/~/>
E-Mail：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。