

**朝陽科技大學**  
**105學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0368	中文科名	籃球
授課教師	林晉德	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：國內籃球運動各賽事之現況介紹
- 第03週：最新籃球規則與裁判法介紹
- 第04週：熱身運動、體能介紹及訓練
- 第05週：熱身運動、籃球技術介紹及訓練
- 第06週：熱身運動、籃球技術介紹及訓練
- 第07週：熱身運動、進攻戰術“檔拆(PICK & ROLL)”之介紹及演練
- 第08週：期中考
- 第09週：熱身運動、進攻戰術“檔拆(PICK & ROLL)”之介紹及演練
- 第10週：熱身運動、進攻戰術“傳切(GIVE & GO)”之介紹及演練
- 第11週：熱身運動、進攻戰術“傳切(GIVE & GO)”之介紹及演練
- 第12週：熱身運動、半場防守戰術二三區域聯防之介紹及演練
- 第13週：熱身運動、半場防守戰術二三區域聯防之介紹及演練
- 第14週：熱身運動、三對三 & 五對五實際比賽演練
- 第15週：熱身運動、三對三 & 五對五實際比賽演練
- 第16週：熱身運動、三對三 & 五對五實際比賽演練
- 第17週：綜合檢討與期末測驗
- 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：30%
- 學習態度及出席：50%

## 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.籃球入門教室關四郎、岸本正弘、平川謙二郎聯廣圖書公司編輯部編譯(教科書)
- 2.籃球系統戰術張秀華、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：CTLin@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。