

**朝陽科技大學**  
**105學年度第1學期教學大綱**

當期課號	9065	中文科名	籃球
授課教師	楊文邦	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	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	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
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		✓	
運動知識與技術學習能力	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展		✓	
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		✓	
團隊合作與溝通互動能力	透過運動的過程養成良好的團隊合作精神		✓	

**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**

- 期中考：30%  
 期末考：30%  
 學習態度：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

- 1.2010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(教科書)
- 3.體育單項教學光碟（2008）國立教育資料館製作(教科書)
- 4.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/~ywp/>  
E-Mail：[ywp@cyut.edu.tw](mailto:ywp@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機:3059

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。