

朝陽科技大學
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	0260	中文科名	籃球訓練與實務
授課教師	張婷翔	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 5班
修習別	校訂選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

指導學生學習籃球基本進攻與防守動作、個人及團隊小組快攻和防守戰法、規則裁判法、及專業教練指導技巧等教學主軸，使學生對籃球知能、技能更能全面瞭解與欣賞，續往興趣及專精方向去鑽研

- 1.教導學生瞭解籃球運動之簡史與理論
- 2.個人進攻與防守之基本觀念與動作
- 3.小組與團隊進攻與防守之基本觀念與動作
- 4.培養觀賞球賽的能力
- 5.學習籃球技能之正確觀念
- 6.培養學生專長(指導學生考取裁判或教練證照)

This purpose of this course is to tell students the basic didactics of basketball, designing a program, judgments and agonistic coach. By the way students could understand、skill the knowledge of basketball broadly and study more intensive.

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

期末考三對三競賽演練：40%
出席與平時成績：60%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

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/~thchang/>

E-Mail：thchang@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期一,第5~6節,地點:E-722;

星期四,第3~4節,地點:E-722;

分機:3058、5203

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。