

開南大學體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：籃球一年級
二、授課教師姓名：張逸光
三、授課學年度：九十六學年度第二學期
四、必選修：必修
五、開課年級：大一
六、學分數：0
七、每週授課時數：二小時

八、教學目標：

- (一)、學會籃球基本動作
- (二)、認識比賽方法及規則與培養籃球興趣
- (三)、養成守法與遵守遊戲規則及團隊精神

九、課程摘要：

- (一)、體育知識及籃球規則。
- (二)、體適能指導。
- (三)、基本籃球技術。
- (四)、綜合技術訓練及應用。
- (五)、簡易比賽。

十、授課方法：講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他

十一、評量方式：

- (一)、認知：籃球常識測驗(10%)
- (二)、技能：術科測驗：三分線外運球上籃(20%)、20公尺障礙運球(20%)、定點移位投籃(20%)。
- (三)、情意：學習態度、出缺勤、服裝。

十二、參考書：



十三、教學進度與大綱：(十八週)

週次	日期	單元	主要教學內容	時數	地點
1	2/25 3/1	準備週體適能訓練	1、籃球運動簡介及遊戲規則方法。 2、體能訓練—準備操。	2	籃球場
2	3/3 3/8	運球練習	1、原地左、右手運球。 2、行進與後退左、右手運球。	2	籃球場
3	3/10 3/15	傳球練習	1、複習運球動作。 2、傳接球	2	籃球場
4	3/17 3/22	投籃練習	1、複習運球與傳接動作。 2、單手籃下投籃。	2	籃球場
5	3/24 3/29	運球上籃練習	1、運球上籃練習(左、右、中間路線)。	2	籃球場
6	3/31 4/5	上籃與投籃練習	1、複習運球上籃、籃下投籃。 2、定點移位投籃。	2	籃球場
7	4/7 4/12	跳投練習	1、罰球練習。 2、跳投練習。	2	籃球場
8	4/14 4/19	傳球與投籃	1、傳接球評量。 2、籃下投籃評量。	2	籃球場
9	4/21 4/26	二人互傳練習	1、個人三分線外運球上籃練習。 2、二人互傳行進上籃。	2	籃球場
10	4/28 5/3	多角傳球練習	1、三角傳球。 2、四角傳球 3、打板。	2	籃球場
11	5/5 5/10	全場運球上籃練習	1、個人全場運球上籃。 2、二人互傳運球上籃(全場)。	2	籃球場
12	5/12 5/17	基本動作複習	1、基本動作總複習。 2、三對三分組比賽。	2	籃球場
13	5/19 5/24	分組比賽	1、基本動作總複習。 2、三對三分組比賽。	2	籃球場
14	5/26 5/31	分組比賽	1、複習技能測驗項目。 2、三對三分組比賽。	2	籃球場
15	6/2 6/7	技能測驗(一)	1、三分線外運球上籃評量。	2	籃球場
16	6/9 6/14	技能測驗(二)(三)	1、20公尺來回障礙運球評量。 2、定點移位投籃評量。	2	籃球場
17	6/16 6/21	筆試	1、籃球常識。	2	籃球場
18	6/23 6/28	補考	補考、總複習。	2	籃球場

課務組
辦事員 郭惠姍

課務組
97.3.10
收文章