

## 開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：籃球二（二上）
- 二、授課教師姓名：陳挺豪
- 三、授課學年度：九十四學年度第一學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大二
- 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：

- 1.體育知識及籃球規則。
- 2.體適能指導。
- 3.基本籃球技術。
- 4.綜合技術訓練及應用。
- 5.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、練習

### 十二、參考用書：

課務組  
94.10.20  
收文章



## 十三、教學進度與大綱：(十八週)

週次	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
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	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	傳球練習	1、複習運球動作。 2、傳接球。	2	籃球場
4	投籃練習	1、複習運球與傳接球動作。 2、單手籃下投籃。	2	籃球場
5	運球上籃練習	1、運球上籃練習(左、右、中間路線)。	2	籃球場
6	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	跳投練習	1、罰球練習。 2、跳投練習(中距離、三分外線)	2	籃球場
8	傳球與投籃	1、傳接球評量。 2、籃下投籃評量。	2	籃球場
9	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	多角傳球練習	1、三角傳球。 2、四角傳球。 3、打板。	2	籃球場
11	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	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	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	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	技能測驗(一)	1、三分線外運球上籃評量。	2	籃球場
16	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	筆試	1、籃球常識	2	籃球場
18	補考	補考、總複習	2	籃球場

課務組  
94.10.20  
收文章