


開南大學 95 年度第 2 學期 體育課教學計劃表

課程編號	0	5	2	0	1	0	2	2	0	必修 選修	授課教師：林哲宏	老師
班次	01										開課系所：	學系
課程名稱(中文)											學分數	課程名稱(英文)
體育-籃球 (I)											0	basketball
教學目標 與內容	<p>教學目標：</p> <p>一、了解籃球運動相關知識與規則，並學會欣賞籃球比賽(認知)。</p> <p>二、了解目前籃球發展現況(認知)。</p> <p>三、學會籃球基本技術，並能夠參與分組比賽(技能)。</p> <p>四、以籃球運動提升體適能(技能)。</p> <p>五、培養運動精神與運動道德(情意)。</p> <p>六、養成終生運動習慣(技能)。</p> <p>教學內容</p> <p>一.認知方面:</p> <p>(一).介紹籃球簡史，包括籃球運動起源及目前國內外以及職業籃球現況與趨勢。</p> <p>(二).介紹籃球運動的特性</p> <p>1.傳接球以及投籃的遊戲</p> <p>2.需要快速跑以及跳躍的能力</p> <p>3.90%無氧、10%有氧運動</p> <p>(三).介紹籃球規則</p> <p>(四).籃球運動傷害與預防</p> <p>二.在技能方面；</p> <p>(一).球感練習</p> <p>(二).基本技術</p> <p>1.步法:腳跳停、單腳跳停、快跑急停快跑後轉身步交叉法、倒退步、滑步、阻絕步、上籃步、三種持球過人步法。</p> <p>2.運球技術：正面左右換手運球、背後換手運球、旋轉換手運球、跨下運球、急停再走運球、假動作運球。</p> <p>3.傳球技術；胸前傳球、地板傳球、雙手過頂傳球、輕彈傳、棒球式傳球、鐵餅式傳球。</p> <p>4.投籃技術；上籃、原地投籃、原地跳投、移位跳投、勾射。</p> <p>5.籃板球:卡位、單手抓球、雙手抓球</p> <p>(三)防守；</p> <p>1.個人防守</p> <p>2.團隊防守：(1).盯人防守；a.全場盯人 b 半場盯人</p> <p>(2).區域防守；a.1-3-1 b.2-3 c.3-2 d1-2-1-1</p> <p>(四)比賽</p>											
												

實施方法	v 講解法 v 實作法 <input type="checkbox"/> 討論法 <input type="checkbox"/> 演習法 <input type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他_____
評量方式	期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 40% (含出缺勤) 其他_____ 成績 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> %
授課使用及 參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。 姜坤華(民 84)。籃球技巧入門。文國書局。 賴淑敏(民 80)。籃球防守。台北市；聯經出版社 鄭錦和、李鴻棋、徐武雄(民 87)。籃球；基本動作圖解。 籃球文獻及實事報導資料。 李雲光提供資料。 何全進教授教學大綱資料。 尉遲治平 (92)。舞球。民聲文化。
科目簡介(可含大綱及教學進度)：	

週次	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	認識籃球	1. 介紹課程內容上課方式。 2. 認識籃球 3. 運動傷害介紹及預防	二	籃球場
二	控球	1. 複習控球方式及要領。 2. 熟練控球能力。	二	籃球場
三	控球比賽	提高學生學習動機及控球能力。	二	籃球場
四	傳接球	1. 複習傳接球方式及要領。 2. 熟練傳接球能力。	二	籃球場
五	傳接球比賽	提高學生學習動機及傳接球能力。	二	籃球場
六	投籃	1. 複習投籃方式及要領。 2. 熟練投籃要領	二	籃球場
七	投籃比賽	提高學生學習動機及投籃能力。	二	籃球場
八	步法及規則	1. 複習移位步法及規則。 2. 熟練移位要領及規則。	二	籃球場
九	三對三分組比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十	期中考	考試	二	籃球場
十一	三隊三分組比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十二	三對三分組比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十三	三對三分組比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十四	正式比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十五	正式比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十六	正式比賽 (裁判規則介紹及測試)	1. 複習團體打法要領。 2. 熟練團體打法要領。 3. 提高學習動機。	二	籃球場
十七	總整理週	補考及檢討	二	籃球場
十八	期末考試週	補考及檢討	二	籃球場

備註：1.前開教學進度表時數為每班二小時訂定，總計兩班。

2.前開教學進度表視學生學習成效調整。

說明：

1. 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。
2. 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。

課程委員會召集人：

授課教師：林哲宏