國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		籃　球　入　門
課程目標		(一)提供籃球運動的基本知識與規則。 (二)提高個人攻守的技術及籃球運動的興趣。 (三)培養社會規範行為。
選修資格		凡未曾選修籃球課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。
課程內容		(一)籃球簡史、籃球規則講解及運動傷害預防。 (二)個人基本動作的攻守練習。 (三)三人以下組合練習。 (四)測驗。
教材進度	週次	教　材　進　度　內　容
	一	1.籃球史簡介 2.場地器材介紹　3 課程綱要與測驗說明
	二	1.控球活動　2.原地基本運球　3.行進間運球
	三	1.投籃動作　2.半場運球上籃複習　3.罰球線投籃與跟進測驗介紹、分組練習
	四	1.傳球練習：雙手（胸前直線、胸前地板、過頂傳球、高吊球）單手（直線、地板、棒球式、勾腕式）2.行進間傳球練習：兩人、三人
	五	1.持球進攻動作---步伐　2.持球腳步練習：兩腳同時落地、單腳為軸變化
	六	1.持球進攻動作---運球切入上籃：步伐一至三　2.卡位介紹 3.抓籃板球（雙手、單手）
	七	1.個人防守姿勢解說　2.防守步伐練習：滑步（前、後、左、右、斜後方）側跑步、後退跑 3.全場 8 型運球上籃介紹
	八	1.一對一防守介紹：45 度（在前防守）、45-180 度（三角形）、穿越底線（轉身防守） 2.一對一防守練習　3.分組比賽開始（綜合測驗）
	九	1.半場一對一單打：非運球進攻、一次運球進攻　2.全場一對一攻守練習
	十	擋人與空手切入的進攻與防守策略： 1.進攻：對持球者擋人、對非持球者擋人、空手切入 2.防守：擋人－不換人（跨步、退位）、換人（被擋人的提醒）　空手切入－補位（切入者有人防守、無人防守） 3.三對三進攻擋人綜合練習
	十一	**二對一攻守**：1.防守：Z 字型防守步伐與阻投 2.進攻：基本進攻模式－相對位置、進攻路線、移位傳球（上籃、跳投）　小組合作進攻策略（空手切入、擋人）3.半場二對一攻守練習
	十二	**三對二攻守**：1.防守：基本防守模式－I 字型防守位置（前位防守者迫使控球員分球）小組合作防守策略－分球後的補位（後位防守者對球、前位防守者一守二）2.進攻：基本進攻模式－相對位置、移位傳球（上籃、跳投）小組合作進攻策略（空手切入、底線交叉）3.半場三對二攻守練習
	十三	籃球知識與規則研討
	十四	三對三比賽暨練習
	十五	三對三比賽暨練習
	十六	術科測驗項目練習：全場 8 形運球上籃、罰球線投籃與跟進
	十七	術科測驗
		術科測驗
	十八	常識測驗
給分標準		常識測驗：20%　　出席勤惰及學習精神：20%　　術科測驗：60%
術科測驗項目		1.全場 8 形運球上籃 20%　2.罰球線投籃與跟進 20%　3.綜合測驗 20%
參考書籍		Atkins, K., (2004). Basketball offenses and plays(3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Paye, B., & Paye, P., (2001). Youth basketball drills. Champaign, IL: Human Kinetics. Women`s Basketball Coaches Association. (2001). WBCA`s defensive basketball drills. Champaign, IL: Human Kinetics.