

國立中央大學體育課程綱要

99.02.03 修訂

課程名稱	籃球 競 技	
課程目標	(一)提高籃球理論與知識。 (二)提高三人、五人組合攻守技術。 (三)培養團隊意識及社會規範行為。	
選修資格	凡修過籃球入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生皆可選修。	
課程內容	(一)重新認識籃球、熟練基本動作。 (二)三人以上之進攻與防守。 (三)裁判、紀錄台實習。 (四)測驗。	
教 材 進 度	週 次	教 材 進 度 內 容
	一	1.課程綱要與測驗說明 2.分組
	二	2-3 區域聯防：基本陣型、協防陣型
	三	2-3 區域進攻：基本原則、方法
	四	3-2 區域聯防：基本陣型、協防陣型
	五	3-2 區域進攻：基本原則、方法
	六	全場 1-2-1-1 區域聯防：
	七	全場 1-2-1-1 區域進攻：
	八	盯人防守與進攻概論
	九	盯人防守、協防與還原
	十	盯人掩護進攻
	十一	1.裁判實習指導：手勢、走位 2.紀錄台實習指導：表單填寫、儀器操作 3.教練實習指導：教練的職責與權力、賽前準備、暫停、換人
	十二	1 籃球知識與規則研討 2.影片欣賞及分析
	十三	全場比賽暨裁判紀錄台實習指導
	十四	全場比賽暨裁判紀錄台實習指導
	十五	術科測驗練習：三分線投籃、五點運球上籃
	十六	1.術科測驗 2.分組比賽及裁判實習
	十七	1.術科測驗 2.分組比賽及裁判實習
十八	1.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	1.三分線投籃 20% 2.五點運球上籃 20% 3.綜合測驗 20%	
參考書籍	American Sport Education Program. (2001). <u>Coaching youth basketball</u> (3 rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.	