

澳門理工大學
健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元大綱

2022 / 2023 學年 第 2 學期

學科單元	籃球	班別編號	PBAS111-121/122		
先修要求	沒有				
授課語言	中文	學分	4		
理論課課時	10 課時	實踐課課時	50 課時	總課時	60 課時
教師姓名	馬倚春	電郵	icma@mpu.edu.mo		
辦公室	理工體育館 P305 室	電話	85996-834		

學科單元概論

學生在本學科單元中主要學習基礎的籃球技術、戰術和籃球理論。學生通過基本技術的學習，掌握籃球運動的技術動作並建立正確的本體感覺，熟練動作之間的銜接，提高技術運用的實效性。通過基本戰術的學習，培養學生之間的相互協同配合的戰術意識。通過籃球基礎理論的學習，使學生熟悉籃球運動的發展和籃球競賽規則，培養學生具有組織編排籃球比賽的能力。

學習目標

修讀完本學科單元後，學生將能夠：

1. 正確理解籃球運動的基本理論知識；
2. 掌握籃球基本技術和技能；
3. 掌握籃球的基本戰術；
4. 掌握籃球競賽規則裁判法和籃球競賽組織方法。

教學內容

1. 理論部份

(8 課時)

1.1 籃球運動發展概述 (了解籃球運動的發展過程, 並對籃球運動的發展趨勢作出分析)
(2 課時)

1.2 籃球運動技術、戰術分類 (理解動作的分類和動作的方法, 基本掌握在實際訓練和比賽中如何運用) (2 課時)

1.3 籃球運動規則及裁判法 (理解籃球規則和裁判法, 並能基本掌握裁判在比賽中走位的方法及判罰的方法) (2 課時)

1.4 籃球運動競賽組織與編排 (了解競賽組織與編排的方法, 能夠具備獨立編排賽程和組織比賽的能力) (2 課時)

2. 技術部份

(48 課時)

2.1 移動 (掌握動作的方法, 並能在不同的條件下合理運用動作) (4 課時)

2.1.1 基本姿勢、起動、急停、側身跑、後退跑

2.1.2 後撤步、滑步

2.2 傳接球 (掌握動作的基本方法, 並能在跑動中或對抗中合理運用技術) (6 課時)

2.2.1 雙手傳球

2.2.2 單手傳球

2.2.3 反彈傳球

2.2.4 背後傳球

2.2.5 雙手接球

2.2.6 單手接球

2.3 運球 (掌握動作的基本方法, 並能在跑動中或對抗中合理運用技術) (6 課時)

2.3.1 體前變向運球

2.3.2 背後運球

2.3.3 胯下運球

2.4 投籃 (掌握動作的基本方法, 並能在跑動中或對抗中合理運用技術) (6 課時)

2.4.1 單手投籃

2.4.2 雙手投籃

2.4.3 跳起投籃

2.5 持球突破 (掌握動作的基本方法, 並能在對抗中合理運用技術) (6 課時)

2.6 防守對手 (掌握防守的基本步法, 並能在對抗條件下合理運用技術) (6 課時)

2.6.1 防守無球隊員

2.6.2 防守有球隊員

2.7 搶籃板球 (能熟練掌握動作方法, 並能在對抗條件下合理運用技術) (6 課時)

2.7.1 搶進攻籃板球

2.7.2 搶防守籃板球

2.8 戰術部份 (能基本掌握配合的路線和配合的方法) (8 課時)

2.8.1 進攻戰術

2.8.2 防守戰術

3 考核

3.1 理論 (2 課時)

3.2 技術 (2 課時)

3.3 作業

教學方法

課堂教學、實習、學生演示、短片播放

考勤要求

按《澳門理工大學學士學位課程教務規章》規定執行。

評分標準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

	項目	說明	百分比
1.	理論考試	籃球基本理論, 競賽規則與裁判法	35%
2.	技術考試	技術達標與技術評價	40%
3.	教學作業	籃球編排	5%
4.	教學實踐	裁判工作	10%
5.	平時成績	課堂表現	10%

總百分比： 100%

教材

1. 《籃球運動教程》 全國體育院校教材委員會 人民體育出版社 2007 年 4 月出版
2. 《籃球規則 2008》 中國足球協會 光明日報出版社 2009 年 4 月出版

參考材料

參考書

1. 籃球訓練計劃精選 默里 人民體育出版社 2004 年 1 月出版
2. 籃球進攻技術訓練 倉石平 人民體育出版社 2003 年 1 月出版
3. 《籃球訓練教程》 張林 人民體育出版社 2009 年 1 月出版
4. 《籃球運動高級教程》 全國體育院校教材委員會 人民體育出版社 2000 年 10 月出版

主要期刊

1. 《籃球》 中國體育報業總社 國內刊號 CN11-1286/G8

網站

1. 籃球教學-籃球公園 2012 年 9 月 www.lqpark.com/tag
2. 籃球教材-視頻在線觀-56 2008 年 9 月 www.56.com