

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 1 學期

學科單元	專選運動-籃球			班別編號	POBA321-331/332
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學分	8
理論課課時	24 課時	實踐課課時	96 課時	總課時	120 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

結合籃球運動的特點，培養學生良好組織紀律性，集體合作的團隊精神和勇猛頑強的戰鬥作風。通過理論和技術課的學習，提高學生專業理論知識及運動技能水平。通過學生實習課的實踐，全面提高學生的教學講解、教學示範、糾正錯誤、組織教學的能力。使學生能達到勝任學校課外運動訓練工作、組織競賽和裁判工作的水平。

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. 掌握籃球運動的技術和技能；
3. 掌握籃球教學與訓練方法、籃球競賽規則裁判法和籃球競賽組織方法；
4. 掌握籃球的科學研究方法。

教學內容

1. 理論部份

(24 課時)

- 1.1 籃球運動發展概述 (能深入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)
- 1.2 移動技術分析與教學訓練 (了解動作的分類和動作的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.3 傳接球技術分析與教學訓練 (了解動作的分類和動作的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.4 運球、突破技術分析及教學訓練 (了解動作的分類和動作的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.5 投籃技術分析與教學訓練 (了解動作的分類和動作的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.6 籃板球技術分析與教學訓練 (了解動作的分類和動作的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.7 攻、防基礎配合分析與教學訓練 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.8 快攻及防快攻戰術分析 (了解快攻的種類和快攻配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.9 半場人盯人防守戰術分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.10 進攻半場人盯人戰術 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.11 區域聯防戰術分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.12 進攻區域聯防戰術分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.13 全場緊逼人盯人防守戰術分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.14 進攻全場緊逼人盯人防守戰術分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.15 全場區域緊逼防守戰術分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.16 進攻全場區域緊逼防守的分析 (了解配合的種類和配合的方法，並能掌握在實際訓練和比賽中如何運用)
- 1.17 籃球規則及裁判法 (對籃球規則和裁判法有深入的了解，並能掌握裁判在比賽中走位的方法及判罰的方法)
- 1.18 籃球運動員的身體訓練 (了解身體訓練的種類，並能掌握在實際訓練中如何有效提高運動員身體素質的方法)

2.技術部份

(42 課時)

2.1 移動 (能在不同的條件下，合理運用動作)

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 (能在原地或跑動中熟練運用技術；並能在對抗條件下合理運用技術)

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 (能在原地或跑動中熟練運用技術；並能在對抗條件下合理運用技術)

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 (能在原地或跑動中熟練運用技術；並能在對抗條件下合理運用技術)

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 (能在原地或跑動中熟練運用技術；並能在對抗條件下合理運用技術)

2.6 防守對手 (能熟練掌握基本步法，並能在對抗條件下合理運用技術)

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)

2.7.1 搶進攻籃板球

2.7.2 搶防守籃板球

2.8 戰術部份 (能熟練掌握配合方法，並能在對抗條件下合理運用配合)

2.8.1 進攻戰術

2.8.2 防守戰術

3.教學文件 (8 課時)

- 3.1 教案
- 3.2 教學大綱
- 3.3 總結
- 3.4 報告

4.實習 (40 課時)

- 4.1 教學和訓練
- 4.2 裁判
- 4.3 競賽的組織和管理

5.考核 (6 課時)

- 5.1 理論
- 5.2 技術
- 5.3 作業
- 5.4 實習

教學方法

課堂教學、短片播放、個案分析、分組討論、問題解決

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	25%
2.	技術考試	技術達標與技術評價	30%
3.	教學作業	教學文件、報告	15%
4.	教學實踐	教學訓練評估、裁判工作	25%
5.	平時成績	課堂表現	5%

總百分比： 100%

教材

課本

全國體育院校教材委員會，2013年，籃球運動高級教程，第一版，人民體育出版社

參考材料

參考書

張銳、吳治，2004年，籃球，第一版，北京體育大學出版社

彼得·克林斯曼，2005年，籃球教訓，第一版，北京體育大學出版社

吳國政，2005年，籃球遊戲，第一版，北京體育大學出版社

主要期刊

籃球

當代體育·籃球

網站

[http:// www.cba.gov.cn](http://www.cba.gov.cn)

[http:// www.ilanqiu.com](http://www.ilanqiu.com)