

# 南台科技大學 99 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：籃球(B)
課程編碼	04D04702
系所代碼	14
開課班級	四技車輛二甲 四技車輛二乙 四技企管二甲 四技企管二乙 四技行流二甲 四技行流二乙 四技生技二甲 四技生技二乙
開課教師	盧廷峻
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
課程概述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說明籃球運動相關的知識與技能</li> <li>2.說明籃球運動規則與競賽</li> <li>3.訓練籃球裁判的方法</li> <li>4.籃球運動的基本技術訓練</li> <li>5.籃球團隊戰術實際的演練</li> </ol>
課程目標	藉由籃球課程的介紹,提升籃球的喜愛與瞭解排球運動,促使學生提高接觸籃球的興趣與增加參與籃球運動的喜愛,藉此發展學生的健康身心
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.籃球歷史與演進:</li> <li>2.籃球基本體能與訓練: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).腰力</li> <li>(2).耐力</li> <li>(3).地板動作</li> <li>(4).跳躍力</li> <li>(5).爆發力</li> </ol> </li> <li>3.籃球基本動作與練習方式: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).腳步的基本動作:進攻的基本步法,防守的基本步法</li> <li>(2).傳球:基本持球動作,胸前傳球,彈地傳球,過頭傳球,單手肩上傳球</li> <li>(3).接球:技術重點,分析</li> <li>(4).運球:技術重點,分析</li> <li>(5).投籃:單手,雙手,下手走籃,上手走籃</li> <li>(6).籃板球:技術重點,分析</li> <li>(7).快攻戰術:兩人短傳,兩人長傳,三人組織</li> <li>(8).防守戰術:人盯人,2-1-2 區域聯防.3-2 區域聯防</li> <li>(9).進攻戰術:傳切配合,掩護配合</li> </ol> </li> </ol>

	<p>4.籃球比賽規則與進行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).場地面積介紹</li> <li>(2).器材設備介紹</li> <li>(3).規則介紹</li> </ol> <p>5.籃球裁判訓練法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).成為裁判所應具備的知識</li> <li>(2).成為裁判所應具備的技能與手勢技巧</li> </ol> <p>6.籃球相關活動欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).街頭籃球</li> <li>(2).3 對 3 鬥牛</li> <li>(3).SBL 影片欣賞</li> </ol>
英文大綱	<p>1.The history of basketball.</p> <p>2.Below are the fundamentals of physical and training for basketball.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).Waist-power.</li> <li>(2).Staying-power.</li> <li>(3).Floor action.</li> <li>(4).Jumping ability</li> <li>(5).Explosive force.</li> </ol> <p>3.Below are the fundamentals and (practice) the way of training for basketball.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).The fundametalts of step</li> <li>(2).Ball pass</li> <li>(3).Ball catch</li> <li>(4).Dribble</li> <li>(5).To shoot a ball</li> <li>(6).Rebound</li> <li>(7).Fast break strategy</li> <li>(8).Defense strategy</li> <li>(9).Give and go strategy</li> </ol> <p>4.Below are the rules of basketball game and process.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1).The introduction of basketball ground.</li> <li>(2).The introduction of equipments.</li> <li>(3).The introduction of rules.</li> </ol> <p>5.Following are the methodology of training a people to be a judge of basketball.</p>

	<p>(1).Necessary knowleges relating to basketball.</p> <p>(2).The skills and signs</p> <p>6.Exercises.</p> <p>(1).Free style game.</p> <p>(2).3 to 3 game.</p> <p>(3).SBL video watch.</p>
教學方式	課堂教授,實務操作,
評量方法	自行設計測驗,
指定用書	
參考書籍	
先修科目	<p>注意事項：</p> <p>1.請穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.。</p> <p>2.上課不遲到.及無故缺席.。</p> <p>3.請遵守上課規定.。</p> <p>4.注意運動安全與避免運動傷害.。</p> <p>5.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師.。</p>
教學資源	
注意事項	
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	