

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(G)
課程編碼	04D04707
系所代碼	14
開課班級	四技企電二甲 四技休閒二甲 四技休閒二乙 四技多樂二甲 四技多樂二乙 四技光電二甲 四技光電二乙 四技餐旅二甲 四技餐旅二乙
開課教師	郭明湖
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"> 1.說明籃球運動相關的知識與技能 2.說明籃球運動規則與競賽 3.訓練籃球裁判的方法 4.籃球運動的基本技術訓練 5.籃球團隊戰術實際的演練
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"> 1.籃球歷史與演進: 2.籃球基本體能與訓練: <ol style="list-style-type: none"> (1).腰力 (2).耐力 (3).地板動作 (4).跳躍力 (5).爆發力 3.籃球基本動作與練習方式: <ol style="list-style-type: none"> (1).腳步的基本動作:進攻的基本步法,防守的基本步法 (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 (3).接球:技術重點,分析 (4).運球:技術重點,分析 (5).投籃:單手,雙手,下手走籃,上手走籃 (6).籃板球:技術重點,分析 (7).快攻戰術:兩人短傳,兩人長傳,三人組織 (8).防守戰術:人盯人,2-1-2 區域聯防.3-2 區域聯防 (9).進攻戰術:傳切配合,掩護配合

	<p>4.籃球比賽規則與進行</p> <p>(1).場地面積介紹</p> <p>(2).器材設備介紹</p> <p>(3).規則介紹</p> <p>5.籃球裁判訓練法</p> <p>(1).成為裁判所應具備的知識</p> <p>(2).成為裁判所應具備的技能與手勢技巧</p> <p>6.籃球相關活動欣賞</p> <p>(1).街頭籃球</p> <p>(2).3 對 3 鬥牛</p> <p>(3).SBL 影片欣賞</p>
英文大綱	<p>1.The history of basketball.</p> <p>2.Below are the fundamentals of physical and training for basketball.</p> <p>(1).Waist-power.</p> <p>(2).Staying-power.</p> <p>(3).Floor action.</p> <p>(4).Jumping ability</p> <p>(5).Explosive force.</p> <p>3.Below are the fundamentals and (practice) the way of training for basketball.</p> <p>(1).The fundametalts of step</p> <p>(2).Ball pass</p> <p>(3).Ball catch</p> <p>(4).Dribble</p> <p>(5).To shoot a ball</p> <p>(6).Rebound</p> <p>(7).Fast break strategy</p> <p>(8).Defense strategy</p> <p>(9).Give and go strategy</p> <p>4.Below are the rules of basketball game and process.</p> <p>(1).The introduction of basketball ground.</p> <p>(2).The introduction of equipments.</p> <p>(3).The introduction of rules.</p> <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,分組比賽
評量方法	自行設計測驗,課程參與度(出席率),
指定用書	無
參考書籍	無
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	器材由學校提供
注意事項	<p>上課器材由學校支援 修課學生輪流搬運</p> <p>著運動服裝上課 不可穿休閒服或休閒鞋上課 否則扣平時成績</p>
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	