

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|--------|--|
| 課程名稱 | 籃球(E) |
| 課程編碼 | 04D01205 |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 高年級體育選修 |
| 開課教師 | 郭明湖 |
| 學分 | 1.0 |
| 時數 | 2 |
| 上課節次地點 | |
| 必選修 | 選修 |
| 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> <ol style="list-style-type: none"> (1).場地面積介紹 (2).器材設備介紹 (3).規則介紹 <p>5.籃球裁判訓練法</p> <ol style="list-style-type: none"> (1).成為裁判所應具備的知識 (2).成為裁判所應具備的技能與手勢技巧 <p>6.籃球相關活動欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> (1).街頭籃球 (2).3 對 3 鬥牛 (3).SBL 影片欣賞 |
| 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"> (1).Waist-power. (2).Staying-power. (3).Floor action. (4).Jumping ability (5).Explosive force. <p>3.Below are the fundamentals and (practice) the way of training for basketball.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1).The fundametalts of step (2).Ball pass (3).Ball catch (4).Dribble (5).To shoot a ball (6).Rebound (7).Fast break strategy (8).Defense strategy (9).Give and go strategy <p>4.Below are the rules of basketball game and process.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1).The introduction of basketball ground. (2).The introduction of equipments. (3).The introduction of rules. <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 | |
| 評量方法 | |
| 指定用書 | |
| 參考書籍 | 無 |
| 先修科目 | |
| 教學資源 | |
| 注意事項 | <p>一 上課用器材 每次向體育器材是借用 24 個球 由選課同學輪流服務</p> <p>二 上課疑問可隨時提出</p> <p>三 上課講解內容可以跟電視籃球比賽作印證</p> <p>一 上課一定要著運動服裝上課 不可著休閒鞋或牛仔褲到球場上課 會扣總分</p> <p>二 上課請準時到球場</p> <p>三 上課請發揮團隊精神</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 | |