

南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	籃球(F)
課程編碼	04D01206
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	傅慧榕
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	選修
課程概述	<p>1.說明籃球運動相關的知識與技能</p> <p>2.說明籃球運動規則與競賽</p> <p>3.訓練籃球裁判的方法</p> <p>4.籃球運動的基本技術訓練</p> <p>5.籃球團隊戰術實際的演練</p>
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	<p>1.籃球歷史與演進:</p> <p>2.籃球基本體能與訓練:</p> <p>(1).腰力</p> <p>(2).耐力</p> <p>(3).地板動作</p> <p>(4).跳躍力</p> <p>(5).爆發力</p> <p>3.籃球基本動作與練習方式:</p> <p>(1).腳步的基本動作:進攻的基本步法,防守的基本步法</p> <p>(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</p> <p>(3).接球:技術重點,分析</p> <p>(4).運球:技術重點,分析</p> <p>(5).投籃:單手,雙手,下手走籃,上手走藍</p> <p>(6).籃板球:技術重點,分析</p> <p>(7).快攻戰術:兩人短傳,兩人長傳,三人組織</p> <p>(8).防守戰術:人盯人,2-1-2 區域聯防,3-2 區域聯防</p> <p>(9).進攻戰術:傳切配合,掩護配合</p>

	<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 fundamentals 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).Neccessary 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	<p>一、 圖解籃球新知</p> <p>二、 中華民國三對三籃球規則</p>
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>一、 請穿著有延展性之運動衣褲及球鞋。著牛仔褲，百慕達褲，襯衫及其他非彈性之衣著一概不適並失去上課權利及記曠課乙次。進上課場地嚴禁穿拖鞋！</p> <p>二、 請攜帶水及毛巾。</p> <p>三、 課後多練習基本動作。</p> <p>四、 規則的研讀。</p>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	英語
輔導考照 1	
輔導考照 2	