

# 南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：籃球(F)
課程編碼	04D04706
系所代碼	14
開課班級	四技國企二甲 四技國企二乙四技財金二甲四技財金二乙四技財金二丙四技資工二甲四技資工二乙四技光電二甲四技光電二乙
開課教師	傅慧榕
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	
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	<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	<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	