

南臺科技大學 105 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活：籃球(D)
課程編碼	04N03W01
系所代碼	14
開課班級	夜四技休閒二甲 夜四技休閒二乙夜四技休閒二丙夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙夜四技餐旅二丙
開課教師	方怡堯
學分	3.0
時數	3
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	
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 4.籃球比賽規則與進行

	<p>(1).場地面積介紹 (2).器材設備介紹 (3).規則介紹</p> <p>5.籃球裁判訓練法 (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> <p>6.籃球相關活動欣賞 (1).街頭籃球 (2).3 對 3 鬥牛 (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. (1).Waist-power. (2).Staying-power. (3).Floor action. (4).Jumping ability (5).Explosive force.</p> <p>3.Below are the fundamentals and (practice) the way of training for basketball. (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> <p>4.Below are the rules of basketball game and process. (1).The introduction of basketball ground. (2).The introduction of equipments. (3).The introduction of rules.</p> <p>5.Following are the methodology of training a people to be a judge of basketball. (1).Necessary knowleges relating to basketball. (2).The skills and signs</p>

	6.Exercises. (1).Free style game. (2).3 to 3 game. (3).SBL video watch.
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	
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	