

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01203
課程中文名稱	籃球(C)
課程英文名稱	Basketball
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	郭明湖
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發展全身性的協調性，增強肌力的強度，讓健康成為生活的要素，--，1 建構健康生活 2.訓練反應的靈敏性及生理機能的強化，對於照護自身健康的能力持續發展，--，2 永續健康照護 3.透過籃球技巧的精進學習，以籃球做為與人互動的工具，建立良好的人際關係，--，3 休閒技能養成 4.透過籃球運動的競技活動，讓參與者內斂養成各項良好的運動精神及健全人格，--，4 尊重生命價值 5.以運動能力為標準，組織健全的社群活動，並發展社群組織，讓運動走進社區活動，--，5 真誠關懷社會 6.透過運動的美感，培養創造及創新的人力素養，--，6 運動藝術欣賞

	<p>7.以籃球運動的過程，訓練個體據被控壓的能力及優質情緒的管理，--，7 優質情緒管理</p> <p>8.合群的態度是競爭力重要的一環，透過團體的競技活動，加以磨練，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<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/日文課程大綱	<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 fundamentals 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> <ol style="list-style-type: none"> (1). Necessary knowleges relating to basketball. (2). The skills and signs <p>6. Exercises.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1). Free style game. (2). 3 to 3 game. (3). SBL video watch.
<p>課程進度表</p>	<p>一課程介紹 1.說明學期課程內容 2.說明上課要求注意事項 3.上課分組</p> <p>二籃球運球 1.前進及後退 換手運球 2 分組練習 3.分組比賽</p> <p>三籃球運球 1.轉身換手運球 2.分組練習 3.分組比賽</p> <p>四籃球運球 1.跨下換手控球 2.分組練習 3.分組比賽</p> <p>五各類傳球 1.胸前 肩上傳球 2.分組練習 3.分組比賽</p> <p>六各類傳球 1.地板 頭頂傳球 2.分組練習 3.分組比賽</p> <p>七各類傳球 1.背後傳球 2.分組練習</p> <p>八期中考試 1.底線 中線 端線 來回運球</p> <p>九期中考試 1.底線 中線 端線 來回運球</p>

	<p>十擺脫防守 1.V 切擺脫防守法 2.分組練習</p> <p>十一擺脫防守 1.推拉擺脫防守法 2.分組練習</p> <p>十二擺脫防守 1.轉身擋防守法 2.分組練習</p> <p>十三腳步停法 1.跳停腳步練習 2.分組練習</p> <p>十四腳步停法 1.跨步停腳步練習 2.分組練習</p> <p>十五腳步停法 1.停 轉身腳步練習 2.分組練習</p> <p>十六期末考試 1.3 分線 3 點帶球上籃</p> <p>十七期末考試 1.3 分線 3 點帶球上籃</p> <p>十八成績結算</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>發展全身性的協調性，增強肌力的強度，讓健康成為生活的要素，實作演練，筆試實作</p> <p>訓練反應的靈敏性及生理機能的強化，對於照護自身健康的能力持續發展，實作演練，筆試實作</p> <p>透過籃球技巧的精進學習，以籃球做為與人互動的工具，建立良好的人際關係，實作演練，實作</p> <p>透過籃球運動的競技活動，讓參與者內斂養成各項良好的運動精神及健全人格，實作演練，實作</p> <p>以運動能力為標準，組織健全的社群活動，並發展社群組織，讓運動走進社區活動，課堂講授，筆試</p> <p>透過運動的美感，培養創造及創新的人力素養，實作演練，實作</p> <p>以籃球運動的過程，訓練個體據被控壓的能力及優質情緒的管理，實作演練，實作</p> <p>合群的態度是競爭力重要的一環，透過團體的競技活動，加以磨練，實作演練，筆試</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	無
教學軟體	無
課程規範	<p>一 上課著運動服裝並準時到課</p> <p>二 出席率佔學期成績比率很高 請注意</p> <p>三 上課所需器材 由上課學生輪流搬運</p>

