

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01204
課程中文名稱	籃球(D)
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	王武昌
上課教室(時間)	週二第 8 節() 週二第 9 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"> <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>
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"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>

	<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"> <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 fundamentals 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1). Necessary knowleges relating to basketball.</li> <li>(2). The skills and signs</li> </ol> <p>6. Exercises.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1). Free style game.</li> <li>(2). 3 to 3 game.</li> <li>(3). SBL video watch.</li> </ol>																
課程進度表	<table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">第一週</td> <td>課程介紹(師生互動)場地介紹 認識籃球--籃球定位投籃</td> </tr> <tr> <td>第二週</td> <td>傳球練習-原地 傳球、行進間傳球,走路運球與傳球、跑步運球與傳球</td> </tr> <tr> <td>第三週</td> <td>運球上籃介紹與練習</td> </tr> <tr> <td>第四週</td> <td>擋切介紹與練習</td> </tr> <tr> <td>第五週</td> <td>傳切介紹與練習</td> </tr> <tr> <td>第六週</td> <td>切傳介紹與練習</td> </tr> <tr> <td>第七週</td> <td>綜合技術練習</td> </tr> <tr> <td>第八週</td> <td>期中測驗 (定位投籃)</td> </tr> </table>	第一週	課程介紹(師生互動)場地介紹 認識籃球--籃球定位投籃	第二週	傳球練習-原地 傳球、行進間傳球,走路運球與傳球、跑步運球與傳球	第三週	運球上籃介紹與練習	第四週	擋切介紹與練習	第五週	傳切介紹與練習	第六週	切傳介紹與練習	第七週	綜合技術練習	第八週	期中測驗 (定位投籃)
第一週	課程介紹(師生互動)場地介紹 認識籃球--籃球定位投籃																
第二週	傳球練習-原地 傳球、行進間傳球,走路運球與傳球、跑步運球與傳球																
第三週	運球上籃介紹與練習																
第四週	擋切介紹與練習																
第五週	傳切介紹與練習																
第六週	切傳介紹與練習																
第七週	綜合技術練習																
第八週	期中測驗 (定位投籃)																

	<p>第九週 空手切入技術介紹與練習</p> <p>第十週 跳投技術介紹與練習</p> <p>第十一週 3 對 3 比賽練習</p> <p>第十二週 3 對 3 比賽練習</p> <p>第十三週 3 對 3 比賽練習</p> <p>第十四週 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>第十五週 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>第十六週 期末測驗 (跳投測驗)</p> <p>第十七週 期末測驗 (跳投測驗)</p> <p>第十八週 筆試測驗 (比賽規則)</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，課堂講授實作演練，日常表現</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，課堂講授實作演練，日常表現實作</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，課堂講授實作演練，日常表現</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，課堂講授實作演練，日常表現筆試</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，課堂講授實作演練，日常表現</p> <p>透過運動的美感，培養創造及創新的人力素養，課堂講授實作演練，日常表現</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，課堂講授實作演練，日常表現</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，課堂講授實作演練，日常表現實作</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	籃球各相關課程書籍及資料與規則
教學軟體	<p>1.可上網查詢比賽規則</p> <p>2.網路教學(my 數位學習)</p> <p>3.學校提供場地及器材</p>

	4.知識分享平台
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期中術科測驗/報告佔學期成績 25%</li> <li>2. 期末術科測驗/報告佔學期成績 25%</li> <li>3. 筆試測驗佔學期成績 10%</li> <li>4. 上課出席率、學習態度、運動精神、穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動 襪.佔學期成績 40% 。 <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 平時分數:基本分 80 分，服裝不整 1 次扣 5 分。缺曠第一次扣 5 分，第二次扣 10 分，第三次扣 20 分，第四次扣 40 分，每次加倍以此類推。</li> <li>B. 全勤者(無遲到早退、無服裝不整、無缺曠)95 分。</li> <li>C. 其他加分事項加分。</li> </ol> </li> <li>5. 請穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.嚴禁穿著牛仔褲系列上課.</li> <li>6. 上課請勿遲到.不無故缺席.</li> <li>7. 請遵守上課規定</li> <li>8. 注意運動安全與避免運動傷害。</li> <li>9. 如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</li> </ol>