

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04704
課程中文名稱	體育生活(三)：籃球(D)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Basketball
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技產設二甲 四技產設二乙四技化材二甲四技化材二乙四技電商二甲四技電商二乙四國際商務二甲四國際金融二甲四技英語二甲四技英語二乙
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	注意事項： <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.。</li> <li>2.上課不遲到.及無故缺席.。</li> <li>3.請遵守上課規定.。</li> <li>4.注意運動安全與避免運動傷害.。</li> <li>5.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師.。</li> </ol>
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- <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</li> </ol>

	<p>人格 , -- , 4 尊重生命價值</p> <p>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</p> <p>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> <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>
<p>中文課程大綱</p>	<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>

	(3).SBL 影片欣賞
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> <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 fundametalts 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).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>
課程進度表	<p>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</p> <p>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</p> <p>第三週 運球上籃介紹與練習</p> <p>第四週 擋切介紹與練習</p> <p>第五週 傳切介紹與練習</p>

	<p>第六週 切傳介紹與練習</p> <p>第七週 綜合技術練習</p> <p>第八週 期中測驗 (定位投籃)</p> <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>
<p><b>教學方式與評量方法</b></p>	<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>
<p><b>指定用書</b></p>	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p><b>ISBN：</b></p> <p>版本：</p>
<p><b>參考書籍</b></p>	<p>籃球各相關課程書籍及資料與規則</p>

<p>教學軟體</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.可上網查詢比賽規則</li> <li>2.網路教學(my 數位學習)</li> <li>3.學校提供場地及器材</li> <li>4.知識分享平台</li> </ol>
<p>課程規範</p>	<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>