

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|----------------|---|
| 課程代碼 | 04D01206 |
| 課程中文名稱 | 籃球(F) |
| 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 | 傅慧榕 |
| 上課教室(時間) | 週四第 3 節() 週四第 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,上手走籃</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 fundametals 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. |
| 課程進度表 | |
| 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，--，-- 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， --，--</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，--，--</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</p> |

| | |
|------|---|
| | <p>格 , -- , --</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 , -- , --</p> <p>透過運動的美感，培養創造及創新的人力素養 , -- , --</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 , -- , --</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 , -- , --</p> |
| 指定用書 | |
| 參考書籍 | |
| 教學軟體 | |
| 課程規範 | |