

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D01207
課程中文名稱	籃球(G)
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)	週四第 8 節() 週四第 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"> 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 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.
課程進度表	<p>週別 內容 備註</p> <p>一 課程介紹(基本動作複習)</p> <p>二 規則介紹 (1. 違例規則介紹 :時間/動作違例 2. 3-3 分組比賽)</p> <p>三 規則介紹 (1. 犯規規則介紹 :侵人/侵權/技術 2. 3-3 分組比賽)</p> <p>四 裁判法介紹 (1. 裁判路线介紹 2. 全場比賽)</p> <p>五 裁判法介紹 (1. 裁判手勢介紹 2. 全場比賽)</p> <p>六 裁判法實習 (1. 裁判法實習 2. 全場比賽)</p> <p>七 裁判法實習 (1. 裁判法實習 2. 全場比賽)</p> <p>八 期中測驗 (三分球、五點 25 球 5 分內投完)</p>

	<p>九 期中測驗 (三分球、五點 25 球 5 分內投完)</p> <p>十 中樞位置打法 (1.介紹中樞位置打法 2. 分組練習)</p> <p>十一 防守陣式介紹 (1. 2-1-2 2. 2-3 3. 3-2)</p> <p>十二 快攻練習 (1.長傳及走位方式介紹 2.實務操作)</p> <p>十三 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>十四 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>十五 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>十六 期末測驗 (跳投測驗)</p> <p>十七 期末測驗 (跳投測驗)</p> <p>十八 筆試測驗 (比賽規則及裁判法)</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，實作演練課堂講授，日常表現</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，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</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，實作演練課堂講授，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，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，實作演練課堂講授，日常表現</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	1.可上網查詢比賽規則(中華民國籃球協會、國際籃球協會) 2.網路教學(my 數位學習) 3.知識分享平台
課程規範	1.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。(請穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.嚴禁穿著其他系列服裝上課)。

- | | |
|--|--|
| | <p>佔學期成績 40%</p> <ol style="list-style-type: none">2.筆試測驗佔學期成績 10%3.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%4.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%5.請穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.6.上課不遲到.勿無故缺席.7.請遵守上課規定8.注意運動安全與避免運動傷害9.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。 |
|--|--|