

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 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	英語
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"> <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>
<p>課程進度表</p>	<p>第一週: 上課注意事項 + 課程介紹 + 球場禮儀 + 運動傷害說明急處理 + 器材借還 + 選助教</p> <p>第二週: 熱身及伸展操 + 操控球 + 步法復習 + 運球上籃</p> <p>第三週: 熱身及伸展操 + 操控球復習 + 各項運球概念及練習 (直線運球, 換手, 背後, 轉身, 胯下) + 上籃</p> <p>第四週: 熱身及伸展操 + 運球復習 + 傳接球概念及練習 (胸前, 頭頂, 地板, 背後) + 運球上籃 (關卡一, 三點上籃連續進)</p> <p>第五週: 熱身及伸展操 + 傳接球復習 + 投籃動作講解及練習 + 投籃練習即選擇投籃時機講解 + 籃下投籃方法介紹 + 傳球後走位練習</p>

	<p>第六週:熱身及伸展操+個人防守動作講解及練習+一對一解說及練習+對無球者的防守講解及練習+分組（關卡二,S型運球上籃）</p> <p>第七週:熱身及伸展操+罰球指導及練習+三對三規則講解+三對三名單</p> <p>第八週:熱身及伸展操+罰球練習+兩人組合攻守方法介紹+三對三練習+抽籤（關卡三，罰球）</p> <p>第九週:期中考週, No class!</p> <p>第十週:熱身及伸展操+投籃練習+三人組合攻守方法介紹+三對三練習</p> <p>第十一週:球賽欣賞+團隊練習</p> <p>第十二週:3-on-3 比賽</p> <p>第十三週:3-on-3 比賽</p> <p>第十四週:3-on-3 比賽</p> <p>第十五週:3-on-3 比賽</p> <p>第十六週:術科測驗（五點上籃）</p> <p>第十七週:學科測驗+術科測驗補考</p> <p>第十八週:期末考週, No class</p>
<p>教學方式與評量方法</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,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,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,實作演練啟發思考,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,實作演練啟發思考,日常表現</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,實作演練,課堂展演課堂展演</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,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,實作演練啟發思考,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,日常表現</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名:</p> <p>作者:</p> <p>書局:</p> <p>年份:</p> <p>ISBN:</p> <p>版本:</p>
<p>參考書籍</p>	<p>一、 圖解籃球新知</p>

	<p>二、 國際三對三籃球規則 2016</p> <p>三、 <a href="http://tw.basketball.biji.co">http://tw.basketball.biji.co</a> 籃球筆記</p>
教學軟體	
課程規範	<p>一、請穿著有延展性之運動衣褲及球鞋。</p> <p>二、著牛仔褲，百慕達褲，襯衫及其他非彈性之衣著一概不適並失去上課權利及記曠課乙次。</p> <p>三、進上課場地嚴禁穿拖鞋!</p> <p>四、請攜帶水及毛巾。</p> <p>五、課後多練習基本動作。</p> <p>六、規則的研讀。</p>