

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

| | |
|----------------|--|
| 課程代碼 | 04N03W02 |
| 課程中文名稱 | 體育生活：籃球(B) |
| 課程英文名稱 | Basketball |
| 學分數 | 3.0 |
| 必選修 | 自選必修 |
| 開課班級 | 夜四技自控二甲 夜四技自控二乙夜四技產設二甲夜四技電機二甲夜四技多樂二甲 |
| 任課教師 | 方怡堯 |
| 上課教室(時間) | 週四第 12 節() 週四第 13 節() 週四第 14 節() |
| 課程時數 | 3 |
| 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 | 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 | ※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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> |

| | |
|--------------|---|
| | <p>(1).Waist-power. (2).Staying-power. (3).Floor action. (4).Jumping ability (5).Explosive force.</p> <p>3.Below are the fundamentals and (practice) the way of training for basketball. (1).The fundametalts 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> <p>4.Below are the rules of basketball game and process. (1).The introduction of basketball ground. (2).The introduction of equipments. (3).The introduction of rules.</p> <p>5.Following are the methodology of training a people to be a judge of basketball. (1).Necessary knowleges relating to basketball. (2).The skills and signs</p> <p>6.Exercises. (1).Free style game. (2).3 to 3 game. (3).SBL video watch.</p> |
| <p>課程進度表</p> | <p>一課程介紹 1.說明學期課程內容 2.說明上課要求注意事項 3.上課分組 二籃球運球 1.前進及後退 換手運球 2 分組練習 3.分組比賽 三籃球運球 1.轉身換手運球 2.分組練習 3.分組比賽 四籃球運球 1.跨下換手控球 2.分組練習 3.分組比賽 五各類傳球 1.胸前 肩上傳球 2.分組練習 3.分組比賽 六各類傳球 1.地板 頭頂傳球 2.分組練習 3.分組比賽 七各類傳球 1.背後傳球 2.分組練習 八期中考試 1.底線 中線 端線 來回運球 九期中考試 1.底線 中線 端線 來回運球 十擺脫防守 1.V 切擺脫防守法 2.分組練習 十一擺脫防守 1.推拉擺脫防守法 2.分組練習</p> |

| | |
|-----------|--|
| | <p>十二擺脫防守 1.轉身擋防守法 2.分組練習</p> <p>十三腳步停法 1.跳停腳步練習 2.分組練習</p> <p>十四腳步停法 1.跨步停腳步練習 2.分組練習</p> <p>十五腳步停法 1.停 轉身腳步練習 2.分組練習</p> <p>十六期末考試 1.3 分線 3 點帶球上籃</p> <p>十七期末考試 1.3 分線 3 點帶球上籃</p> <p>十八補考、成績結算</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，實作演練，實作實作實作</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，實作實作實作</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，實作演練，實作實作實作</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，實作實作實作</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，實作演練，實作實作實作</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，實作實作實作</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，實作實作實作</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，實作實作實作</p> |
| 指定用書 | <p>書名：籃球：邁向卓越</p> <p>作者：楊啟文</p> <p>書局：五南</p> <p>年份：2017</p> <p>ISBN：9789571189475</p> <p>版本：1</p> |
| 參考書籍 | |
| 教學軟體 | |
| 課程規範 | <p>一、期中術科測驗:20%</p> <p>二、期末術科測驗:20%</p> <p>三、多元測驗筆試:10%</p> <p>四、上課出席率：30%</p> <p>五、準時借還用器材、學習態度、穿著服運動服（衣、褲、鞋、襪）佔學期成績:20%</p> <p>六、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師</p> |

