

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|----------------|--|
| 課程代碼 | 04D01202 |
| 課程中文名稱 | 籃球(B) |
| 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 | 方佩欣 |
| 上課教室(時間) | 週一第 8 節() 週一第 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 | 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> <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.</p> <p>(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.</p> <p>(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.</p> <p>(1).Neccessary knowleges relating to basketball. (2).The skills and signs</p> <p>6.Exercises.</p> <p>(1).Free style game. (2).3 to 3 game. (3).SBL video watch.</p> |
| 課程進度表 | <p>第 1 週 課程內容及評量方式介紹</p> <p>第 2 週：動靜態暖身教學；進階傳接球/運球技巧</p> <p>第 3 週：上籃及投籃訓練、體能訓練</p> <p>第 4 週：全場快攻練習</p> <p>第 5 週：防守步伐講解與演練</p> <p>第 6 週：盯人防守</p> <p>第 7 週：區域防守</p> <p>第 8 週：期中術科測驗</p> <p>第 9 週：期中考週</p> |

| | |
|-----------|---|
| | 第 10 週：規則講解；3 on 3(一) 第 11 週：規則講解；3 on 3(二) 第 12 週：影片欣賞 第 13 週：5 on 5 對抗賽(一)；籃球裁判練習 第 14 週：5 on 5 對抗賽(二)；籃球裁判練習 第 15 週：5 on 5 對抗賽(三)；籃球裁判練習 第 16 週：期末術科測驗 第 17 週：期末筆試(籃球規則)、術科補測驗 第 18 週：期末考週 |
| 教學方式與評量方法 | ※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 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，筆試 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，筆試 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，日常表現其他、術科測驗、其他、術科測驗、實作 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，課堂講授啟發思考，日常表現 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，課堂講授啟發思考，日常表現 透過運動的美感，培養創造及創新的人力素養，課堂講授分組討論啟發思考，日常表現 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，日常表現 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 |
| 指定用書 | 書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本： |
| 參考書籍 | 1.籃球運動規則 2.傑里·V.克勞斯等/籃球技術與訓練精要/人民郵電出版社 3.日高哲朗（主編）/圖解籃球個人技術：基礎訓練 180 項/人民郵電出版社 4.林貴福總校閱/速度、敏捷及反應的運動訓練法-含 260 種專項運動訓練課程：提升運動訓練水準及競技運動表現/禾楓書局 5.國際運動醫療科學研究所/體能訓練圖解全書：一本搞懂身體質量調校・競 |

| | |
|------|--|
| | 技水準提升・賽前調整訓練・訓練週期規劃/晨星 |
| 教學軟體 | |
| 課程規範 | <p>1.上課勿遲到、早退，請假依學校規定辦理，並宜事先告知老師。</p> <p>2.上課中禁止玩手機、隨意飲食。</p> <p>3.請穿著運動服、運動鞋。未穿著運動服者斟酌扣平時分數。</p> <p>4.未能於期中術科、期末術科、期末筆試週參與考試者，需提前告知老師並請假，未事先告知或未請假而曠考者不予補考。</p> <p>課程評分標準：</p> <p>期中術科測驗:10%</p> <p>期末術科測驗:15%</p> <p>期末作業：5%(籃球訓練照片製作)</p> <p>期末筆試:10%(籃球規則為出題範圍)</p> <p>平時成績:50%-出席率</p> <p>上課態度、表現、活動參與度、服裝儀容：10%</p> <p>備註：遲到一節課扣 1 分；請假(除喪假外)一節課扣 2 分、公假一節課扣 1.5 分；曠課一節課扣 2.5 分。每周上課時數兩小時(兩節課)，如缺課時數(含請假)達上課總時數(扣除期中、期末考週及放假時數)三分之一，學期總成績不予及格。</p> |