

南臺科技大學 108 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
課程英文名稱	Basketball
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技車輛二甲 夜四技車輛二乙夜四技車輛二丙夜四技資傳二甲夜四技視傳二甲
任課教師	陳玉林
上課教室(時間)	週二第 12 節() 週二第 13 節() 週二第 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	<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> <p>-----</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>

	<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>第一週 課程介紹(師生互動)場地介紹 認識籃球---籃球定位投籃 第二週 傳球練習-原地 傳球、行進間傳球,走路運球與傳球、跑步運球與傳球 第三週 運球上籃介紹與練習 第四週 擋切介紹與練習 第五週 傳切介紹與練習 第六週 切傳介紹與練習 第七週 空手切入技術介紹與練習 第八週 綜合技術練習 第九週 期中測驗 (定位投籃) 第十週 跳投技術介紹與練習 第十一週 3 對 3 比賽練習</p>

	<p>第十二週 3 對 3 比賽練習</p> <p>第十三週 3 對 3 比賽練習</p> <p>第十四週 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>第十五週 全場比賽 (全場比賽練習)</p> <p>第十六週 期末測驗 (跳投測驗)</p> <p>第十七週 期末測驗 (跳投測驗)</p> <p>第十八週 筆試測驗 (比賽規則)</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，成果驗收，筆試</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，日常表現自我評量</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，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，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，啟發思考，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，啟發思考，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，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>
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 2.網路教學(Flip 數位學習) 3.學校提供場地及器材 4.知識分享平台
課程規範	<p>1.期中術科測驗/報告佔學期成績 20%</p> <p>2.期末術科測驗/報告佔學期成績 20%</p> <p>3.筆試測驗佔學期成績 10%</p> <p>4.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.佔學期成績 50%。</p>

- | | |
|--|--|
| | <p>A.平時分數:基本分 80 分，服裝不整 1 次扣 5 分。缺曠第一次扣 5 分，第二次扣 10 分，第三次扣 20 分，第四次扣 40 分，每次加倍以此類推。</p> <p>B.全勤者(無遲到早退、無服裝不整、無缺曠)95 分。</p> <p>C. 其他加分事項加分。</p> <p>5.請穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.嚴禁穿著牛仔褲系列上課.</p> <p>6.上課請勿遲到.不無故缺席.</p> <p>7.請遵守上課規定</p> <p>8.注意運動安全與避免運動傷害。</p> <p>9.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> |
|--|--|