

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 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	<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> <hr/> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>6.透過運動的美感，培養創造及創新的力素養，--，6 運動藝術欣賞</p>

	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1).腰力</li> <li>(2).耐力</li> <li>(3).地板動作</li> <li>(4).跳躍力</li> <li>(5).爆發力</li> </ul> <p>3.籃球基本動作與練習方式:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1).腳步的基本動作:進攻的基本步法,防守的基本步法</li> <li>(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</li> <li>(3).接球:技術重點,分析</li> <li>(4).運球:技術重點,分析</li> <li>(5).投籃:單手,雙手,下手走籃,上手走藍</li> <li>(6).籃板球:技術重點,分析</li> <li>(7).快攻戰術:兩人短傳,兩人長傳,三人組織</li> <li>(8).防守戰術:人盯人,2-1-2 區域聯防,3-2 區域聯防</li> <li>(9).進攻戰術:傳切配合,掩護配合</li> </ul> <p>4.籃球比賽規則與進行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1).場地面積介紹</li> <li>(2).器材設備介紹</li> <li>(3).規則介紹</li> </ul> <p>5.籃球裁判訓練法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1).成為裁判所應具備的知識</li> <li>(2).成為裁判所應具備的技能與手勢技巧</li> </ul> <p>6.籃球相關活動欣賞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1).街頭籃球</li> <li>(2).3 對 3 鬥牛</li> <li>(3).SBL 影片欣賞</li> </ul>
英/日文課程大綱	1.The history of basketball.

	<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 fundametals 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).Neccessary 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>
課程進度表	<p>第 1 週 課程內容及評量方式介紹、籃球歷史介紹、動靜態暖身教學</p> <p>第 2 週：球感練習；傳接球/運球技巧(一)</p> <p>第 3 週：行進傳接球/運球技巧(二)</p> <p>第 4 週：上籃訓練、體能訓練(一)</p> <p>第 5 週：上籃訓練、體能訓練(二)</p> <p>第 6 週：籃下投籃訓練</p> <p>第 7 週：中距離投籃訓練</p> <p>第 8 週：期中術科測驗(中距離投籃)</p> <p>第 9 週：期中術科補考</p>

	<p>第 10 週：防守觀念、防守步伐講解與演練(一)</p> <p>第 11 週：防守觀念、防守步伐講解與演練(二)</p> <p>第 12 週：1 on 1、2 on 2 攻守</p> <p>第 13 週：3 on 3 攻守</p> <p>第 14 週：籃球規則介紹</p> <p>第 15 週：3 on 3 比賽(一)</p> <p>第 16 週：3 on 3 比賽(二)</p> <p>第 17 週：期末術科測驗(全場運球突破+上籃+投籃綜合測驗)</p> <p>第 18 週：期末筆試(籃球規則、籃球訓練常識)、術科補測驗</p>
<p><b>教學方式與評量方法</b></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，課堂講授，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，課堂講授，筆試</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，日常表現其他、術科測驗、其他、術科測驗、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，課堂講授啟發思考，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，課堂講授啟發思考，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，課堂講授分組討論啟發思考，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>
<p><b>指定用書</b></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><b>參考書籍</b></p>	<p>1.籃球運動規則</p> <p>2.傑里·V.克勞斯等/籃球技術與訓練精要/人民郵電出版社</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>

	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。</p> <p>3.請穿著運動服、運動鞋，攜帶毛巾、水杯。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:15%</p> <p>期末術科測驗:15%</p> <p>期末筆試:10%-籃球規則、籃球訓練常識為出題範圍。</p> <p>平時成績 1:40%-出席率</p> <p>平時成績 2:10%-3 on 3 比賽參與度</p> <p>上課態度、表現、服裝儀容：10%</p> <p>重要：缺課達四次(含各類請假，喪假除外)，學期成績不予及格。</p> <p>出席分數計算方式：曠課一節扣 3 分(一次上課為 2 節)；請假一節扣 1.5 分，公假扣 1 分，喪假不扣分；遲到一節扣 1 分。點名完落跑者以曠課論。</p>