

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04702
課程中文名稱	體育生活(三)：籃球(B)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Basketball
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技車輛二甲 四技車輛二乙四技企管二甲四技企管二乙四技行流二甲四技行流二乙四技創設二甲四技光電二甲四技光電二乙
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	<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	注意事項： <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.。</li> <li>2.上課不遲到.及無故缺席.。</li> <li>3.請遵守上課規定.。</li> <li>4.注意運動安全與避免運動傷害.。</li> <li>5.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師.。</li> </ol>
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 ----- <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</li> </ol>

	<p>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，培養創造及創新的人力素養 , -- , 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>
<p>中文課程大綱</p>	<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>

	(3).SBL 影片欣賞
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.</p> <p>(2).Staying-power.</p> <p>(3).Floor action.</p> <p>(4).Jumping ability</p> <p>(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</p> <p>(2).Ball pass</p> <p>(3).Ball catch</p> <p>(4).Dribble</p> <p>(5).To shoot a ball</p> <p>(6).Rebound</p> <p>(7).Fast break strategy</p> <p>(8).Defense strategy</p> <p>(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.</p> <p>(2).The introduction of equipments.</p> <p>(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).Necessary knowleges relating to basketball.</p> <p>(2).The skills and signs</p> <p>6.Exercises.</p> <p>(1).Free style game.</p> <p>(2).3 to 3 game.</p> <p>(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、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>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，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>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>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・競技水準提升・賽前調整訓練・訓練週期規劃/晨星</p>
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>