

彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

授課教師： 謝明材 授課班級： 803 授課科目： 健康與體育領域

授課單元： 籃球 教材來源： 康軒 授課日期：109 年 11 月 25 日第 2 節

教學節數：共 4 節

主題/單元名稱		合作無間——籃球	設計者	
實施年級		二上-第二單元	節數	4節課（45分鐘／節）
總綱核心素養		<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C 社會參與</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>		
領域學習重點	核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</p>	學習主題	<p>1. 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重。</p> <p>2. 人權與民主法治。</p> <p>3. 生涯教育與自我探索。</p>
			議題	實質內涵

		<p>與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
	<p>學習表現</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		

	學習內容	<p>B 安全生活與運動防護 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>H 競爭類型運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
學習目標	<p>一、能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>二、能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>三、能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>四、養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>五、能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>			
教學資源	籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>●認識傳接球／認識助攻王</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：事先蒐集籃球相關影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明資料之內容。</p> <p>(二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關籃球比賽影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精采畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由老師帶領班上同學進行動態伸展，先自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線來回慢跑，再設計 6~8 個動態伸展動作進行熱身，例如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(老師可自行設計內容)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>講解「兩相好」和「兩人兩手傳接球」活動的操作流程與動作要領：</p>			45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表

- (一)兩相好活動一：兩人一組背靠背站立，一顆球，一個人從胯下傳給另一個人，接到後，再從頭上傳回來。兩人互傳 20 次後，再變換方向，互傳 20 次。
- (二)兩相好活動二：兩人站立的位置如活動一，但傳球方向一個人由右邊傳給另一個人，接到球，再從左邊傳回來。兩人互傳 20 次後，再變換方向，互傳 20 次。
- (三)兩人兩手傳球球：兩人一組肩並肩並手勾手站立，一顆球，一個人右手單手持球，將球從頭頂拋傳給另一個人的左手，接到球後，再用左手拋傳回來。兩人互拋 20 次後，再換邊互拋 20 次。

五、綜合活動

介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。

六、建議事項

- (一)籃球傳接球需要與人有良好的互動，所以「兩相好」和「兩人兩手傳接球」除練習球感之外，主要訓練兩人的空間感、距離感，以及如何合作和溝通。
- (二)兩人練習過程中，注意提醒保持適當空間及距離，在傳接過程中，臀部才不會相互撞擊。另外，不斷相互講話溝通才知何時變換方向。
- (三)為增強學生運動安全概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。
- (四)提醒學生在練習的過程中，常會因為彼此的間隔距離不適當、與專注力不夠，而造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取上學期教過的運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)達到最小傷害。
- (五)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。
- (第一節結束)

●基本技術(接球、傳球)

一、課前準備

- (一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明資料之內容。
- (二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。

二、引起動機

詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL 等相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些傳球技術？如何傳出影片中的妙傳？

三、暖身活動

- (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。
- (二)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6~8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。
- (三)兩人一組進行「兩相好」和「兩人兩手傳接球」，每種各操作 20 次。

四、主要活動

(一)接球動作講解

- 預備動作：張開手臂，手掌自然張開成弧形。
- 收球動作：身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。
- 接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。

(二)雙手胸前傳球動作要領講解

- 雙球胸前傳球：雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。

45 分鐘

- 課堂觀察
- 口語問答
- 技能實作
- 運動行為計畫實踐表

<p>2. 接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>(三)接球動作練習</p> <p>1. 兩人一組，一顆球。一人先自拋自接，並做出雙腳墊部動作，操作 10 次後，再輪流換人操作，接著再做單腳墊部動作。</p> <p>2. 每組同學練習時，一人操作，一人觀看判斷是否有移動軸心腳。</p> <p>(四)雙手胸前傳球練習</p> <p>1. 兩人一組，一顆球，距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。</p> <p>2. 老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>• 分邊傳接球</p> <p>(一)十人一組，一顆球，分成兩邊相互交替傳接球，傳完後移動至隊伍尾端；同組另一邊也是傳完後移動至隊伍尾端，以此互傳 30 次為止。</p> <p>(二)練習時先由同學生自行配速，做出接球同時墊步的動作，傳球時，注意不管對方同學身高矮或高，要把球傳到胸前位置。</p> <p>(三)練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)接球墊腳部有兩種，鼓勵同學擇一練習，以操作時覺得流暢、協調為主。</p> <p>(二)傳接球是不可分割的，提醒傳球者要評估接球的距離以及傳球位置，而接球者不是原地等待接球，要採取主動的態度，若傳球位置不佳，就必須移動位置去迎前接球。</p> <p>(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>		
<p>●基本技術(傳球)</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。</p> <p>(二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問同學傳球時，如何傳，才能傳得又快又準，力量又剛剛好？並請學生思考哪些因素會影響傳接球。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>(二)由老師帶領班上同學進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6~8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。</p> <p>(三)兩人一組進行兩相好活動和兩人兩傳接球，每種各操作 20 次。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)胸前地板傳球、過頂傳球動作要領講解</p> <p>1. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標為兩人之間距離 1/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>2. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>(二)分邊傳球練習</p> <p>1. 先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。</p> <p>2. 練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒</p>	45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表

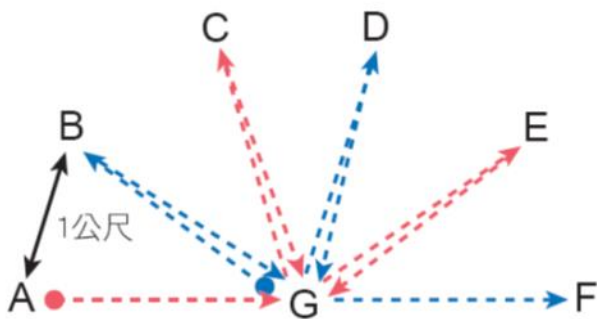
傳球力量的控制。

五、綜合活動

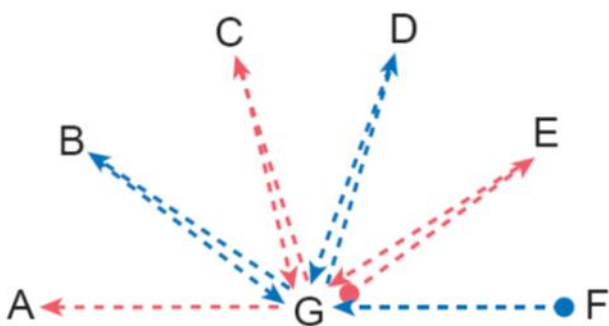
(一) 合作無間——扇形傳球

1. 七人一組，兩顆球，六人(A~F)延著三分線圍成扇形，一人(G)站於籃框下。A 傳球給 G 時，G 將球傳給 B；G 接到 A 的球時，將球傳給 C；B 接到 G 的球時，再將球回傳給 G，G 接到 B 的球時，將球傳給 D，以此類推，直至 G 將球傳給 F，同時 G 也接到 E 傳來的球。接著反向再依序回傳回去。每人傳過兩輪後，再輪轉位置，G 至 A 位置，A 至 B 位置，F 至 G 位置，再繼續進行扇形傳球練習(圖示)。

① 正傳



② 回傳



2. 老師要提醒站在 G 位置的人，大腦要事先計畫傳球的路線，並在傳球接的過程中，利用餘光判斷下一個傳球的位置，如此才能流暢完成扇形傳接。

3. 站在定點的 ABCDEF 的人，接到 G 的傳球後，回傳給 G 時，須注意 G 的下一個傳球是否已傳出去，並用口頭通知他，彼此相互溝通。

4. 在操作時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。

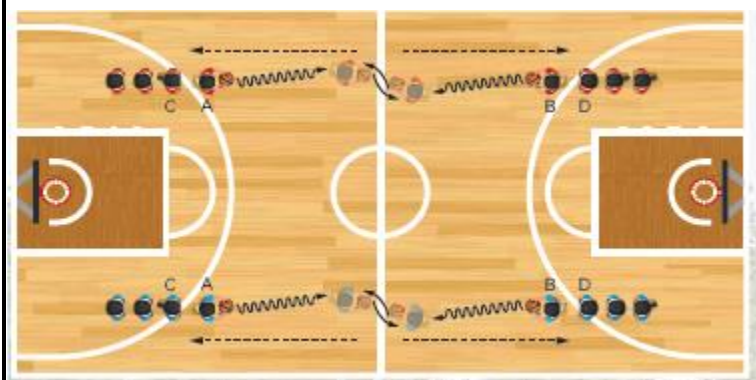
(二) 穿越時空——過人傳接球練習

1. 8-10 人為一組，一組 2 顆球。場地為籃球全場。

2. A 和 B 兩人同時以右手快速的直線運球，約在籃球中場相遇時，同時做出換手過人動作，再急停墊步胸前傳球給 C 和 D。

3. 每人操作過一循環，再換轉身、胯下或背後運球，搭配地板或頂上傳球。

4. 在快速運球錯位過程中，練習觀察和預測隊友位置，將球傳到對的位置和時間點(如圖示)。



六、建議事項

(一)扇形傳接球和穿越時空的活動，都有要求傳球的速度，隨著速度的增加，力量會加大，提醒傳球控制力量，接球者不可以拍球方式接球，提醒以弧形方式接球，並順勢作收球動作，以避免手指挫傷(吃蘿蔔乾)。

(二)同時學會觀察和判斷傳球距離和位置，不斷溝通講話，以達適時適地將球傳好。

(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

(第三節結束)

●基本技術

一、課前準備

(一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明資料之內容。

(二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。

二、引起動機

說明如何利用傳接球來快速進攻，並詢問同學籃球規則發邊線球的時間限制，以及進攻時間的限制，若完反規則，在比賽中又會被進行什麼處罰？

三、暖身活動

(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。

(二)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6~8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。

(三)分邊傳接球，每種傳球技術各30次。

(四)移動傳接球，每種傳球技術，每人輪流來回1次。

四、主要活動

(一)物換星移——全場傳接球上籃練習

1. 一組十二人，籃球兩顆。

2. A處的1號傳球給B處的2號後，往前移動，此時2號再回傳1號，1號再將球傳給C處的3號，並往前移動，3號再回傳球給1號，1號接到球後再傳給D處的4號，並往籃框移動，此時4號再回傳給1號上籃，1號完成上籃後，則跑到F處排隊。

3. E處的5號，與A處的1號同時同步進行，之後跑到B處排隊，此時A處的9號和E。

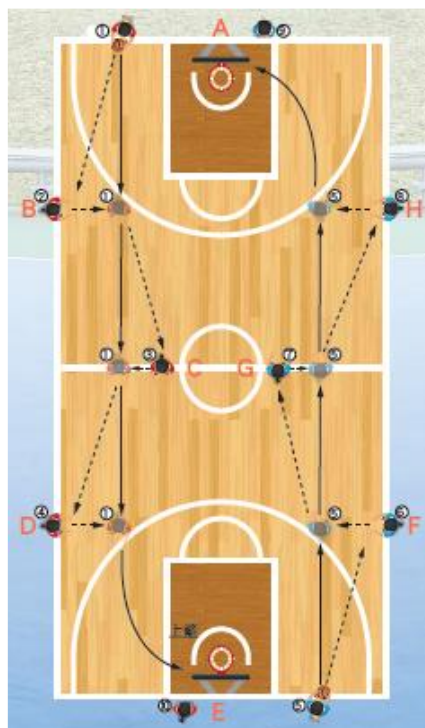
4. 定點傳球者，在傳球後不是定點不動呵！如：B處的2號傳球後要跑到C處排隊，C處的3號傳球後跑到D處，D處的4號傳球後跑到E處，以此類推，反邊的F、G和H處亦同。

5. 活動限時2分鐘，投進最多的隊伍為勝。

6. 先以一球進行，待傳球技巧和默契增加，可兩顆球同時進行(如圖示)。

45 分鐘

- 課堂觀察
- 口語問答
- 技能實作
- 運動行為計畫實踐表
- 比賽統計表



(二)過關斬將

1. 五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。
2. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。
3. 採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。
4. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。

五、綜合活動

- (一)分為若干組，進行三對三比賽。
- (二)請學生利用課本第163頁表格記錄。
- (三)根據記錄表統計，選出助攻數據最高、失誤最低的人，為助攻王。
- (四)引導學生說出成為助攻王的特質有哪些。

六、建議事項

- (一)在過關斬將的活動中，學生學會如何與另一個同學相互配合(速度、移動位置)，並透過不斷講話溝通達到相互合作的目的。
- (二)提醒學生採用傳球假動作來製作與防守者反差方向，尋求傳球的空間。
- (三)學生在練習和比賽中，常會因為彼此的間隔距離不適當、與專注力不夠，而造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取上學期教過的運動傷害緊急處理的步驟(P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高)達到最小傷害。

(第四節結束)