

## 籃球－運球上籃動作的技巧(203)

教學單元	運球上籃動作的技巧	教學對象	203		
教材來源	自 編	教學日期	月	日	
教學者	潘福來	教學時間	45 分		
教學方法	1. 講述 2. 示範 3. 練習 3. 分組練習與比賽				
教學資源	1. 籃球 12個 2. 籃球場一面 3. 哨子 1 個				
教學目標	單元目標	行為目標			
	<p>一、認知方面：</p> <p>1. 了解右手上籃的基本動作</p> <p>2. 了解左手上籃的基本動作</p> <p>二、技能方面：</p> <p>3. 學會跨步－收球的動作</p> <p>4. 學會收球－起跳的動作</p> <p>5. 學會起跳－投籃的動作</p> <p>6. 學會運球上籃的連續動作</p> <p>三、情意方面：</p> <p>7. 增進運動樂趣。</p> <p>8. 培養合作精神。</p>	<p>1-1 能說出右手上籃的基本動作要領</p> <p>2-1 能說出左手上籃的基本動作要領</p> <p>3-1 能做出跨步－收球的動作</p> <p>4-1 能做出收球－起跳的動作</p> <p>5-1 能做出起跳－投籃的動作</p> <p>6-1 能做出運球上籃的連續動作</p> <p>7-1 能藉活動中，增進運動樂趣</p> <p>8-1 能與同學互助合作。</p>			
教學流程	活動內容		教學資源	教學時間	評 量
1-1	一、準備活動		哨子	2 1 6 3	觀 察
2-1	1. 集合、整隊、點名				
	2. 了解學生健康狀況				
	3. 暖身及輔助運動				
5-1	二、主要活動		籃球 1 籃球 12 籃球 2	3 3 4 2 2 4 10	觀 察
3-1	(一) 講解及示範				
4-1	1. 講解及示範運球上籃投籃動作要領				
	2. 講解及示範帶球上籃腳步動作要領				
5-1	(二) 分組練習				
6-1	1. 每人一個球做原地拋球的投籃動作				
	2. 空手做跨步－起跳－投籃動作。				
6-1	3. 持球做跨步－收球、起跳－投籃的連續動作				
	4. 運球－跨－收－跳－投籃的完整上籃動作				
6-1	(三) 分組比賽				
6-1	1. 將全班分 2 組做運球上籃的接力比賽				
	2. 各使用一面場地一顆籃球				
7-1	3. 中線出發運球上籃，進球後運球回中線交接 (如果上籃不進，在原地投籃投到進為止，先完成的一隊獲勝)				
8-1	三、結束活動		哨子	5	觀 察
	1. 整理活動				
	2. 點名及清點器材 (講評及提示下次課程內容)				