

寶山國小109學年度年素養導向教學設計

領域/科目	健康與體育領域	設計者	陳泰祐
實施年級	五年級	總節數	8
單元名稱	投籃高手		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>一、知道雙手投籃的動作要領。</p> <p>二、能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。</p>	核心素養
	學習內容	<p>一、能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。</p> <p>二、能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。</p> <p>三、能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。</p>	
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點		
教材來源			
教學設備/資源		籃球、口哨、碼錶	
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解籃球投籃的動作要領 2. 能確實做出投籃的動作 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧培養挑戰自我與團隊合作的精神 			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 集合點名，紀錄未到及服儀不整的同學，作為成績考核之參考。</p> <p>(二) 詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。</p> <p>(三) 暖身活動</p> <p>1. 慢跑兩圈。</p> <p>2. 各個關節繞環運動，特別加強手腕、手臂、膝、踝、腰。</p> <p>3. 球感練習</p> <p>a. 繞環（頭、腰、8字）</p>	<p>3'</p> <p>2'</p> <p>10'</p>	
<p>二、發展活動</p> <p>(一) 主題講解與示範</p> <p>得分的方式通常有投籃與上籃兩種，雖然上籃的命中率高，但出手的機會不多。所以，一場比賽中，大多數的得分由投籃取得。尤其對於身材較矮小的球員而言，投籃的技巧更是特別的重要。</p> <p>1. 持球（單雙手皆可）</p> <p>手掌不可接觸到球</p> <p>2. 預備</p> <p>球置胸前，肘為開，膝微彎</p> <p>3. 力量從腳—軀幹—手臂—手腕—手指</p> <p>一氣呵成，將力量傳至球上</p> <p>4. 出手點在頭頂斜前方，出手角度隨距離籃框遠近改變。</p> <p>5. 使球向下旋轉</p> <p>(二) 兩人小組對傳</p> <p>1. 方向一致，距離漸增</p> <p>2. 投至對方胸口（角度、力道、方向）</p> <p>(三) 兩人地板對傳</p> <p>1. 傳球反彈地板一次到對方胸口</p>	<p>5'</p>	<p>小組練習</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 團隊投籃挑戰</p> <p>1. 分成數組競賽。學生在罰球線排成一列 投籃者運球至籃下合法衝撞區內離定點投籃，連續投三球，若投進，全組必須大聲數出進球累積數。三分鐘之內，看哪一組的進球數較多。（投籃後，必須自行將球檢回，並將球交給預備的同學）</p> <p>2. 設定分數挑戰~</p>	<p>7'</p> <p>8'</p>	<p>小組練習</p>

<p>(二) 各組輪流挑戰，並請其他各組發表他們的優缺點</p> <p>(三) 教師講評與讚美 任何技能要做的好，都要透過不斷的練習，使它變成一個反射的自然動作。當你練習到把步驟都忘記，且能靈活運用於比賽中，那你就成功了。 下一堂課會安排一些有關投籃的活動和比賽，希望同學能利用課餘時間複習投籃動作，下一堂課時再來好好表現一下。</p> <p>(四) 清查人數並請同學清點器材、整理場地 下課</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>小組比賽</p>
--	---	-------------