

彰化縣湳雅國民小學健康與體育領域核心素養導向教案設計

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	許洽勝
實施年級	五年級		總節數	共 4 節，160 分鐘
主題名稱	球類運動和游泳/穩紮穩打			
設計依據				
學習重點	學習表現	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
	學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題		
	領綱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
教材來源		國民小學健康與體育第九冊 出版社：康軒文教事業		
教學設備/資源		籃球		
各單元學習重點與學習目標				
單元名稱	學習重點		學習目標	
穩紮穩打	學習表現	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉球感，提高控球能力。 2. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 3. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 4. 熟練傳接球的正確動作要領。 5. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。
	學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		

【活動二】運球折返跑 25'

(一) 學生每人 1 顆球，教師示範說明後學生練習。

(二) 運球折返跑：

1. 全班分成四組，利用籃球場的場地線進行活動。
2. 折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。
3. 四組各自排成一列，站在一端的場地線後方，第一人持球。
4. 開始後，每組第一人運球前進，運到另一端的場地線後折返，將球交給下一個組員，以此類推，最快輪完的組別獲勝。

(1)慣用手運球前進到底線後換手運球回起點。

(2)以慣用手運球前進，腳踩到第一中線時再運球回起點線後，繼續運球至第二中線再運球回起點，以此類推。

(3)以慣用手運球前進，腳踩第一中線→起點線→第二中線→第一中線→底線→第二中線→底線→起點線。

(三)後退轉身前進運球：

1. 教師指導學生以前述活動為基礎，先運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球 3~4 下後，接著轉身繼續運球前進回原出發點。

2. 動作熟練後，可於折返時全程以後退運球方式回原出發點。

3. 教師提醒學生後退運球時，應特別注意安全。

4. 熟練「後退轉身前進運球」的技巧，增加運球動作的變化。

(四)重點歸納：熟練運球有助於在比賽中靈活運用，創造得分機會。

(第一節 結束)

學習目標/了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。

第三節

準備活動 6'

1. 全班進行暖身操。
2. 教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。
3. 籃球場跑步二操。

【活動五】三重威脅 14'

(一)教師講解三重威脅動作要領：

1. 接球準備：雙腳打開比肩膀寬一點，膝關節微彎。
2. 投籃準備：接球後，迅速移動至投籃位置將球瞄準籃框。
3. 傳球、運球準備：接球後，以一腳為軸心腳，將另一腳旋轉至後方，一腳在前一腳在後以身體護球，再選擇接下來要傳球或運球。
4. 遇到對方防守球員時，換邊將球擺到腰際，以後腳為軸心腳，將前腳滑半圓到後方，身體重心放低護球。

(二)2人一組練習，進行三重威脅的傳球準備動作時將球傳出，對傳10~20次。

(三)教師強調持球時應以指腹觸球，掌心懸空，兩手虎口相對略呈三角形；此外，傳球的力道影響傳球的距離，教師可指定不同的距離讓學生練習。

(四)重點歸納：藉由三種動作技巧，當比賽進攻接獲隊友傳球時，能順利突破對方防守。

【活動六】四角傳球 20'

(一)教師示範說明，學生練習：

1. 4人一組，每組3顆球，依照教師指定的傳球路線，以胸前傳接球的方式傳接1顆球，接到球時必須完成瞄籃、傳球及運球等三重威脅動作後，再傳給下一人。
2. 熟練指定的傳球路線後，由發球者再增加1顆球，以2顆球同時傳接，以此類推。

學習目標/做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。

學習目標/做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。

2. 每組排頭以地板傳球傳給主角後，跑到籃框下方，主角再將球以胸前傳球方式傳給排頭，排頭接到球後立即投籃，投籃後再將球拿回跑到小組後方排隊，以此類推。

3. 組員都傳完球並投籃後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角。

(二)教師可視學生練習情況改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。

(三)重點歸納：訓練小組間傳球和身體各部位協調性，並增加團隊合作能力。

(第四節 結束)

附錄

彰化縣湳雅國小 109 學年度教師專業發展實踐方案

教學觀察-觀察前會談紀錄表

受評教師：許洽勝 任教年級：五年級 任教領域/科目：健康與體育領域/體育

教學單元：球類運動和游泳/穩紮穩打

評鑑人員：蕭貽文、蕭嘉祥

觀察前會談時間：109 年 11 月 19 日 10:10 至 10:30 地點：辦公室會議區

預定入班教學觀察時間：109 年 11 月 19 日 15:10 至 15:50 地點：籃球場

一、教學目標：

- (一)熟悉球感，提高控球能力。
- (二)了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。
- (三)做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。
- (四)熟練傳接球的正確動作要領。

二、教材內容：

【活動七】最佳主角

(一)教師示範說明，學生練習：

1. 5-7 人一組，其中一人擔任主角，與其他人分成兩邊面對面站立，傳接 1 顆球。

2. 主角持球以胸前傳球方式將球依序傳給組員，組員接到球後，以地板傳球方式回傳給主角。

3. 組員都傳完球後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角。

(二)學生熟悉活動與球感後，可挑戰同時傳接 1 顆球以上，訓練傳接球的專注度。

【活動八】傳接投籃

(一)教師示範說明，學生練習：

1. 全班平分成二組，各組使用半個籃球場，於中線位置排成一列。每組一人擔任主角，主角站於三分線與罰球線間之位置。

2. 每組排頭以地板傳球傳給主角後，跑到籃框下方，主角再將球以胸前傳球方式傳給排頭，排頭接到球後立即投籃，投籃後再將球拿回跑到小組後方排隊，以此類推。

3. 組員都傳完球並投籃後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角。

(二)教師可視學生練習情況改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。

三、學生經驗：

學生具備籃球運動中，能做出初級的球感練習，如運球、傳球等基本動作。

四、教學活動流程(含學生學習策略)：

準備活動(暖身運動)→【活動七】最佳主角→【活動八】傳接投籃→活動歸納說明

五、教學評量方式(請呼應教學目標或學習目標，說明使用的評量方式)：

透過模仿學習及操作的方式，做出傳球、接球及投籃三種突破防守的動作技巧，並能熟練傳接球的正確動作要領。

六、觀察的焦點(評鑑規準)：

A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。

B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。

B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。

七、觀察的工具：教學觀察表

八、回饋會談時間地點：109年11月19日 16:00至16:30 地點：辦公室會議區

彰化縣浦雅國小 109 學年度教師專業發展實踐方案

教學觀察-觀察後回饋會談紀錄表

受評教師：許洽勝 任教年級：五年級 任教領域/科目：健康與體育領域/體育

教學單元：球類運動和游泳/穩紮穩打

評鑑人員：蕭胎文、蕭岳祥

回饋會談時間：109 年 11 月 19 日(四) 16:00 至 16:30

地點：辦公室會議區

與教學者討論後：

一、教學的優點與特色：

- (一)教學過程中，能考量學生安全性，強調暖身活動要確實。並透過適切分組，引導學生進行籃球之胸前及地板傳接球活動。
- (二)分組活動中，教師能示範籃球之正確傳接球動作。學生操作時，如有動作不正確，教師能給予提示或示範操作。
- (三)於教學活動中，當學生表現出不正確的態度或行為，教師能適時的介入，並加以糾正。

二、教學上待調整或改變之處：

- (一)於教學活動中，部份學生專注力不足，導致學生無法依教學做出正確的傳接球動作。教師可適度暫停活動，待學生表現專注時，再進行下一個教學活動。
- (二)於操作活動中，部份學生態度較鬆散，教師於班級經營的常規上，能以更嚴謹的方法，有效率的引導學生參與學習活動。
- (三)能多運用走動管理，引導分心學生專注於教學活動。

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫）：

成長指標	成長方式 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、重新試驗教學、其他：請文字敘述)	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
無				

(備註：可依實際需要增列表格)

四、回饋人員的學習與收穫：

學生於教學活動中，能透過模仿及操作學習，做出傳球、接球及投籃等三種動作技巧，並能熟練正確動作要領。