

二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		籃球-運球上籃	設計者	吳文進
實施年級		二上	節數	1節課（50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>	議題	<p>學習主題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人權與民主法治。 2. 生涯教育與自我探索。 3. 生涯決定與行動計畫。
			實質內涵	<p>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯J13 覺察自己的能力與興趣。</p>

學習表現	<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、能了解籃球運球上籃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、能做出運球一次以上、收球後採兩步單腳起跳動作技能，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，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>四、能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的運球上籃技巧。</p>			
教學資源	籃球數顆、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>●基本技術(運球、球)</p> <p>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。</p> <p>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上籃技術？如何做出影片中的上籃？</p> <p>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，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。</p> <p>四、主要活動 (一)釐清籃球規則中「走步違例」的意義。(二)敘述籃球跨步上籃的基本動作與使用時機。(三)示範籃球跨步上籃的基本動作與練習方式，</p>			50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作

並提醒學生注意安全防護。 (四) 原地徒手練習

1. 徒手跨步動作練習

- 向上躍起雙腳同時著地
- 以右腳做軸心腳，跨左腳起跳
- 向上躍起雙腳同時著地
- 以左腳做軸心腳，跨右腳起跳

2. 徒手跨步與上籃動作練習

- 向上躍起雙腳同時著地
- 以右腳做軸心腳，跨左腳起跳，右手 配合做上籃動作
- 向上躍起雙腳同時著地
- 以左腳做軸心腳，跨右腳起跳，左手 配合做上籃動作

(五) 分組練習

1. 將學生分成四組，每組十人，於四個籃 框處，依次進行循環練習。
2. 完成上籃動作者應立於籃旁，幫忙下位 同學做撿球工作。
3. 教師巡視各組並隨時指導學生的錯誤 動作，以利學習。

(六) 分組進行跨步上籃接力賽 • 比賽時間為每次一分鐘，每組學生依 序進行跨步上籃，每次進球數最少的隊伍 淘汰，進行三輪得出優勝組，該組學生情 意成績加 1 分。

五、綜合活動 (一) 集合收操—伸展活動 (二) 點名—確保學生安全 (三) 回饋與分享—相互賞析同學動作 (四) 下課—預告下節課程及注意事項