

彰化縣立成功高級中學110學年度籃球教案

課程名稱	運籌帷幄	任課教師	陳昶豫
實施年級	高中一年級	上課時間	50分鐘
教學資源	謳馨版第一冊籃球單元	教學設施 設備需求	籃球、三角錐、籃球場、碼表
課程目標	<p>(一)能理解籃球規則並做出基本動作</p> <p>(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作</p> <p>(三)培養個人技巧至團隊合作的概念</p> <p>(四)熟練動作技巧進行對抗賽</p> <p>(五)模擬比賽情境，實施戰術運用</p> <p>(六)熟練攻守轉換、小組合作、練習賽</p> <p>(七)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力 課程</p>		
核心素養	<p><input type="checkbox"/>體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>技術：T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>戰術：Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>	

學習內容	<p>體能：P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>技術：T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>心理：Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>
學習進度	教學內容
準備活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整隊 2. 點名 3. 詢問學生身體狀況 4. 引起動機 籃球比賽如何獲得更好的得分機會呢？
主要活動	<p>一、 籃球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手將球置於胸前，利用手指讓球在左右手間快速移動。 2. 單手持球快速從頭後移動置腹前。 3. 將球繞過頭、腹、膝蓋及將雙腳打開做八字繞環。 <p>二、 示範與說明籃球運球動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳前後開立，膝蓋微彎 2. 上半身自然挺胸，眼神注視前方，不一直看球。 3. 運球使用整個手臂發力，手肘彎曲再伸直。 4. 運球時，以指腹觸球不會整個手掌碰觸到。 5. 熟悉後可進行前後左右方向、交換手、邊運球邊跑動等練習。 <p>三、 分組運球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4-5人一組成一直線，每組一顆，每人相距3公尺 2. 直線運球練習。 3. S型曲線運球練習。
緩和活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合回饋 2. 表揚優異學生 3. 清點器材 4. 下課
備註	

