



## 二 年 級 \_ 健 康 與 體 育 \_ 領 域 教 學 課 程 設 計 表

<b>主題/單元名稱</b>		籃球-傳接球	<b>設計者</b>	曹采君	
<b>實施年級</b>		國中二年級	<b>節數</b>	一節	
<b>總綱核心素養</b>		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。			
<b>領域 學習 重點</b>	<b>核心素養</b>	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 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。	<b>議 題</b>	<b>學習主題</b>	*學會籃球傳接球基本動作 *在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。
	<b>學習表現</b>	一、認知： 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 二、情意： 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 三、技能： 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 四、行為： 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。		<b>實質內涵</b>	第二類：品德教育 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。
	<b>學習內容</b>	H. 競爭型運動 b. 攻守入侵性球類運動 Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。			
<b>學習目標</b>		(一) 認識籃球傳接球的基本方式 (二) 能學會籃球傳接球的基本方式 (三) 能將籃球的傳接球的方式應用於比賽場上			
<b>教學資源</b>		籃球 15 個、標誌盤 8 個、哨子 1 個。			

## 學習活動設計

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動</p> <p>(一)集合整隊、點名</p> <p>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)熱身運動</p> <p>1. 慢跑操場或活動場地兩圈。</p> <p>2. 各個關節繞環運動，特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。</p> <p>3. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、肩部、大腿。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 球感練習</p> <p>1. 兩人一組背靠背站立，拿一顆籃球，B從跨下傳球給A，A再從頭上傳球給B</p> <p>如圖：</p>  <p>2. 兩人一組背靠背站立，一顆籃球，A從左邊傳球給B，B再從右邊傳球給A</p> <p>如圖：</p> 	2分鐘  5分  3分  3分	

(一)基本動作練習與動作講解

6 分

1. 接球要領

(1) 接球時雙臂放鬆，身體向前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後縮納入胸前，恢復持球部位而到原位。

(2) 接球時雙掌張開成”漏斗”狀，手指稍向內屈，球到順勢後縮，使球能順利停穩在手上而不因反彈力而脫手。

如圖：



(3) 2 人一組，一個拋球一個練習接球要領

2. 胸前傳球練習

持球時，兩手五指自然分開，拇指形成八字形，用指根以上部位握球的側後方，手心空出，兩肘自然彎曲於體側，將球置於胸前。肩、臂、腕部肌肉放鬆，兩眼注視傳球對方胸前目標。傳球時，後腿蹬地，身體重心向前移動，同時兩臂前伸，手腕由下向上翻轉，同時拇指用力向下壓，食指、中指用力彈撥，將球傳出。出球後手心和拇指向下，其餘手指向前。

5 分

如圖：



(1) 兩人一組傳球練習，距離由近到遠，5 公尺、10 公尺、20 公尺

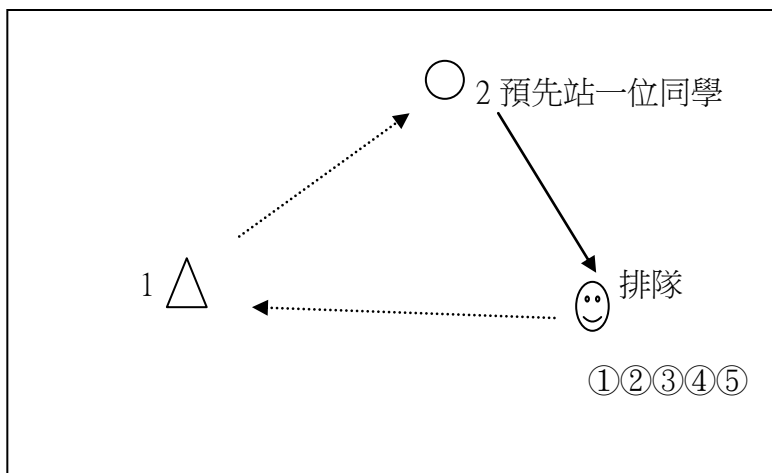
5 分

3. 請學生想想看，在傳球動作中自己做了什麼改變，為什麼會有這樣的改變？

3 分

### 三、綜合活動

#### (1)三角傳球



5 分

說明：

①微笑臉第一站，先跑至三角型，轉身準備接球，微笑臉第二位同學快速把球用胸前傳球的模式將球推出。

②第一位同學接到球之後，快速將球傳給圓圈站的同學。

③圓圈同學接到球之後運球前進到原始排隊的地方將球給下一位。

以上練習三回結束準備集合。

#### (2)說明評分內容：

兩人一組，傳球者兩點運球移動，由 A 點出發運球至 B 點，將球做出胸前傳球動作傳出給定點準備接球的同學，再從 B 點運球至 A 點傳出球，以此類推評分失誤扣分。

5 分

### 四、總結活動

(一) 教師：集合，請各位同學以你最快的速度到老師的面前排好隊伍。

(二) 針對課題內容給予回饋。

1. 請表現好的同學示範，強化學習動機。

2. 討論練習中容易遇到的問題

3. 提醒學生，補充水分、毛巾擦汗

(三) 提醒下節課進度與上課場地

3 分

第一節 結束