

## 和群國中體育科籃球教學計劃

教學單元	籃球—跨步上籃	教學對象	國中一年級	人數	30
教材來源	國中教科書	任課教師	柯宗佑	教學時間	45
教學研究	<p>教學分析： 本節課程擬教授學生具有正確跨步上籃的認知與技能，並從活動參與中的相互觀察，培養學生欣賞跨步上籃的能力。</p> <p>學生經驗： 學生已有基礎籃球技能（如運球、帶球上籃能力等）與基本籃球規則認知。</p> <p>教學方法： 直進分段教學法—先授與跨步技巧、再加上上籃動作。 練習教學法—透過分組練習，進而學習此一技能。</p>				
教學資源	籃球、哨子、教學海報、碼表				
教學目標	單元目標		具體目標		
	<p>1. 認知：瞭解籃球跨步上籃的動作要領。</p> <p>2. 技能：能做出籃球跨步上籃的基本動作</p> <p>3. 情意：能投入分組的練習與比賽中。</p> <p>4. 欣賞：能賞析正確的籃球跨步上籃動作。</p> <p>5. 安全：能了解人體在從事籃球運動時較易受傷的部位及預防之道。</p> <p>6. 體適能：能藉由籃球跨步上籃的練習，增體適能。</p>		<p>1.1 能說出籃球跨步上籃的動作要領。</p> <p>1.2 能說出上述動作與相關的規則規定（如籃球的走步違例）。</p> <p>2.1 能正確做出籃球跨步上籃的基本動作。</p> <p>3.1 能認真投入並享受分組練習與比賽。</p> <p>4.1 能賞析比賽進行中，選手使用的正確籃球跨步上籃動作。</p> <p>5.1 能了解人體在從事籃球運動時較易受傷的部位，並能事先預作伸展。</p> <p>6.1 能藉由籃球跨步上籃的練習，增進下肢肌群的肌力。</p> <p>6.2 能藉由籃球跨步上籃的練習，增進下肢肌群的肌耐力。</p>		

教學目標	教學活動	教學時間	教學資源	教學評量	
5.1	一、準備活動 (一) 集合點名	1分	哨子	詢問同學相關規則的認識程度(認知評量)	
	(二) 熱身活動—並加強下肢肌群伸展與腕、膝、踝關節的活動。	3分			
4.1	(三) 引起動機—稍加示範籃球明星在比賽中常所常用的動作，並引出本節主題—跨步上籃。	1分	籃球		
1.2	二、發展活動 (一) 釐清籃球規則中「走步違例」的意義。	3分	籃球		
1.1	(二)敘述籃球跨步上籃的基本動作與使用時機。	3分	籃球		
1.1、5.1	(三)示範籃球跨步上籃的基本動作與練習方式，並提醒學生注意安全防護。	3分	籃球		提示可能的發生的運動傷害(安全評量)
2.1、6.1、6.2	(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	4分	哨子		
2.1、3.1、4.1、6.1、6.2	(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。	20分	籃球		瞭解同學的技能學習歷程及觀察小組投入學習的情況(技能、情意、認知語體適能評量)
2.1、3.1、4.1、6.1、6.2	(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。	5分	碼表、哨子 籃球		瞭解同學的技能學習歷程及觀察小組投入學習的情況(技能、情意、認知語體適能評量)
3.1、4.1	三、綜合活動 (一) 集合收操—伸展活動 (二) 點名—確保學生安全	2分 1分 3分	籃球		

	<p>(三) 回饋與分享—相互賞析同學動作</p> <p>(四) 下課—預告下節課程及注意事項</p> <hr data-bbox="331 869 529 878"/>	1 分		藉分享達成欣賞目標的 評量
--	---	-----	--	------------------

參考圖示：



個人跨步上籃練習講解



個人過人跨步上籃練習圖

