

領域/科目	體育	設計者	賴怡君
實施年級	五年級	教學節次	共 8 節，本次教學為第 1 節
單元名稱	籃球高手		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	核心素養
	學習內容	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	
議題融入	實質內涵	人權教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	
	所融入之學習重點	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 安 E7 探究運動基本的保健。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	南一版健康與體育五上主題參單元 10		
教學設備/資源	籃球場地、哨子、籃球。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> <li>知道雙手投籃的動作要領。</li> <li>能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。</li> <li>能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。</li> <li>能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。</li> <li>能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。</li> <li>能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。</li> <li>能藉由活動培養籃球的技巧。</li> </ol>			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<b>【活動 1：雙手投籃】</b> 一、重點：能完成教師示範動作，並培養雙手投籃的基本動作。 二、活動：	3       27	教師示範

<p>(一)教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。</p> <p>(二)投籃動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙手持球，掌心朝向目標，兩腳張開與肩同寬，雙膝微屈，身體向前微傾，重心置於前腳掌。</li> <li>2.雙手五指自然張開，以指腹持球，掌心不可接觸球面。</li> <li>3.投球時，手臂由屈伸直，藉由腳掌往上蹬的瞬間，雙手手腕下壓、手指用力將球朝目標推出。</li> </ol> <p>(三)原地雙手投籃練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學童兩人一組，取出適當的距離，練習雙手投籃動作，將球往前方投出，保持一定的弧度，找出投球的最佳路線。</li> <li>2.雙手伸展必須協調一致，動作保持流暢。</li> <li>3.投籃時，前臂伸直的瞬間，手腕下壓和手指彈出的速度越流暢、快速，越可以增加投籃的力量。此外，投籃時，雙腳屈膝彈起，重心要由下往上帶動，這樣可以提升投籃的力道。</li> <li>4.告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表自己的感言。</li> </ol>	<p>10</p>	<p>實作表現</p> <p>口頭發表</p>
<p><b>參考資料：</b> 南一版健康與體育五上教師手冊</p>		
<p><b>附錄：</b></p>		