

課程單元：籃球-3vs3 規則與實務

教授者：黃俊宗老師

班級：906

學生人數：24 人

上課時間：2022 年 11 月 30 日 上午：8:25 – 9:10

課程內容

- 一 準備活動
 - 1 籃球場地設備檢視
 - 2 暖身操 慢跑
 - 3 課程內容說明
- 二 主要活動
 - 1 延續籃球基本動作(運球、傳接球、帶球上籃、投籃、防守)說明
3VS3 比賽規則
 - 2 男女分組討論攻守位置觀念
 - 3 分組比賽
 - 4 檢討回饋、再比賽
- 三 綜合活動
 - 1 整理場地收器材
 - 2 上課綜合回饋評語

自我省思與改進

- 1、3VS3 籃球賽規則與食物可再多規劃 2 至 3 節課做更深入學習
- 2、比賽過程中可多導入防守和進攻跑位路線動作講解
- 3、男女生組背景程度不同需因材施教講解說明