

## 二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

<b>主題/單元名稱</b>		籃球—三角傳球	<b>設計者</b>	
<b>實施年級</b>		二下	<b>節數</b>	4節課之一（45分鐘／節）
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變  B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達  C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
<b>領域學習重點</b>	<b>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>議題</b>	<b>學習主題</b>  1. 人權與民主法治。 2. 生涯教育與自我探索。 3. 生涯決定與行動計畫。
	<b>學習表現</b>	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		<b>實質內涵</b>  人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

	<p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			
學習內容	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>			
學習目標	<p>一、能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>二、能做出胸前、地板和頂上等傳接球及三角傳球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>三、能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>四、能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>			
教學資源	<p>籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。</p>			
<b>學習活動設計</b>				
<b>學習活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p>●基本技術(傳球)</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：事先蒐集相關動作影片，並熟悉授課之動作技能、活動設計操作方式，並蒐集整理欲補充說明的資料。</p> <p>(二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問同學：如何傳球才能又快又準，且力量剛好？請學生思考哪些因素會影響傳接球。</p> <p>三、暖身活動</p>			45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 口語問答</li> <li>• 技能實作</li> </ul>

(一)確認學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情。

(二)由教師帶領班上同學進行動態伸展，先自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線來回慢跑，再設計 6~8 個動態伸展動作進行熱身，例如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展等。

#### 四、主要活動

(一)複習雙手胸前傳球。

(二)胸前地板傳球、過頂傳球動作要領講解

1. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標為兩人之間離接球者較近的三分之一處讓球反彈至隊友手中。

2. 過頂傳球：雙手持球於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉，將球傳到隊友頭頂位置。

(三)分邊傳球練習

1. 先複習雙手胸前傳球，再練習胸前地板傳球、過頂傳球。

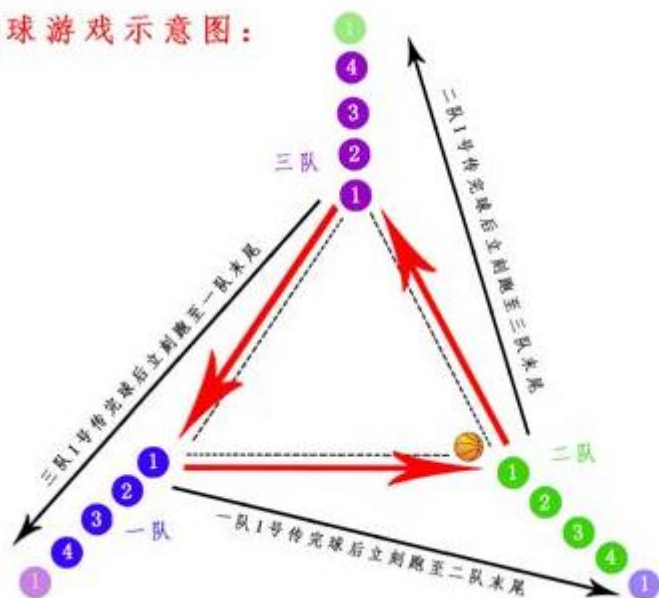
2. 盡可能要求學生加快傳球速度，隨著動作的熟練，以及傳球速度增快，提醒學生留意控制傳球力量。

#### 五、綜合活動

(一)「三角傳球」

方法：6 至 9 人一組，每一組分 3 小組，每一小組排成直線，運動方向逆時針，控球人傳給相鄰縱隊首名同學後，以快速跑步到相鄰縱隊末尾，以此類推。

#### 三角傳球遊戲示意图：



目的：訓練學員在跑動時傳球和接球(與比賽情況類同)及訓練體能，另可使用競賽形式而增加投入感及積極性。

1. 要求學生依按規定路線跑動，跑動中進行三角傳球

2. 盡可能要求學生加快傳球速度，隨著動作的熟練，以及傳球速度增快，提醒學生留意控制傳球力量。

#### 六、建議事項

(一)三角傳球要求傳球速度，隨速度增加，力量會加大。提醒學生控制傳球力量，接球者不可以拍球方式接球，雙手要稍微呈弧形，並順勢做收球動作，避免手指挫傷(吃蘿蔔乾)。

(二)學生須同時學會觀察、判斷傳球距離與位置，不斷溝通，才能將球傳好。

<p>(三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 (第三節結束)</p>		
--	--	--