

第3課

穩紮穩打

教學時間：60分鐘

教學目標

1. 熟悉球感，提高控球能力。
2. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。

教學準備

1. 教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。
2. 教師準備與學生數量相同的籃球。

教學活動

【活動一】你拋我接 15'

(一)教師示範並說明動作要領：

1. 自拋自接：
 - (1)胸前拋球，背後接球。
 - (2)背後拋球，胸前接球。

2. 你拋我接：2人一組，相距3公尺站立，一人以胸前拋球方式向後傳球給另一人，另一人接球後以相同方式回傳。

(二)重點歸納：與籃球充分互動，熟悉控球的球感。

你的手上運轉自如。

自拋自接



胸前拋球，背後接球。

背後拋球，胸前接球。

你拋我接

2人一組，相距3公尺站立，一人以胸前拋球方式向後傳球給另一人，另一人以相同方式回傳。



運球是籃球的基本動作之一，在比賽中透過運球動作的變化，有助於提升控球能力，進而成功切入對方的防守區。

運球折返跑

活動規則

1. 全班平均分成四組，利用籃球場的場地進行活動。
2. 四組各自排成一列，站在一端的罰球線後，第一人持球。
3. 開始後，每組第一人運球前進，運球到另一端的場地線後折返，將球交給另一個組員，以此類推，以此類推，最快輪完的組別獲勝。



後退轉身前進運球

運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球折返，後退運球3~4下後，接著轉身繼續運球前進回原出發點。



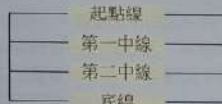
熟練後運球折返動作後，可嘗試在折返時，全場以後退運球的方式回原出發點。

【活動二】運球折返跑 25'

(一)學生每人1顆球，教師示範說明後學生練習。

(二)運球折返跑：

1. 全班分成四組，利用籃球場的場地進行活動。
2. 折返點分別為罰球線延伸、中線、球線延伸、對面底線。
3. 四組各自排成一列，站在一端的場地線後，第一人持球。
4. 開始後，每組第一人運球前進，運球到另一端的場地線後折返，將球交給另一個組員，以此類推，最快輪完的組別獲勝。



- (1)慣用手運球前進到底線後換手運球回起點。
- (2)以慣用手運球前進，腳踩到第一中線時再運球回起點線後，繼續運球至第二中線再運球回起點，以此類推。
- (3)以慣用手運球前進，腳踩第一中線→起點線→第二中線→第一中線→底線→第二中線→底線→起點線。

(三)後退轉身前進運球：

1. 教師指導學生以前述活動為基礎，先運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球折返，後退運球3~4下後，接著轉身繼續運球前進回原出發點。
 2. 動作熟練後，可於折返時全程以後退運球方式回原出發點。
 3. 教師提醒學生後退運球時，應特別注意安全。
 4. 熟練「後退轉身前進運球」的技巧，增加運球動作的變化。
- (四)重點歸納：熟練運球有助於在比賽中靈活運用，創造得分機會。