

已或他人動作技能的正確
身體適能與基本運動能力

守性球類運動相關的拍
專接球、擲球及踢球、帶
亭球之時間、空間及人與
係攻防概念。

地、教師準備籃球相關器

1 傳接球高手

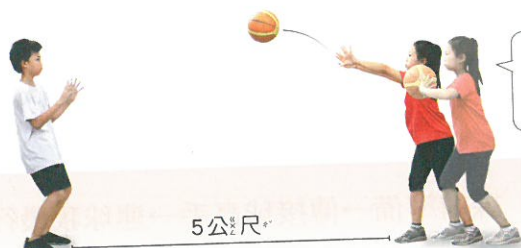
「傳接球」是許多球類運動的重要技能，也是活動順利進行的關鍵。我們一起來體驗傳接球的動作。

嘗試不同距離的傳球

距離近，用拋接就好。

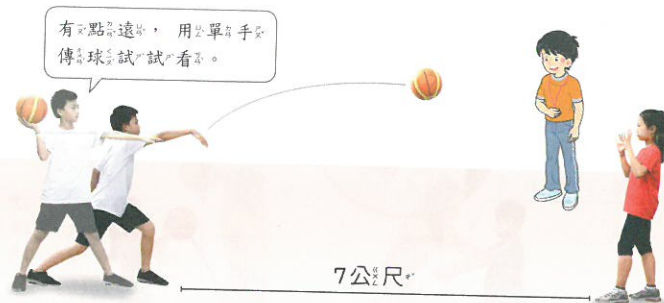


3公尺



5公尺

102



7公尺

我用單手傳球丟不遠，還有其他方式嗎？



想一想

- 在進行不同距離的傳球時，自己的動作有什麼不一樣？
- 你發現了嗎？傳球時除了手臂的力量，還需要運用到哪些力量？

103

學習目標

- 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。
- 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。

學習評量

能主動參與，並與他人合作進行傳接球活動。

傳接球高手

計多元的傳接球遊戲，並藉由
的學習傳接球技巧，培養基礎
球的能力。

議節次：第一至四節)

動：確實做好暖身操，尤其加
到腳踝的伸展。

籃球場跑 2 圈。

練

練習：以手指指腹持球，雙手
球往上拋，待球落下後平穩的接
以練習拋接球的觸感。

手撥球練習：球置於胸前，運
左右手撥球，練習球感與指力。

- (3) 持球繞身體練習：持球繞腰、繞膝等動作，以訓練球感。

(二) 發展活動

1. 嘗試不同距離的傳球

- (1) 兩人一組做傳球練習，距離由近到遠（3 公尺、5 公尺、7 公尺）。
- (2) 教師講解示範不同距離的傳球動作後，讓學童分組練習。

- ① 預設 3 公尺的距離：距離較近，學童傳球姿勢較隨意且花樣多。
- ② 預設 5 公尺的距離：距離較遠，使用雙手比較有力且較為穩定。
- ③ 預設 7 公尺的距離：大部分的學童會用單手傳球，但控制球的能力有明顯差距。

2. 想一想

- (1) 當用單手傳球丟不遠時，還有其他方式嗎？
- (2) 在不同距離的傳球動作中，自己有什麼改變？
- (3) 你發現了嗎？傳球時除了手臂的力量，還需要運用到哪些力量？

筆記欄