

健體領域六下主題參單元十一教案

領域/科目		健康與體育		設計者	
實施年級		六下		教學時間	240分鐘
主題名稱		參、歡樂嘉年華			
單元名稱		十一、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。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	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。			
融入議題與其實質內涵		• 人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 • 品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 • 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育六下主題參單元十一			
教學設備/資源		籃球場地、哨子、籃球、小圓錐。			
學習目標					

1. 知道籃球運球的動作要領。
2. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。
3. 知道運球投籃的動作要領。
4. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：運球小子】 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 1. 左手運球：以左手運球，右手做護球動作。 2. 右手運球：以右手運球，左手做護球動作。 3. 左右手運球：左右手輪流運球。 4. 運球 (1)原地運球，重心放低，以指腹運球，向地板反覆推送，眼睛注視前方，另一隻手做出護球動作。 (2)行進運球時，眼睛注視前進方向，不往下盯住手中的球，步伐配合拍球節奏，協調前進。 (3)教師檢視學童動作是否自然順暢，學童可兩兩一組，一人運球，一人協助檢視運球動作。 (二)運球遊戲：教師示範動作及講解活動規則後，請學童練習教師從旁進行指導。 1. 攻守練習 (1)當防守者緊貼時的運球，將身體置於防守者與球之間，方便護球。 (2)將重心放低並擴展身體，達到最佳的護球效果，球要運得很低，讓防守者無法觸及球。 (3)一手運球時，可以使用另一手臂擋住防守者，以利護球，但切記不可用力向外推，以免造成進攻犯規。 (4)兩兩一組，一人運球，一人防守，計時 30 秒，在運球時間內將球成功護住則獲勝，反之則由防守者獲勝。 (5)防守者不可犯規（如拉人、推人、打手），教師講解籃球犯規動作，並注意學童的活動情形。 2. 運球突破 (1)分組進行活動，防守組站在籃球場幾個定點，只可在地上畫的圈圈內移動伸手抄球，運球組設法將球安全的運到對邊底線，再折返回出發點。 (2)球若被抄走，計失一分，防守者拿到球後再將球給運球者，繼續往目的地出發。 (三)一段時間後統計每位學童分數，獎勵表現優異的學童。 ～第一至二節結束/共 6 節～ 【活動 2：運球投籃】 (一)運球定點投籃 1. 從球場中線運球至球框下方定點位置，進行定點投籃，離框越遠投進	80	能實作表現
【活動 2：運球投籃】 (一)運球定點投籃 1. 從球場中線運球至球框下方定點位置，進行定點投籃，離框越遠投進	160	能實作表現

則所得分數越高（可在場地內標註號碼）。 2.投完籃後，不論進或不進，運球到隊伍，交給下一位學童進行活動。 3.每人運球投擲 5 次後，統計分數，教師從旁指導學童動作。 (二)運球上籃 1.跑步跨跳 (1)右手跑步跨跳：第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前，右手抬起，拍往目標物（此時為同手同腳，抬右膝，舉右手）。 (2)左手跑步跨跳：第一步為跨左腳，第二步跨出右腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前，左手抬起，拍往目標物（此時為同手同腳，抬左膝，舉左手）。 2.徒手上籃 (1)右手徒手上籃：第一步為跨左腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前，右手抬起，手掌朝上，試著用手指（指尖）觸碰籃板（此時為同手同腳，抬右膝，舉右手）。 (2)左手徒手上籃：第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前，左手抬起，手掌朝上，試著用手指（指尖）觸碰籃板（此時為同手同腳，抬左膝，舉左手）。 3.持球上籃 (1)右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。 (2)球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。 (3)左手持球上籃，第一步為跨左腳，第二步跨出右腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前。 (4)球托在手掌上，手掌朝上，左手彎屈，投籃出手時，左手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。 (三)運球三拍上籃 1.以右手運球三拍上籃，先運球至籃下適當地點（約 2 至 3 步），完成收球動作（左腳在前）。 2.接著右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。 3.球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。 4.若慣用手為左手，則左右部分動作互換。 (四)雙人上籃：兩人自半場開始，相距 5 公尺以上，邊運球邊傳球，至籃下適當位置，傳球給右方或左方學童，讓其進行運球上籃動作。 (五)全場上籃 1.在籃球場上進行運球，運至適當地點後上籃。 2.上籃後，將球拿起並繼續運球，以 8 字形路線運至下一個籃框，進行上籃。 3.持續一段時間後，統計上籃得分情形。	能實作表現
---	--------------

(六)教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。

～第三至六節結束/共 6 節～

參考資料

• 南一版健體六下教師手冊