二年級 健康與體育領域 教案設計

領域/科目	健康與體育		設計者	南一作者團隊	
實施年級	二上		教學節次	共_4_節	
單元名稱	7-1_籃球 跑動與配合				
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		核心素養	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。
	學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。			
議題融入	實質內涵				
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		南一版健康與體育教材			
教學設備/資源		籃球、三角錐、呼拉圈			
學習目標					
1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
【暖身活動】 (1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。 (2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。 (3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。 (4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。				5分鐘	
【上籃腳步動態訓練】 (1) 教師說明：現今籃球比賽的節奏有愈來愈快的趨勢，球員普遍都要具備全場距離的掌握能力，為此，籃球員應				10分鐘	

<p>在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。</p> <p>(2) 從籃球場底線出發，先練習半場路線跑動，再練習全場路線跑動，可依個人狀況調整來回趟數。</p>		
<p>【初學者上籃】</p> <p>1. 一步上籃</p> <p>(1) 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。可以分成一步或墊步上籃模式。</p> <p>(2) 一步上籃是收球後再往前踏一步，以慣用腳為支撐彈跳，順勢用單手或雙手將球往上拋，並利用學過的籃板擦板進球。</p> <p>(3) 先練習雙手下拋式上籃、單手下拋式上籃，再進階到雙手頭頂上籃、單手頭頂上籃。</p> <p>(4) 動作教學的過程中，教師一面複習講解：投籃擦板的位置是在籃框上的正方形上端的二個角。</p> <p>(5) 老師提問「上籃到底踩幾步」與學生互動。再進行解說：「三步」上籃其實就是0、1、2上籃。以舊規則來說，接球的那步算軸心腳(0)，所以再接著一步(1)後就必須上籃，而現在接球的軸心腳可以算0，再1、2兩步上籃。</p> <p>2. 轉頭接球上籃練習</p> <p>(1) 三分線45°角上背對籃框站一人，聽哨音轉頭空切，若轉右邊，注意左邊傳球，接球後不運球立即跨步上籃，反之則相反。</p> <p>3. 運球後上籃練習</p> <p>(1) 練習自行運球後上籃。練習傳球後跑動，再接球，運球上籃。</p> <p>(2) 教師引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。</p> <p>4. 墊步上籃</p> <p>(1) 教師說明：初學者在習慣跳躍及上籃後，可以再增加1個墊步，配合單手或雙手同時上拋練習。墊步上籃可以多後退1到2步練習，可以拍球、收球後默念1、2、上籃。</p> <p>(2) 更進階者可以加入運球動作，挑戰能否上籃成功。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束/共4節)</p>	30分鐘	
<p>【暖身活動】</p> <p>(1) 集合、點名(確實掌握人數)、詢問學生身體狀況(不舒服者在旁見習或至健康中心休息)。</p> <p>(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。</p> <p>(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展(頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕)等關節活動，預防運動傷害。</p> <p>(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。</p>	5分鐘	
<p>【初學者上籃】</p> <p>(1) 教師引導學生依循序漸進、難度漸增的方式練習。</p> <p>a. 持球踏一步跳(皆用慣用手)，抬膝擺手跳後將出手點分為二，其一高手出球，類似投籃的方式拋投出手；</p>	20分鐘	

<p>其二由下往上至手腕出球。</p> <p>b. 先不運球，踏 2 步或多步至籃下出手點，利用上述高手或低手方式出球，將腳步及出手方式配合流暢即可。</p> <p>c. 接球後跨步上籃，利用接球的手勢順勢上籃，並強調注意接到球的軸心腳及啟動腳。</p> <p>d. 開始強調命中率，並告知擦板的球點及出手的高度。</p> <p>e. 增加直線運球上籃及障礙物轉向運球上籃。</p>		
<p>【愛上體育課 — 方形跑傳上籃】</p> <p>(1) 教師講解：</p> <p>a. 全班平均分組，籃下分 A、B 兩組列隊。</p> <p>b. A 組第一人不拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。</p> <p>c. B 組底線第一人傳球，讓 A 組繞行者可以順勢接球上籃。</p> <p>d. B 組傳完球的人往罰球線前進後，繞 1 跑動進籃下，接 A 組排頭傳球後上籃。</p> <p>e. 接下來 A 組排頭傳球後，一樣跑完規定的點後切入上籃，依此不斷循環。3 分鐘內進球最多的組別獲勝。</p> <p>(2) 命中率的提高是致勝關鍵，其次跑動速度以及傳球好壞都有助於跑動後上籃的順暢性。</p> <p>(3) 可漸漸拉開跑動及上籃距離，並可以視學生程度增加傳球難度以及上籃限制。</p>	10 分鐘	
<p>【愛上體育課 — 傳接上籃全能賽】</p> <p>(1) 教師講解規則並協助分組。</p> <p>a. 全班平均分隊，分隊後再分 A、B 二組，中間找 4 個人負責傳球，每隊輪流上場。</p> <p>b. 兩組同時開始。A 組一人運球出發，先傳球給 1 後繼續往前跑，行進間接 1 的球後立即傳給 2，接著行進間接 2 的球後，直線運球上籃。</p> <p>c. B 組一人運球出發，先傳球給 3 後繼續往前跑，行進間接 3 的球後立即傳給 4，接著行進間接 4 的球後，立即墊步上籃。</p> <p>d. A 組人完成動作後到 B 組列隊，B 組完成則到 A 組列隊，待所有人都輪完 A、B 組後，遊戲結束。</p> <p>e. 各隊以總進球數來判定比賽勝負。</p> <p>(2) 傳球時判斷方向位置非常重要，因為是行進間的傳球，需預判行進路線，將球傳向跑動的方向位置。</p> <p>(3) 接球者需先確保接到球後，再做下一個傳球或上籃動作。</p> <p>(4) 速度的變換、傳接球的變速以及上籃的準確性都是影響取勝的關鍵。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束/共 4 節)</p>	10 分鐘	
<p>【暖身活動】</p> <p>(1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。</p> <p>(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。</p> <p>(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。</p>	5 分鐘	

<p>(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。</p>		
<p>【基礎跑位及合法掩護】</p> <p>1. 掩護動作</p> <p>(1) 教師講解掩護的基礎概念：當對方防守明顯處於優勢，那就必須利用隊友的掩護、擋拆後的換位來找出更有利的得分空間。簡單來說，所謂掩護是利用身體作為屏障，成為防守者的障礙，而持球或無球隊友利用這道屏障跑出空檔傳球、接球或得分。</p> <p>(2) 教師講解掩護的動作要領：掩護需要在於防守球員身體接觸前建立一個完整的圓柱體，包含手部不得有推出的動作，腳步則與肩同寬，以延誤或阻止一名不持球的對方隊員到達場上他期望的位置，屬合法動作。</p> <p>(3) 教師請學生出列，分別示範合法與非法動作，並解說：當某球員建立了屏障就不能移動，若移動阻礙防守者，就會形成非法掩護的進攻犯規。非法掩護有手部前推、腳步移位……等。講解完畢後，請學生們分組練習，同學們互相提醒動作正確與否。</p> <p>2. 有球者的掩護（對球掩護）</p> <p>(1) 上下的擋人掩護：進攻方隊友利用擋人來延誤防守者的判斷，使持球者可以至想要的路線進攻。分為向上掩護、向下掩護。</p> <p>(2) 橫向的擋人掩護：用意相同，只是掩護方向改為平行於籃板的左右移動。</p> <p>3.2 對1對球掩護練習</p> <p>(1) 教師引導學生進入循環練習：一人持球，一人防守，再一人由下方往上擋，掩護者不動後，持球者聽哨音利用掩護繞切上籃。</p> <p>4. 對球掩護後的變化：擋拆</p> <p>(1) 掩護後的轉換，最常見叫擋拆，這是最基本且最有效的走位，掩護的人在運球者通過後，利用防守的錯位趁機轉身要球進攻。</p> <p>(2) 教師提醒學生注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 確定掩護的人到了之後再判斷並做動作。 b. 掩護需清楚表現出掩護的位置在哪裡，以利運球者突破。 c. 當掩護路線受阻，掩護者趁機轉身要球進攻，即為擋拆。相當考驗場上狀況的觀察力，應隨時應變方向、步伐，見招拆招。 d. 回到最原始的左或右切入傳球。 <p style="text-align: center;">(第三節結束/共4節)</p>	<p>40分鐘</p>	
<p>【暖身活動】</p> <p>(1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。</p> <p>(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。</p> <p>(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。</p> <p>(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。</p>	<p>5分鐘</p>	

<p>【基礎跑位及合法掩護】</p> <p>1. 2對1擋拆練習</p> <p>(1) 承前頁2對1對球掩護練習，但持球者繞過掩護者後，掩護者隨即「轉身」卡住防守者，接著往內移動、要球，並上籃得分。</p> <p>2. 2對2對球掩護+擋拆綜合練習</p> <p>(1) 教師引導學生進入循環練習：兩兩對抗，代入前兩項練習，應用對球掩護、擋拆技術來模擬實戰。</p> <p>(2) 注意以下狀況：</p> <p>a. 熟悉2對1的狀況。</p> <p>b. 討論2對2將會遇見的情況，並討論行動上與2對1之間的共同性或相異性。</p> <p>c. 利用限制防守或進攻來使循環練習情境更加簡單易上手。</p> <p>d. 反複操作，熟悉跑動路線及場上狀況。</p>	20分鐘	
<p>【愛上體育課—3對3鬥牛淘汰賽】</p> <p>(1) 教師講解規則並協助分組：</p> <p>a. 練習利用3對3簡單的走位獲得得分機會。</p> <p>b. 隊友③洗球後傳給隊友①，接著往傳球位置前進，進行掩護。</p> <p>c. ①經由掩護後可以切入，有以下幾種可能：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 往內切入上籃。 ● 往外切入投籃。 ● 往內切遇補位後，外傳隊友② ● 往外切後，掩護者③轉身接球上籃 ● 沒有機會得分，讓③去掩護②接球進攻 <p>d. 不斷重複各種掩護技術，藉此得到突破上籃的機會。</p> <p>e. 隊伍兩兩對抗，分數高的組別晉級，採單淘汰制，直到班上誕生最終贏家。</p>	10分鐘	
<p>【體育客點點名—三對三Battle】</p> <p>(1) 教師說明：籃球其實是利用團體的合作來成就個人，我們在無法達到如NBA明星球員一樣強大的個人能力之前，就必須放大團體的優點、尋找進攻對手的缺點，進而拿下勝利。</p> <p>(2) 引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合扮演什麼角色？什麼特質該分配哪些任務？</p> <p>(3) 將夥伴分為穩定性較高（得分能力較好）、防守能力較佳、身材較高大、彈跳性較佳等特性組合，再利用隊伍特性去製造優勢（如高打低、快打慢、外線較準則多多出手等等）。</p> <p>(4) 接著教師分配對戰組合，開啟實戰三對三。洗球、傳球後才能進攻，若沒進球需攻守交換時，必須將球傳回三分線後才能重新開始，時限內獲得較多分數的隊伍獲勝。</p> <p>(5) 從簡單1對1的對抗到2對2的掩護開始操作，盡可能最多利用到2對2，另一個可以偷襲或拉大空間找尋空檔出手點，做好準備。</p> <p>(6) 多操作有球掩護來製造空檔，讓防守錯位或是補防不及，製造得分機會。</p>	10分鐘	

(7) 賽後回顧，小組各自進行成員間的檢討分工、場上表現、得分狀況，討論下次如何更進步吧！

(第四節結束/共4節)

參考資料：(若有請列出)

南一版健康與體育教材(第三冊)

附錄：