

【體育】

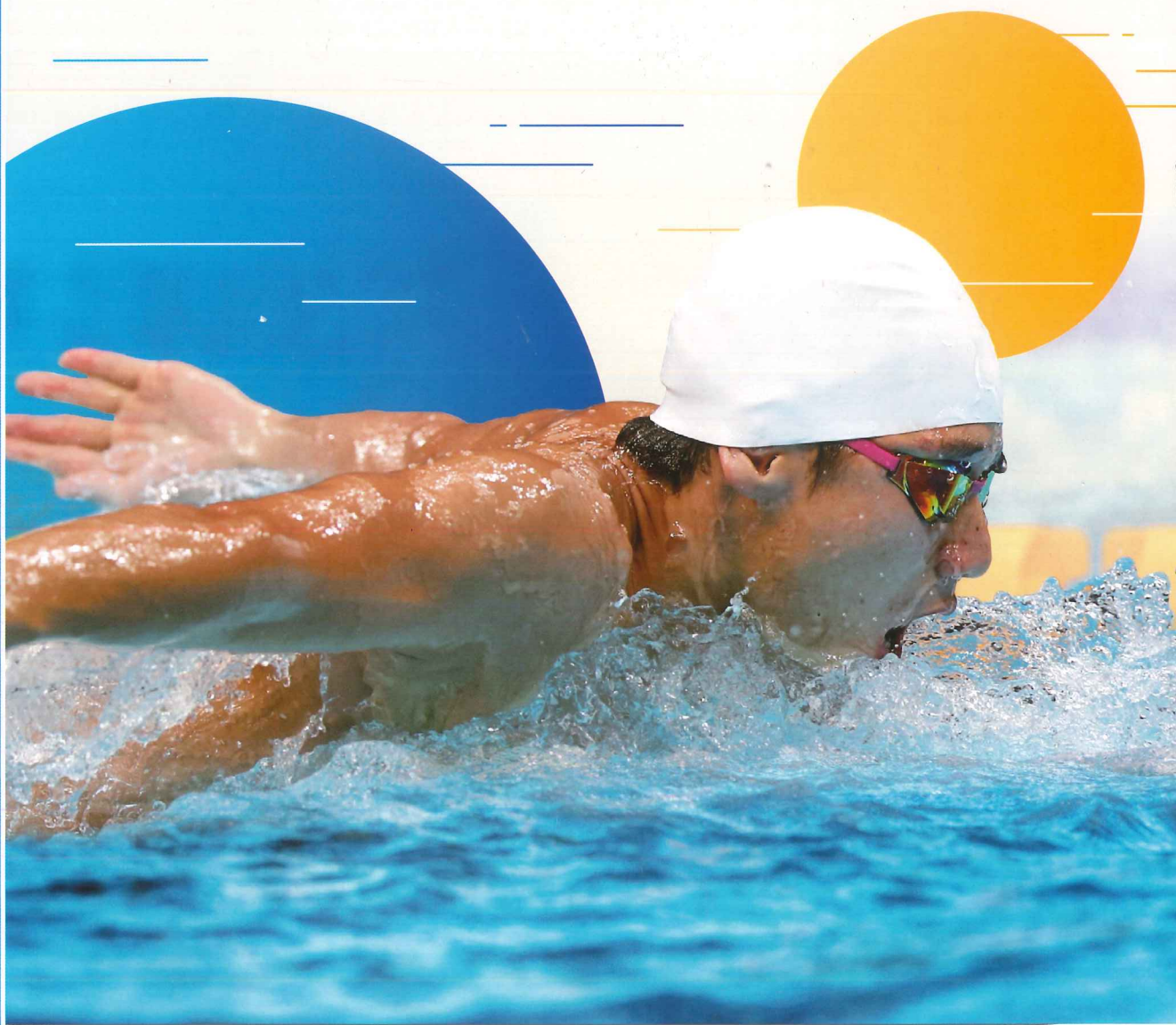
教師手冊

【附習作參考解答】

健康與體育

國民中學第三冊

2^上



教師手冊因應課程改版，內容最齊全！

- 教材結合**SDGs聯合國永續發展目標**，提供對應連結與參考教材。
- 提供扣合教學內容的**教案**、**學習單**、**課室英語**和**雙語詞彙**。
- **教材總表**備齊課程內容相關資訊，備課好省力。
- 內附**多元評量**檢核方式，輕鬆檢視學生學習成果。



101220300721



康軒文教事業

第4章

合作無間—— 籃球

總節數：4節(45分鐘／節)



學習目標

- 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。
- 二、能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。
- 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。
- 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。



核心素養

健體-J-A1

具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

健體-J-A2

具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-A3

具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1

具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

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。



核心素養呼應說明

引導學生了解籃球傳接球個別動作的要領，並在教師的引導中展現自我運動與保健潛能，進而熟練動作技能。在設計的活動中，嘗試運用適當的策略，達成團隊的目標，並從與組員的互動中，以同理心與人溝通互動，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。在課程結束後，能善用體育資源，擬定運動計畫，以精進球藝，享受籃球運動的樂趣。



學習重點

學習表現	學習內容
【認知】 c.運動知識 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。 d.技能原理 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。 【情意】 c.體育學習態度 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 d.運動欣賞 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 【技能】 c.技能表現 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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 d.策略運用 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 【行為】 c.運動計畫 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 d.運動實踐 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	【B.安全生活與運動防護】 c.運動傷害與防護 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 【H.競爭類型運動】 b.陣地攻守性球類運動 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

人權教育——人權與民主法治

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。

議題說明：透過愛體育、傳接球練習活動，以及三對三比賽，從中探索傳球技巧的使用，進一步引導學生欣賞、分析傳球時宜、位置和技巧的使用，學習尊重別人的決策及傳球行為。

生涯規畫教育——生涯教育與自我探索

涯J3覺察自己的能力與興趣。

生涯規畫教育——生涯決定與行動計畫

涯J13培養生涯規畫及執行的能力。

議題說明：透過對運動員的認識，以及對籃球傳球技術的探索，進一步引導學生認識運動員的養成，並透過對運動員的了解與觀察，反思自己的生涯興趣與規畫。



跨領域橫向連結

領域	學習表現	學習內容
綜合活動	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。

跨領域說明：

透過各種傳球技巧的練習及課後練習活動，了解自己的能力，進而設計運動計畫，建立積極的學習態度，並增加自我管理能力，提升學習效能。



教學資源

籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學簡報、籃球場。



學習活動流程

配合課本頁數	學習指導要點	教學時間	評量方式
156~159	● 認識傳接球／認識助攻王 一、課前準備 (一)教師：事先蒐集籃球相關影片，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。 (二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。 二、引起動機 詢問學生是否曾經上網搜尋國外NBA與國內SBL、UBA、HBL、WSBL等相關籃球比賽影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精采畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 三、暖身活動 (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)愛體育——兩相好①：兩人一組背靠背站立，一顆球，B從胯下傳球給A，A接到球後，再從頭上傳回給B。兩人互傳20次後，再變換方向，互傳20次。 (二)愛體育——兩相好②：兩人站立的位置如①，但傳球方向為A由左邊傳給B，B接到球後，再從右邊傳回來給A。兩人互傳20次後，再變換方向，互傳20次。 (三)愛體育——兩人兩手傳接球：兩人一組肩並肩、手勾手站立，一顆球，A右手單手持球，將球從頭頂拋傳給B的左手，B接到球後，再用左手拋傳回來給A。兩人互拋20次後，再換邊互拋20次。	45'	• 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
156~159	五、綜合活動 介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 六、建議事項 (一)籃球傳接球需要與人有良好的互動，所以「愛體育：兩相好」和「愛體育：兩人兩手傳接球」除練習球感外，主要訓練兩人的空間感、距離感，以及合作與溝通。 (二)教師可提醒學生：兩人須注意保持適當空間及距離，在傳接球過程中，臀部才不會相互撞擊。此外，不斷相互溝通，才知道何時該變換方向。 (三)為增強學生的運動安全概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。 (四)教師提醒學生：在練習的過程中，常會因為彼此的間隔距離不適當與專注力不夠，而造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)，以降低傷害程度。 (五)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。		
第一節結束			
160~162	● 基本技術(接球、傳球) 一、課前準備 (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。 (二)學生：在籃球場底線自動排好四排，男女生前後分開。 二、引起動機 詢問學生：在網路上或電視轉播節目中觀看NBA、SBL、UBA或HBL等相關影片時，最常看到哪些傳球技術？如何能達成影片中的妙傳？ 三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 (二)由老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。 (三)兩人一組複習「愛體育：兩相好」和「愛體育：兩人兩手傳接球」，每種各操作20次。 四、主要活動 (一)接球動作講解 1.預備動作：張開手臂，手掌自然張開成弧形。 2.收球動作：身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。 3.接球腳部動作：接到球時，同時雙腳落地墊步，任何一腳都可當軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 (二)雙手胸前傳球動作要領講解 1.雙球胸前傳球：雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳至隊友胸前位置。 2.接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。	45'	• 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表