

一年級 健康與體育領域 教案設計

領域/科目	健康與體育		設計者	健體老師團隊(南一版)	
實施年級	一上		教學節次	共_5_節	
單元名稱	7-1_籃球 出手得分				
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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		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	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。			
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		水桶、紙團、籃球、鐵盤、投籃影片、三角錐、排球			
學習目標					
1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。					
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) 進行紙團丟桶遊戲：每人一個紙團，投 3 次，手肘必須靠在桌子或地上不能移動。利用前臂與手腕力量將紙團丟入桶內，投進兩球的繼續下一輪，沒有進的則在旁加油觀看，取前 3 名讓大家討論。教師提出問題，並引導進入課程。 (2) 端盤子接力比賽：全班分成 3 組進行接力比賽，每個三角錐站兩個人，起點與終點邊線站 1 人，起點第一個人出發後前進到下一角錐，接著換人前進到下一角錐，直到最後一個角錐推進到終點為止，換終點的人折返至最				15 分鐘	教學提醒： 可分多組同時進行，由下一位協助判斷是否進桶。 教學提醒： 一開始先端盤接力做為第一次熱身，接著再增加難度，於盤子上放一顆排球，行進間注意球不能掉落。

後一個角椎，一路往回推進，直到第一個角椎的人回到起點，比賽結束，最快輪完的組別獲勝。端盤動作為手掌朝前指尖朝後，盤子放置胸前位置且高度超過眼睛，並在盤子上放上一顆排球，保持平衡行進間勿將球掉落。教師稱讚鼓勵完成的隊伍，隨機挑選幾位同學分享此活動心得，簡單敘述一下需具備哪些能力或注意哪些事情，並及時給予回饋。接著開始講解此活動手部動作與投籃動作之間的關聯性。		
【長程遠射成為主力】 (1) 介紹籃球起源與由來。 (2) 由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。 (3) 介紹國內籃球具代表性的賽事——瓊斯盃籃球賽的意義。 (4) 講述隨著 NBA 三分線距離的拉長，並沒有減低大家在外線投射的次數，反而成為比賽關鍵性的攻擊手段。因為籃球觀念的改變，不再只有利用高個子在籃下利用身體對抗的得分方式，還有快速且分數更多的得分方式可選擇，從而影響了籃球領域的分數多寡、跑動次數以及防守範圍。	10 分鐘	教學提醒： 可播放影片來引起這節課所需討論的重點。
【拋物入籃練習】 (1) 講解遊戲規則，並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神。 (2) 進行遊戲，總共有四個關卡（手腕投射、坐姿投射、站姿投射、站姿反彈投射）。 (3) 四個關卡可以同時有不同組別進行比賽，在比賽的 3 分鐘內累積分數，同組隊員可透過投射、撿球、拍攝及傳遞等分工合作來達到最流暢的效果。 (4) 時間結束後計算成績並換至下一站，直到四站皆輪完後總計總分。 (5) 可設計不同距離以及加入牆壁反射條件。 (6) 每個距離分數可由近至遠遞增，反射與直接入網也可以設定不同的分數。 (7) 空間如果允許還可以加上助跑或跳躍來幫助投射。 (8) 進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示運用手腕投籃的動作與剛才活動中丟擲東西的動作相似。透過提示促使同學回溯今日課程和保留學生技能概念之印象。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等）。 (9) 分組討論作業：找一找你喜歡的高中有 HBL 的球隊嗎？上網查一查有關他們的成軍的故事，在接下來的課程與大家分享。 (10) 教師預告下堂課正式進入投籃動作，並請同學做好準備。 （第一節結束/共 5 節）	20 分鐘	評量方式： 參與程度 團隊合作 討論成果 體驗分享 教學提醒： 全程影片拍攝，下一節課程使用。
【暖身活動】 (1) 觀看上一節課影片，並分組討論以下問題。	10 分	教學提醒：

(2) 什麼樣的動作比較容易丟進？有沒有共通的特點？ (3) 各種限制投射的方式會不會影響投射的動作？造成的差異何在？ (4) 這一連串的限制動作有沒有什麼關連性？是否與你熟悉的動有相關性？ (5) 今天會用 3 種不一樣的材質來進行丟球（紙團、小皮球、空瓶子），你覺得哪一種材質會比較容易進？為什麼？ (6) 各組發表與說明各自討論的結果，並由老師做總結與歸納動作、拋物線、距離遠近等因素會不會影響結果。 (7) 挑選幾位投射動作具特色的同學與前 3 名的同學，重覆播放上次所拍攝的投射動作影片。請同學記錄其動作特色與投射軌跡，以便與之後的活動結合。 (8) 播放飛鏢運動的手部射鏢動作與丟射動作，強調手腕的運用。 (9) 播放籃球投籃的手部動作以及上半身投籃動作，導入整個投籃動作主題。	鐘	每組可以分別討論不同的問題後發表。
【拋物入籃練習】 (1) 站姿投射分四～六組。 (2) 首先講解遊戲規則，並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神。 (3) 站姿投射不同材質的東西入桶，並限制距離，投球數為 3 的倍數，且需投出反射。 (4) 第一輪可以限時間內完成後，最多入桶那組獲勝。 (5) 第二輪開始可以由各組限定投出的材質、桶子的高度、距離或反射與否，計算最後最多入桶那組獲勝。 (6) 可取最後 2 隊進行 PK，其餘同學加油欣賞。	5 分鐘	教學提醒： 讓學生學會加油，並且能欣賞比賽。
【養成射手第一招——拋物線與控球練習】 1. 單人坐姿投籃 (1) 找一個目標物，取一個適當距離進行坐姿投籃。 (2) 限制僅用上半身力量出手，將球投至目標物。 (3) 找一名夥伴互相觀察對方動作，並互相提醒，讓球劃出拋物線投至指定位置。 2. 雙人坐姿投籃 (1) 兩個人對坐，取一個適當距離進行坐姿投籃。 (2) 限制僅用上半身力量出手，將球投至對方所在位置。 (3) 互相觀察對方動作，並互相提醒，讓球劃出拋物線投至指定位置。	10 分鐘	
【養成射手第二招——投籃與移位跳投】 1. 原地投籃 (1) 接球墊步： a. 教師示範並引導從三分線底線出發並面對籃框，朝三分線小跑後墊步自接，重點在於軸心腳先落地，二步後瞄籃。 b. 教師協助分組，學生練習。 (2) 習慣墊步後蹲、跳： a. 放置椅子於投籃點後，教師示範並引導在接球墊步後蹲下，屁股輕碰椅子後便可以起身投籃。	20 分鐘	教學提醒： 投籃可限制時間換人或是進球數換人，並從底線、罰球線兩點進行投籃即可。

b. 教師協助分組，學生練習。 (3) 高度限制： a. 每次投籃限制拋物線的高低，教師示範並引導先由低調高後，再慢慢調低，讓學生了解高度與施力的不同。 b. 教師協助分組，學生練習。 (4) 目標控制： a. 教師示範並引導控制投籃的點，由底線出發，沿三分線各點（教師設定）出手，繞行後再回到終點底線。 b. 在每個點規定要投空心或擦板，讓學生可以思考力道與空間感。 c. 教師協助分組，學生練習。 (5) follow through： a. 投完籃後隨即採取跟隨的動作，也可以自創並執行一個專屬的鼓勵動作。 （第二節結束/共 5 節）		
【暖身活動】 (1) 兩人傳球前進，平傳、地板反彈以及長傳追球。以籃球場全場為活動範圍。可限制來回時間。	10 分鐘	教學提醒： 盡量讓學生動起來。教學提醒： 每組也可以各自分享。
【養成射手第二招——投籃與移位跳投】 2. 移位跳投 (1) 教師示範並引導跑動接球，墊步後再傳球，傳球後再移動至下一個點。 (2) 教師示範並引導跑動接球，墊步瞄籃後再傳球，傳球後再移動至下一個點。 (3) 教師示範並引導跑動接球再墊步投籃，停做 follow through 的動作。 (4) 教師示範並引導跑動接球再墊步投籃，停做 follow through 的動作後，跟進籃板傳球。 (5) 教師整理投籃的幾項影響因素，並引導學生分享經驗。 a. 移動尋找空檔。 b. 體能影響命中率。 c. 動作的平衡以及出手的節奏。	15 分鐘	教學提醒： 投籃可限制時間換人或是進球數換人，並從底線、罰球線兩點進行投籃即可。
【愛上體育課——決戰六分】 (1) 全班平均分隊，以整座球場為比賽範圍，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。 (2) 每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。 (3) 投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。 (4) 進行總結：每組隨機找一位學生表達這節課的想法，引導其表達能力。教師針對上一節課活動以及端盤子遊戲說明與手腕的關聯，並連結整體投籃動作的重點在於手腕的運用，外加手臂的力量使球能夠精準的送至籃子裡，使同學回溯今日課程和促進學生保留技能概念之印象。肯定各位同學的表現，指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。利用此機會教育宣導人與人之間的差	20 分鐘	教學提醒： 愛上體育課需強調團隊合作以及勇於挑戰的精神。將愛上體育課活動進行拍攝於下次觀看。 評量方式： 參與程度 團隊合作 討論成果 體驗分享

異，人生下來本來就是不平等，但不能因為每個人能力或天生的差異而影響學習態度，需積極樂觀。 (5) 預告下一次將開始教學籃球投籃姿勢。 (第三節結束/共5節)		
【暖身活動】 (1) 操場慢跑3圈。 (2) 靜態伸展操。 (3) 運球前進。 (4) 觀看上一節課愛上體育課影片，並分組討論，有哪些獲勝策略？由獲勝隊伍分享。播放頂尖籃球員比賽過程及最後關鍵一刻投進而獲勝的畫面。	105分鐘	教學提醒： 盡量讓學生動起來。 教學提醒： 每組也可以各自分享。
【養成射手第三招——投籃距離與得分選擇】 1. 投籃距離及進球類型 (1) 在成為一位射手之前需了解整座球場得分的位置區別，若要做為一位稱職的射手，更需要在跑動中明白籃框的正確位置，能在接球後立即面向籃框出手得分。 (2) 除了距離外，另外需了解的武器就是空心球的瞄準點與擦板球的差別，講解空心進球與擦板進球所瞄準的位置不同，因為角度的選擇可以嘗試用不同的瞄準位置來增進命中率。 2. 投籃練習 (1) 依上述半場投籃位置去分判中距離與長距離的差別，並分組體驗每一位置力量與瞄準點的差異、區別。 (2) 中距離分為兩側底角、兩側45°以及罰球線附近進行投射，統計哪一個角度的命中率較高。 (3) 開始限制空心球與擦板球，比較兩種進球需要的瞄準點為何。 (4) 遠近與力量使用有密切關係，是否可以利用跳躍來帶動改善力量不足的問題，或是改變動作但不能影響穩定性？ (5) 進行總結：調查表格內容數字，並找幾位同學發表投完後心得。討論投籃動作需具備哪些肌力或肌耐力。總結學生常發生的錯誤以及值得鼓勵肯定的表現，指出優點與待改善之處（如：不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。	20分鐘	教學提醒： 先分組投籃，可利用集點方式來體驗各距離的力量與瞄準點。 評量方式： 參與程度 團隊合作
【愛上體育課——叫我神射手】 (1) 全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。 (2) 每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。 (3) 每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進3球換下一棒上場。 (4) 3球射籃方式不可重複，位置可重複。 (5) 計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。 (6) 取前兩名進行最後決賽。 (7) 進行總結：每組隨機找一位學生表達這節課的想法，引導其表達能力。教師將原地與移動投籃動作需注意的地方提出，讓學生去討論其不同與比較難度。討論成為射	15分鐘	教學提醒： 可因個人能力不同而做調整位置或棒次。拍攝影片於下次觀看。 評量方式： 參與程度 團隊合作 評量方式： 參與程度 團隊合作

手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。鼓勵肯定各位同學的表現，指出優點與待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。 (8) 預告下節課。 （第四節結束/共 5 節）		討論成果 體驗分享
【暖身活動】 (1) 球場折返跑。 (2) 靜態伸展操。 (3) 自行運球移動投籃 3 分鐘。 (4) 觀看上一節愛上體育課影片，並分組討論。針對投籃動作討論並選出優秀投籃學生，播放其上次投籃影片，討論細部動作。	15 分鐘	教學提醒： 盡量讓學生動起來。 教學提醒： 每組也可以各自分享。
【愛上體育課——誰是得分王】 (1) 1、2、3 為進攻者，A、B 為防守者，進攻者利用傳球的模式製造空檔，使 A、B 防守者防守不及，從而出手投籃，其概念為 3 打 2 的模式，可以融合實際比賽模式做出練習。 (2) 每組 3 人，在防守模式時，一人 C 站在場下指揮防守者阻止進攻。 (3) 可將投射的距離拉近，依進攻者的攻擊能力做為調整距離的依據。 (4) 進球成功得 1 分，防守成功得 2 分，每一次的進攻限定 8～10 秒，若在時間內沒有出手就算防守成功，或是沒有投進而被 A、B 拿到球也算防守得分。 (5) 請同學分享籃球運動吸引人的地方。教師總結籃球運動需具備團隊合作的精神，每一個人都有其功能性，鼓勵學生在球場扮演好該扮演的角色，會讓這項運動或這個團隊更容易獲得勝利。鼓勵肯定同學的表現，以期待下次籃球的課程到來。	20 分鐘	教學提醒： 傳球的速度與準確度會影響到防守者上前阻擋的速度，進而干擾到投籃。投籃點與出手的時機也是進球與否的關鍵。判斷傳球的位置與方向有助於避開防守者的干擾。 評量方式： 討論成果 體驗分享
【體育客點點名——我的籃球日記】 (1) 徵求上台分享投籃數據的學生。 (2) 分組討論為什麼近來籃球會進入大比分以及三分線的時代。 （第五節結束/共 5 節）	10 分鐘	教學提醒： 每組也可以各自分享。
參考資料：（若有請列出） 南一版健康與體育教材(第一冊)		
附錄：		