

花壇國中籃球教案設計

單元名稱	籃球三步上籃	設計者	陳萬家
教學策略	講述法、實作教學	教學時間	45 分鐘
教學目標	1. 能了解籃球的運動特性與上籃的動作要領 2. 能確實做出上籃的動作 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神		
相對應能力指標	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-2 發展戰術運用在個人和團體比賽中。 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-4 計畫並執行特殊運動，以發展運動技巧。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		
教學目標	教學活動	時間	備註
1、4	一、準備活動 (一) 集合點名，登記未到的同學與了解原因。 (二) 詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。 (三) 熱身活動 1. 做操，加強手腕、手臂、膝、踝、腰。 2. 慢跑操場兩圈。 3. 運球練習	2' 2' 10'	
	二、發展活動 (一) 主題講解與示範 上籃：用於近距離(籃框)的進攻，命中率極高。通常以擦板的方式進球。 步驟： 1. 運球 2. 持球 3. 跨步 4. 上籃 (二) 跨步練習 先跨與上籃手同邊的腳，再跨另一腳，同時起跳大腿上抬，手向上將球投出。 口訣：右左拋(右撇子為例) 問題：上籃為何要同手同腳？	5' 7'	
1			小組練習

1、2、3	(三) 籃下拋球練習 拋球：與投籃的手勢相同，手腕向下扣。 挑籃：手腕向上挑，需要向前跑的動力。 一個籃框 8 個人(按照號碼)，在籃下右方排成一直線，(左撇子的同學輪到時，則從左邊練習)。 先以拋球的方式找出擦板入球的最佳角度，再嘗試以挑籃的方式練習。每次一人練習 3 球。 三、綜合活動 (一) 空手切入上籃比賽	8'	小組練習
1、2、3	分組：原來同組的 8 位同學拆成一半，交換到別組，以達到每組的男女人數相等。 方式：一位同學先在離籃框兩大步處餵球，其他同學依序排隊上籃，上完籃的同學變成餵球的角色，原本餵球的同學回隊伍排隊。3 分鐘以內，進球數最多的組別為勝。	5'	小組比賽
2、3、4、5	(二) 優秀同學示範，並討論其優點 (三) 教師講評與讚美 (四) 清點人數並請同學清點器材、整理場地	3'	
		2'	
		1'	