

113 學年度健體領域四下籃球運動教案

領域/科目	健康與體育		設計者	黃培勝	
實施年級	四下		教學節次	共_3_節，本次教學為第_3_節	
單元名稱	認識籃球				
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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。		核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林版健康與體育四下主題七第三單元			
教學設備/資源		籃球場、籃球 28 顆			
學習目標					
1.能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2.能知道 3 對 3 籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。 3.能知道並做出正確的傳球及行進運球動作。 4.能正向的與隊友討論，發展傳球比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。					

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
【活動 1：一起鬥牛趣】		

一、重點：認識 3 對 3 籃球賽起源與發展現況及規則。 二、活動（建議節次：第一節） (一)教師介紹 3 對 3 籃球賽起源與發展現況及規則。 1.3 對 3 籃球起源於美國的街頭籃球，只要有半個籃球場、籃框、六個人和一顆球即可比賽，在臺灣俗稱鬥牛。 2.國際籃球總會從 2007 年開始制定自己的官方規則，從 2020 東京奧運起成為奧運正式項目。 3.規則 (1)每隊上場人數五人，在標準球場的一個半場進行，只設一個籃框。 (2)在三分線內進籃得 2 分。 (3)比賽從跳球開始。 (4)在三分線外進籃得 2 分。 (5)在死球狀況後取得球權的球隊，應於球場頂端的弧線內互換球權。 (二)請學童於課後透過網路影片觀察 5 人制籃球賽跟 3 對 3 籃球賽有何不同，並完成課本上的連連看。 【活動 2：運行無阻】 一、重點 (一)透過影片觀察或教師示範，學童依個人能力學習不同的運球方式。 (二)操作行進間運球搭配不同的運球方式變換方向。(三)運球在比賽情境中的運用。 二、活動（建議節次：第一至二節） (一)準備活動：各組以行進運球繞圓錐進行熱身。 (二)發展活動 1.運球是籃球的基本動作，也是最重要的得分方式。教師將場地分成 5 站，讓學童分站學習不同的運球方式，各站循環 5 分鐘。 (1)第一站：左右運球 ①身體前傾，雙腳張開，膝蓋微蹲保持靈活，右手在右腳前運一次球→雙手接起→右手在左腳前運球，雙手接起，逐漸加快速度，熟練後換左手操作。 ②連續左右運球：身體前傾，雙腳張開，膝蓋微蹲保持靈活，左手在左腳前運球後再運到右腳前，不換手連續操作，熟練後換右手操作。 ③左右手互換運球，保持一定的節奏，維持球的運行。 (2)第二站：前後運球 ①教師示範前後運球動作後，學童聽教師哨音口令，身體前傾，雙腳前後張開站立，膝蓋微蹲保持靈活，注意身體的平衡。 ②單手在後腳運一次球→雙手接起→往前腳運球→雙手接起，熟練後換另一手操作。 ③連續前後運球：逐漸加快速度，雙手不用接起連續不斷的前後運球。 (3)第三站：胯下運球 ①教師示範胯下運球動作後，學童聽教師哨音口令，身體前傾，雙腳前後張開站立，膝蓋微蹲保持靈活，注意身體的平衡。 ②右腳往前半蹲，右手往胯下運球→雙手接起→換左手將球往胯下運球→雙手接起→重複操作，逐漸加快		
---	--	--

速度，熟練後換另一腳操作。③連續胯下運球：左右手來回在胯下運球，逐漸加快速度，雙手不用接起，熟練後換另一腳操作。

(4)第四站：背後運球 ①教師示範背後運球後，學童聽教師哨音口令，身體前傾，雙腳張開站立，膝蓋微蹲保持靈活，注意身體的平衡。②右手往後運一次球→雙手接起→左手往後運一次球→重複操作，逐漸加快速度。③連續背後運球：左右手來回在背後交替運球並逐漸加快速度，雙手不接起。

(5)第五站：雙手運球 ①教師示範雙手運球動作，學童聽教師哨音口令操作雙手運球。②雙手同頻運球：學童雙腳微蹲降低重心，左右手各拿一顆球，同時以同頻率往下運兩顆球，並逐漸加快運球的速度。③雙手不同頻運球：學童雙腳微蹲，降低重心，左右手各拿一顆球，以不同頻率往下輪流運球，並逐漸加快運球的速度。

2.運球設計師（第二節）

(1)各組以行進運球繞圓錐進行熱身，實際進行操作。(2)場地布置：在半個籃球場上，依組數每組放 2 個圓錐當防守者。(3)規則 ①將學童分組，各組排在線後，第一人往前運球遇到圓錐時，以 S 形方式繞過圓錐，運球回組裡換第二人，第一人排到隊伍後面。②請各組討論不同的進攻路線後，實際練習。(4)操作行進間運球，搭配不同的運球方式變換方向。(5)暫停時間：小組以剛剛的動作進行調整後，再操作一次運球動作。(6)教師提問：經過實際操作，你覺得哪一組的進攻路線跟運球方式搭配得最好？為什麼？(7)各小組分享所設計的運球動作安排及原因，由教師做總結。

3.搶得先機

(1)場地布置：以標記盤或圓錐圍成一個邊長各 5 公尺的三角形場地。(2)教師解說規則。①以中線為界，分甲乙方場地，一人到對面進攻，兩人留守。②進攻的球員必須運球踩到標記，得 1 分。③得分後換人進攻，每場比賽 3 分鐘，累積最多分數的組別為勝。④利用換場時間 2 分鐘各組討論進攻及防守策略。(3)請各組學童依規則討論攻防策略及輪序。(4)建議教師用時間控制比賽流程，建立比賽禮儀，強調比賽的內容而非勝負。(5)請學童在比賽換場時間討論修正的策略。(6)由輪空學童擔任教練，使用戰術板及平板錄影來向隊員說明戰術。(7)賽後請各組學童輪流發表感想，教師可依學習目標及學童能力設計適宜發表題目，並在賽前先給予。(8)教師可視學童的比賽狀況與動作發展，調整比賽難度。

(三)總結活動：課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分、恢復場地。

～第一至二節結束/共 3 節～

【活動 3：合作無間】

一、重點

(一)認識傳球在籃球比賽中的重要性。

(二)小組合作傳球及討論策略。

二、活動（建議節次：第三節）

(一)準備活動 1.教師介紹傳球的重要性及代表性人物—小艾爾

文·強森。2.可延續上一節課的組別，每次比賽兩名學童留在自己的主場防守，派出三名學童進行進攻，教師依班級人數調配。 3.請各組事先安排進攻及防守輪序，讓每個學童上場機會均等。 4.輪空的學童可安排擔任教練或協助攝影，比賽中讓每個學童皆有任務。 (二)發展活動 1.相傳不斷 (1)三人一組，猜拳決定先攻或防守。(2)進攻組站在綠色區域運球一次並在 5 秒內傳球，需切換不同的傳球方式（地板/平行/高拋）。(3)防守組站在橘色區域阻擋傳球。(4)3 分鐘後攻守交換，成功傳球次數多的組別為勝。(5)攻守交換 1 分鐘，小組討論進攻及防守策略。(6)教師提問 ①怎麼有效阻斷對手的傳球路線？②如何運用學過的傳球方式累積較多次數？ 2.傳球魔術師 (1)教師解說傳球魔術師規則及禮儀。①使用籃球半場並設定四個得分點及一個發球點。②三人一組，猜拳贏者決定先攻或防守。③攻方從發球點發球（5 秒內），接完發球後，開始進攻得分點。④守方若被進攻方的持球者踩到防守得分點，則進攻方得 1 分。 ⑤進攻得分、守方攔截到球、攻方違例或犯規時則攻守交換，從出三分線後開始。⑥上、下半場各 5 分鐘，中間休息 2 分鐘，小組討論進攻及防守策略。(2)比賽前請小組成員討論進攻、防守策略及人員輪序。(3)討論問題應聚焦於如何透過運球及傳球，有效的讓隊員踩得分點取得分數。(4)教師可引導擔任教練或輪空隊員觀察進攻者非持球者的動作，並提出改善方式。(5)結束後教師總結分數，請學童分享原因。 (三)總結活動：討論進攻防守的重點並實際操作，從團隊合作中獲得收穫及啟發。		
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出）		
附錄：		

※本表僅供參考，可依實際情形自行增刪欄位。