

單元名稱		第 2 課 籃球輕鬆玩	總節數	共 4 節，160 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		領域核心素養 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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		
	所融入之學習重點	2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識籃球基本動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。		
教材來源		康軒健康與體育領域第八冊(4下)單元四、 康軒健康與體育領域第十冊(5下)單元四		
教學設備/資源		1. 教師準備哨子、每人一顆籃球、角錐 30 個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備哨子、不同顏色背心數件、每人一顆籃球。 4. 教師準備「運球與傳球」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》身體和球玩 (一)教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的繞轉。			10'	操作：做出各籃球球感動作。 評量原則：能正確做出各籃球球感動作。

(二)教師說明並示範「身體和球玩」動作要領： 1.左右撥球：持球於胸前，利用指尖力量在雙手間左右撥球。 2.持球繞頭。 3.持球繞膝。 4.持球繞腰。 5.連貫動作：從頭繞到腰再到膝，再逆行由繞膝繞回頭。 (三)重點歸納：練習運用手指力量控球。 《活動 2》運球要領與運球小高手 (一)教師說明並示範運球動作要領：手掌張開，用手腕和手指運球。運球時，眼睛注視前方，球彈起的高度低於腰部。 (二)教師示範後，請學生練習原地運球。 (三)待學生動作熟練後，教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作： 1.蹲著運球。 2.左右換手運球。 3.運球直線前進。 4.運球 S 形前進。 (四)學生依序練習，教師提醒學生練習各運球動作時，左右手都可以試著運運看。 (五)重點歸納：練習基本運球動作。 《活動 3》運球達陣 (一)教師布置「運球達陣」活動場地：設置起點線與終點線，距離約 20 公尺。 (二)教師說明「運球達陣」活動進行方式： 1.5 人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。 2.雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。 3.最後一人以指定動作運球到隊伍前方。 4.運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。 5.最快到達終點線的組別獲勝。 (三)教師邀請學生一起示範，示範後請各組排成一排，預備進行比賽。 (四)比賽進行時，教師觀察各組狀況，適時指導運球動作。 (五)教師提問：怎樣能更快到達終點贏得比賽呢？ (六)重點歸納：在遊戲中團隊合作練習運球。	15' 15'	操作：做出各籃球運球動作。 評量原則：能正確做出各籃球運球動作。 1. 操作：做出各籃球運球動作。 2. 發表：分享在活動中觀察到的活動進行祕訣。 評量原則：能分享活動中發現的致勝祕訣。
---	-----------------------	--

《活動 4》護球小達人 (一)教師帶領學生進行簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的繞轉。 (二)教師說明「護球小達人」活動進行方式： 1. 一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。 2. 身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。 3. 運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。 (三)教師示範護球動作要領：護球時，可運用手臂、肩膀、腿、臀部或背部護球，盡量將手中的球與對手隔開。示範後請學生原地演練。 (四)學生熟練動作後，教師可設定不同範圍進行活動，例如：籃球場全場、籃球場半場、籃球場三分線範圍內、籃球場禁區範圍內等。 (五)教師提問：怎樣可以更妥善的保護手中的球呢？ (六)重點歸納：練習籃球抄球與護球。	20'	1. 操作：進行「護球小達人」活動。 評量原則：能在「護球小達人」活動中，保護自己的球並拍掉同學的球，至少各成功一次。 2. 發表：分享在活動中觀察到的活動進行祕訣。 評量原則：能分享活動中發現的致勝祕訣。
《活動 5》運球鬼抓人 (一)教師說明「運球鬼抓人」活動規則： 1. 使用籃球場半場為活動場地。 2. 5 人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。 3. 當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。 4. 一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。 (二)教師說明後，即安排學生進入場地進行活動。 (三)每組都至少當過一次「人」和一次「鬼」後，教師提問：怎樣可以快速又有效的抓到「人」？例如：可以透過隊型的改變（合作圍住對方、排成一行驅趕對方）、傳球的判斷（有球才能抓「人」，組員接近對手時立即傳球給他）、運球速度的改變等。 (四)教師請各組討論自己的抓「人」策略，討論後再進行一次活動。	20'	1. 操作：進行「運球鬼抓人」活動。 評量原則：能在「運球鬼抓人」活動中，團隊合作抓到人或閃躲鬼，至少各成功二次。 2. 發表：分享在活動中觀察到的活動進行祕訣。 評量原則：能分享活動中發現的致勝祕訣。

(五)重點歸納：觀察對手與隊友，了解空間與人跑動的位置，充分運用遊戲規則得分。 《活動 6》雙人傳接球 (一)教師帶領學生進行簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的繞轉。 (二)教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式： 1. 一人以胸前傳球將球傳給另一人，後者接住後，以地板傳球方式回傳給前者；接著前者再以地板傳球方式傳出，後者以胸前傳球方式回傳，依此循環練習。 2. 進行地板傳球時，球彈地處須距離接球者三分之一處。 (三)教師示範後，將學生分為 2 人一組練習。練習時，教師行間巡視指導學生動作。 (四)學生熟練後，可進行簡易計時賽：計時 2 分鐘，2 人一組挑戰最多傳接次數。 (五)學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式： 1. 2 人一組，A 胸前傳球給 B，球出手後 A 跑動；B 接住球後胸前傳球給跑動的 A（接球後立即原地停下），球出手後 B 跑動；以此方式橫向前進。 2. 熟練胸前傳球的跑動練習後，可改為地板傳球，再進行一次活動。 (六)學生 2 人一組練習，練習時，教師行間巡視指導學生動作。 (七)重點歸納：練習雙人跑動傳球，觀察接球與傳球者的位置。	20'	操作：完成傳接球練習和雙人跑動傳接球。 評量原則：能完成傳接球練習和跑動傳接球。
《活動 7》傳球攻防戰 (一)教師布置「傳球攻防戰」活動場地：活動範圍約為長 10 公尺、寬 5 公尺的長方形場地，兩端的寬邊設置兩組的得分區。 (二)教師說明「傳球攻防戰」活動規則： 1. 4 人一組，每次兩組進行。 2. 進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。 3. 防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。 4. 每局進行 2 分鐘，時間結束後，累積分數較高的組別獲勝。	20'	1. 操作：進行「傳球攻防戰」活動。 評量原則：能在「傳球攻防戰」活動中成功得分。 2. 發表：分享在活動中觀察到的得分策略。 評量原則：能分享活動的得分策略。

(三)學生分組進行3分鐘賽前討論後開始比賽。 (四)教師提問：如何能有效得分數？應該注意什麼呢？ 例如：注意傳球的距離、接球的位置、觀察同伴的移動方向等。 (五)重點歸納：練習多人跑動中傳接球。 《活動8》運傳得分 (一)教師帶領學生進行簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的繞轉。 (二)教師說明「運傳得分」活動規則： 1. 6人一組，每次兩組進行，各組派1人站入己方得分區。 2. 以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得1分。 3. 時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。 (三)學生分組進行3分鐘賽前討論後開始比賽。 (四)教師提問：賽前討論的策略讓你們成功得分嗎？再進行一次你會怎麼調整呢？ (五)重點歸納：賽前擬定策略，比賽時發揮團隊合作精神，充分運用策略。	40'	1. 操作：進行「運傳得分」活動。 評量原則：能在「運傳得分」活動中團隊合作成功得分。 2. 發表：分享活動中策略的執行狀況與改進方法。 評量原則：能分享活動中策略的執行狀況與改進方法。 3. 實作：完成「運球與傳球」學習單。 評量原則：能將活動過程記錄下來，完成學習單。 4. 運動撲滿：下課後找同學練習「雙人跑動傳接球」，並記錄成功傳接的次數。 評量原則：能找同學練習「雙人跑動傳接球」，完成指定的運動實踐事宜。
教學提醒	教師在布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，可達到運動效果又能避免運動傷害發生。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	
關鍵字	籃球, 運球, 傳接球, 護球, 攻防	