

新港國小健康與體育領域素養導向課程教案

單元名稱	單元一 籃球	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-III-1 運球過人技巧和動作要領。 1d-III-3 了解傳球及運球動作要領。	領域核心素養
	學習內容	Hb-III-1 基礎運球要領。	
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。			
核心素養呼應說明			
議題融入	實質內涵	品德教育：增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。	
	所融入之學習重點		
與其他領域/科目的連結			
摘要			
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本球操。 2. 傳球、運球位置要領。 3. 正確做出轉身過人的動作。 	
教材來源		康軒健康與體育領域	
教學設備/資源		籃球場	
教學活動			
【活動一】球操訓練			

(一) 教師說明並示範「球操」的動作要領。

1. 利用指尖將球左右撥動。
2. 利用指尖將球繞著頭部、腰部及腳。

【活動二】轉身過人

(一) 教師帶領學生進行轉身動作。

1. 先以三重威脅做腳步。
2. 雙腳墊或是單腳墊方式，找出軸心腳後，開始踩腳步。
3. 左腳為軸心腳，則以右腳踩跨至角錐右前方後，再將右腳移至角錐左前方，最後以軸心腳轉一圈再將右腳跨至角錐右前方。

(二) 教師說明並示範「轉身過人」的動作要領：

1. 右手運球至三角錐前方時，身體重心壓低，左腳前移，左肩向前方，左收拾起保護球。
2. 運過三角錐後，加速度往前運球。

(三) 學生分組練習轉身過人的動作時，防守者可以由學生擔任或放置障礙物替代，例如：三角錐或椅子。

*重點歸納：轉身過人是結合左右運球及運球繞身的複雜技巧，練習時宜以動作正確為目標，先不求快把動作做確實。

教學資源

教師準備 6 顆籃球、三角錐或椅子數個。

網站資源

體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

籃球,防守,側滑步,轉身過人,運球