

領域/科目	健康與體育領域	教學者	陳柏仰老師
實施年級	第二學習階段(四年戊班)	總節數	共 1 節
單元名稱	籃球-運球一級棒!		
教材來源/參考	體育課程與教學資源網、自編		
教學資源/設備	籃球、三角錐、籃子		
學習重點	學習	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	領綱核心素養 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	表現	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	
	學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
議題融入	實質內涵	略	

設計理念	簡單設計籃球教學的教案，搭配上有趣的綜合活動讓學生在學習上就是像玩遊戲一般， 比較不會枯燥乏味，在有趣的遊戲中學習也能提升學生的學習意願。
------	---

學習目標	
1. 讓學生說出學會幾種球感運動 2. 學會並流暢做出球感運動的動作，盡量不掉球。 3. 能夠說出球感運動要點 4. 能夠順暢做出球感運動 5. 能講出傳接球動作要點	

	時 間	學習重點
--	-----	------

<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合、點名(詢問及了解學生身心狀況)</p> <p>二、引起動機</p> <p>三、熱身活動(靜態伸展操)</p> <p>指導學生進行簡單的熱身操，並請學生模仿教師的動作，並講解熱身可降低運動傷害的風險。</p> <p><b>貳、主要活動</b></p> <p>(一)持球球感練習</p> <p>1.左右手相互撥球 站姿、蹲姿或是坐姿，用雙手讓球在地上滾動。</p> <p>2.持球繞頸</p> <p>3.腰部繞球</p> <p>4.持球繞腳</p> <p>(二)講解運球的基本</p> <p>1.持球：不可以掌心持球，用手指去接球，五指含蓋在球體上。</p> <p>2.運球要領: 兩腳前後站立，膝蓋微蹲，下球的位置大約在 45 度，運球的高度以不超過腰為宜，眼睛要看前方，另一手要保護球。</p> <p>(口訣:位置對、不過腰、看前方、保護球)</p> <p>3.分組練習(兩人一組):</p>	<p>15Min</p> <p>10Min</p>	<p>評量方式</p>
---	---------------------------	-------------

	<p>先輪流在原地運球左右手各一分鐘，另一人在旁協助觀察。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p><b>(一)、攻佔城堡之運球比賽</b></p> <p>(1)分成兩組，站在籃球場對角線兩邊，排在底線後面。</p> <p>(2)每次每隊只能一人出發，遇到人時要往右保持兩步距離並停球猜拳，贏了可繼續前進，輸了要排到原本隊伍後面，且輸的那一隊須趕快派人再出發，若摸到對方陣地的角錐就算得一分，在時間內看哪一組得最多分就算獲勝。</p> <p><b>(二)、想想看</b></p> <p>一、運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？</p> <p>二、詢問同學身心狀況，告知簡易運動傷害防護概念，提醒學生洗手、擦汗、喝水</p> <p>三、點收器材</p>	10Min	<p>透過學生的運球程度了解學生學習情況。</p> <p><b>討論：</b>能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p><b>觀察：</b>能和同學合作進行活動。</p>
--	---	-------	--

	<div>-----課程結束-----</div>	5Min	
--	---------------------------	------	--