

二年級 健體 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		設計者	
第6單元 球賽對決 第1章 誰與爭鋒——籃球			
實施年級		節數	
二年級下學期		4節課（每節45分鐘）	
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作	
	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	學習主題
			性別權力關係與互動 人權與民主法治 人權與生活實踐 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

領域學習重點	學習表現 認知 c.運動知識 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 d.技能原理 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 情意 c.學習態度 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。 d.運動欣賞 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 技能 c.技能表現 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 d.策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 行為 c.運動計畫 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 d.運動實踐 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 學習內容 B.安全生活與運動防護 b.運動傷害與防護 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 H.競爭型運動 b.攻守入侵性球類運動 Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	議題 實質內涵	
學習目標	一、能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 二、能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 三、能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 四、養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 五、能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。		

教學資源	籃球、筆記型電腦、單槍系統、教學媒體PowerPoint檔案、籃球場。		
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式		時間	備註
●銅牆鐵壁／阻攻王／個人進攻技術 一、課前準備 (一) 教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作，以及蒐集、彙整補充說明資料之內容。 (二) 學生：在籃球場底線自動排好4排，男女生前後分開。 二、引起動機 詢問同學是否有在電視頻道看過，或網路上搜尋國外NBA與國內SBL、UBA、HBL等相關影片，並介紹和播放課本中介紹的得分王與阻攻王的精彩畫面，之後，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 (二)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。 四、主要活動 講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列建議活動來了解、熟悉和學會此動作(老師可自行設計符合三重威脅動作元素的活動，幫助同學了解並學會此動作)。 (一) 你拋我接：3人一組，1人原地左、右拋球，1人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踉步，右腳墊步；左邊：右腳踉步，左腳墊步)，1人在旁觀察是否做的正確。1人做10次後，再換另1人操作，依此輪流。 待輪流過後，可提升動作困難度，拋球者以隨機方式拋球，讓接球者自行判斷球的動向，並即時做出墊步動作，另1人則進行觀察。 (二) 原地一對一：1人做動作(依三重威脅動作順序操作)，1人防守，1人觀察是否操作正確或走步。1人操作5次後，再依次輪流。在每人都操作後，由防守者以隨機方式拋球給進攻者，並進攻者接到球時趨前防守，此時進攻者即做出三重威脅引誘防守者。一組操作5次，再輪流操作(教師可依學生當下學習動作的熟悉度，再增加練習的次數)。 五、綜合活動 介紹國內、外著名的得分王、阻攻王，並說成為得分王和阻攻王的絕技，進一步引導學生探索國內、外著名得分王和阻攻王球員的生平事蹟。 五、六、建議事項 (一) 在操作你拋我接的活動時，常見拋球者不能控制拋球的高度和距離，建議採用雙球拋球方式，並提供一個高度和距離參照點給他，如：一大步距離、高於頭頂50公分位置。 (二) 承上，接球者在做出墊步動作時，常見手腳不協調狀，建議不一定要強迫採用單腳墊步，可使用雙腳墊步，就無分辨左右腳的問題囉！ (三) 操作三重威脅動作，當加入防守者時，須提醒防守者與進攻者要保持半部距離，以防止過多的身體接觸，而造成不必要的撞傷。 (四) 承上，進攻者在操作動作時，提醒身體重心放低，以利動作操作，以及避免膝蓋或腳踝扭傷。 (五) 為增強學生運動安全概念，請教師引導學生就課程的學習概況與課文中的議題，提出個人見解，並依問題現況，提出相關處理辦法及預防之道。 (六) 提醒學生在練習的過程中，常會因為彼此的間隔距離不適當、與專注力不夠，而造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取已教過的運動傷害緊急處理的步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)達到最小傷害。 (七) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 【第一節結束】		45分鐘	

一、●個人進攻技術 二、一、課前準備 (一)教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。 (二)學生：在籃球場底線自動排好4排，男女生前後分開。 二、引起動機 詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL等得分王、阻攻王的相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些個人單打的技巧，以及投籃的方式？以及如何防禦個人單打能力很強的球員。 三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 (二)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。 (三)兩人一組進行你拋我接活動，一人各操作10次，再換人。 (四)兩人一組進行原地一對一的三重威脅動作練習，一人各操作5次，再換人。 四、主要活動 (一)基本擺脫動作講解： 1.V-cut擺脫動作：將防守者帶往籃框方向，再迅速往外切出接球，移動路線如同英文字V。重點再能製作出方向和速度的反差。 2.L-cut擺脫動作：動作如同V-cut擺脫動作，將防守者往禁區方向帶，再迅速往外切出接球，移動路線如同英文字L。同樣地，動作要能做出方向和速度的反差。 3.backdoor-cut擺脫動作：俗承開後門，就是將防守者往三分線外方向待，再急速往禁區切入接球上籃或投籃，移動路線如同英文字I。注意方向和速度的變化。 (二)個人進攻動作要領講解： 1.利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 2.同上，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 (三)愛體育：橄欖球達陣遊戲 1.人數：2人一組，1人拿球(但不能運球)，1人防守。 2.活動：進攻者利用各種擺脫方式，擺脫防守者，到籃球場另一端邊線的目標區達陣。防守者則想盡辦法把進攻者阻擋下來，不讓進攻者到另一端邊線的目標區達陣，注意不能擒抱喔！ 3.老師可視全班人數，分成數組進行，切記包持組別之間要保持適當距離，避免撞傷。 五、綜合活動 (一)半場單打一對一 1.人數：3人一組，1人傳球、1人進攻、1人防守。老師可視全班人數，一個籃筐可分配2-3組，一邊休息，一邊觀察同學們的操作。 2.活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另2人，在右邊45度位置準備攻守。進攻者利用各種擺脫動作，切出接球，此時傳球者須在進攻者切出時傳球給他，隨即進行一對一單打動作模擬。完成一次的攻守之後，輪到下一組操作。 六、建議事項 (一)提醒傳球者要評估接球的距離和傳球位置，而進攻者不要原地等待接球，採取主動的態度，若傳球位置不佳，就必須移動位置去迎前接球。同時，傳球者躍一直與進攻者保持眼神接觸。 (二)進攻者再進行一對一時，提醒要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備操作進攻動作。 (三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 【第二節結束】	45分鐘	
--	-------------	--

●個人防守動作 一、課前準備 (一) 教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。 (二) 學生：在籃球場底線自動排好4排，男女生前後分開。 二、引起動機 詢問同學防守時，如何防守才能把進攻者守好，不讓他輕易得分？又，請學生思考哪些因素會影響到防守。 三、暖身活動 (一) 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 (二) 由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。 (三) 兩人一組進行你拋我接活動，一人各操作10次，再換人。 (四) 兩人一組進行原地一對一的三重威脅動作練習，一人各操作5次，再換人。 四、主要活動 (一) 講解與示範各種防守腳步，以及說明使用時機。 1. 滑步：雙膝微彎75度(或覺得能靈活移動的角度)，雙腳約為肩寬1.5倍寬站立。以前腳帶動後腳的滑步方式移動，移動時兩腳步幅不能合併。此動作是在近距離防禦進攻者切入或投籃時使用。 2. 交叉步：動作如同跑步，但上半身須面對並干擾進攻者，使用於追逐遠距離進攻者時。 3. 當進攻者迅速往防守者身體反邊切入時，前腳立即後側即能防禦。 4. 進攻者切入後，若突然往後運球，防守者可利用此腳步往前壓迫，促使進攻者掉球。 (三) 愛體育：防守腳步大會串 1. 人數：12-15人一組。 2. 場地：1-2個籃球全場 3. 活動說明： (1) 先從A點跑步到B點。 (2) 再自B點滑步道C點。 (3) 接著由C點交叉步到D點。 (4) 然後從D點滑步到E點。 (5) 再由E點趨前步到F點。 (6) 接著自F點滑步到G點。 (7) 然後由G點後退步到H點。 (8) 最後從H點滑步回到A點。 另一組進行方式和程序亦同。(如課本第170頁圖示) 五、綜合活動 (一) 半場單打一對一 1. 人數：3人一組，1人傳球、1人進攻、1人防守。老師可視全班人數，一個籃筐可分配2-3組，一邊休息，一邊觀察同學們的操作。 2. 活動： (1) 傳球者站在弧頂位置準備傳球，另2人，則在右邊45度位置準備攻守。 (2) 進攻者利用各種擺脫動作，切出接球，此時傳球者須在進攻者切出時傳球給他，隨即進行一對一單打動作。 (3) 防守者試圖預測進攻者的移動路線，嚐試主動阻擋他的進攻時想要走得路線，以阻止或干擾他順利接到球，進行一對一單打。 (4) 一組完成一次的攻守之後，輪到下一組操作。 六、建議事項 (一) 進行防守腳步大會串時，同學之間保持一定的距離，避免操作時發收塞車和碰撞的情況。 (二) 同上，操作時，提醒同學重心放低，以確保保持跌倒或扭傷情况。 (三) 防守時，不能只依賴腳步移動，提醒同學把手舉起，干擾進攻者的球，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。 (四) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 【第三節結束】	45分鐘	
---	-------------	--

●誰與爭鋒 一、課前準備 (一) 教師：事先蒐集動作影片，並熟悉授課動作技能、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。 (二) 學生：在籃球場底線自動排好4排，男女生前後分開。 二、引起動機 再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問同學，進攻之際若找不當時機投籃時，在原地持球5秒鐘以上時，是否有違反籃球規則？判定的原則又是什麼？ 三、暖身活動 (一) 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 (二) 由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。 (三) 兩人一組進行你拋我接活動，一人各操作10次，再換人。 (四) 兩人一組進行原地一對一的三重威脅動作練習，一人各操作5次，再換人。 四、主要活動 (一) 愛體育：橄欖球達陣遊戲(活動方式如第二節課陳述) (二) 防守腳步大會串(活動方式如第三節課陳述) (三) 半場單打一對一 (活動方式如第三節課陳述) 五、綜合活動 誰與爭鋒 (一) 12人一隊，6人一組，各自站在球場中間的兩邊邊線位置，進行一對一對抗賽。 (二) 每組6人以1~6號編號，但不能讓另一組知道自己的號碼。 (三) 老師負責傳球，兩邊同學依序從1~6號陸續對抗比賽。 (四) 進攻者若成功，則在統計表二分或三分作登記，若防守者成功，就在阻攻空格作登記。 (五) 場外推派兩位同學負責記錄兩組得分和阻攻情形，以「正」字畫記於表格中。 (六) 利用課本第173頁表格記錄。 (七) 根據記錄表統計，分析兩隊得分和阻攻情形。 (八) 引導學生說出成為得分王翰阻攻王的特質有哪些。(如課本第172頁圖示) 七、建議事項 在誰與爭鋒的活動對抗中，提醒同學提高注意力，仔細聽聞的教練的叫號，同學亦可相互提醒，並透過不斷講話溝通達到相互合作的目的。 八、活動中的一對一，必須從中場開始運球，提醒進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區就被防守者抄截走了！ 九、學生在練習和比賽中，常會因為彼此的間隔距離不適當、與專注力不夠，而造成不必要的意外扭傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取已教過的運動傷害緊急處理的步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)達到最小傷害。 【第四節結束】	45分鐘	
---	-------------	--