

健體領域六上單元九教案

領域/科目		健康與體育		設計者	陳思遠
實施年級		六上		教學時間	240分鐘
主題名稱		貳、體育			
單元名稱		九、勇闖籃球殿堂			
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。		總綱與領綱之核心素養	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。			
融入議題與其實質內涵					
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育六上主題貳單元九			
教學設備/資源		籃球場、籃球15顆、平板各組一臺、圓錐12個、標記盤8片、戰術板各組一塊、皮凳數張、素養評量單。			
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。 5. 能使用 3C 用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。					

6. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。
7. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。
8. 透過循環比賽，找出比賽策略的問題並解決。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【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。	20 20	能了解 3 對 3 籃球賽起源與發展 能認真參與活動並實作表現 能認真參與活動並實作表現

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。	40	能認真參與活動並實作表現
--	-----------	---------------------

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6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。	40	能認識傳球的重要性及代表性人物 能認真參與活動並實作表現 能口頭發表 能參與討論 能認真參與活動並實作表現
--	----	---

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：學童利用課後網路搜尋介紹過的球員。 ～第三節結束/共 6 節～ 【活動 4：籃上功夫】 一、重點 (一)知道並做出正確的投籃動作及發力投籃。 (二)知道並做出運球上籃動作。 (三)透過比賽增強學童運球上籃的動作及動機。 (四)取消得分點，讓學童進行正式的 3 對 3 比賽。 二、活動（建議節次：第四至五節） (一)準備活動 - 活動中可搭配平板及 APP 觀察動作予以修正，或組員互相觀察修正。 - 引導說明學童在比賽中，因個人動作不足無法取得分數原因，帶入投籃。 - 活動中讓各組練習簡單到難的投籃動作，學童可自行決定練習的難度。 (二)發展活動 - 標準投籃（以右手為例） - 右手托球左手輔助持球，高舉至眉毛上方眼睛、球及目標呈一直線。 - 右腳微向前左腳向左約 30 度，肩、肘、腕均呈 90 度。學童可自行決定適宜的練習難度。 - 難度 1：逐一練習分解動作。 - 難度 2：雙人投接 2 公尺，慢慢增加距離至 5 公尺。 - 難度 3：一人坐地，另一人從低位傳球。 - 定點投籃 - 用坐板凳到起立的動作並逐漸增加難度，讓學童找到正確發力位置。 - 難度 1：每人輪流在不同板凳操作，眼睛、球及目標呈一直線，向上起立→投籃。 - 難度 2：改腳踩在得分點投籃。 - 待練習後，可挑戰用同慣用手的腳踩著標記盤完成投籃動作。 - 上籃我最行	40	能認真參與活動並實作表現
--	----	--------------

(1)半場分為左右兩側，六人一組，一人在接球位置（圓錐），其餘排在籃框下的端線後方，依序進行傳球→接球運球繞圓錐上籃→撿球→排隊練習。 (2)發球者發完球後，到接球點準備接球。5 分鐘後兩組交換位置練習。 4. 籃截戰：教師解說活動進行方式。 (1)進攻者先踩得分點可投籃；防守者先踩得分點可阻攔進攻者。 (2)全員輪完左右交換，一球 1 分，多分組勝。 (3)各組派一員猜拳，猜贏者取球繞過三分線圓錐，優先踩中得分點即可投籃。觸框得 1 分，進籃 2 分。 (4)猜贏者空手繞過該側圓錐，往對向防守點前進，先踩中即令對方失去投籃機會。 (5)教師設立圓錐可依場地調整距離，但須維持競爭性。 (6)得分點和防守點的標記盤建議採用平標各自設立，避免發生被標記盤絆倒及衝撞的危險。 (7)暫停比賽 1 分鐘，教師可依學童討論能力調整，請小組討論比賽策略後再繼續下場比賽。 (8)賽後統計分數，請學童分享成功或失敗的經驗，教師引導分成策略性及個人技術性兩方面，讓學童於課後能再個別去強化個人技術能力。 5. 鬥牛行不行 (1)每場 3 隊，每隊 3 名球員，兩隊對抗，輪空隊伍則討論策略。 (2)比賽採雙循環制，每場 6 分鐘，分享策略並畫在左側球場圖上。 (3)由籃框下發球，進攻者可在場地內任何位置進行投籃。 (4)規則若有爭議，試著討論後取得共識。 (5)教師可視學童能力，若較差可保留得分點形式進行比賽。 (6)比賽中若發生規則或相關問題，教師可引導學童共同討論取得共識。 (7)輪空隊伍進行觀察與策略討論，若較無經驗，教師可給予引導，但不給答案。 (8)賽後統計分數，請學童分享成功或失敗的經驗（策略或技術），教師總結。 ～第四至五節結束/共 6 節～ 【活動 5：比賽開始】 一、重點：透過擔任不同角色的參與，了解 3 對 3 籃球賽。 二、活動（建議節次：第六節） (一)在籃球賽場上，除了球員之外，還有教練、裁判、觀眾或防護員等角色，每一個都不可或缺，擔任不同角色。 1. 組隊：請學童於課前先找四至五人完成組隊並提交名單（教師可依班級屬性指定分組方式，以利比賽進行）；出賽名單表上必須填具完整。 <table border="1"><tr><td>隊名：</td></tr><tr><td>隊呼（隊員討論）：</td></tr></table>	隊名：	隊呼（隊員討論）：	40 40 40	能認真參與活動並實作表現 能認真參與活動並實作表現 能與同學組隊進行比賽
隊名：				
隊呼（隊員討論）：				

工作內容	教練 & 戰術指導	隊長	上場隊員	預備隊員 & 裁判 & 計分
姓名				

2. 賽事安排：課前請各組派出一名代表前來共同討論賽制、場地及規則，並請開會學童填於課本上的表單回去告知同隊學童。

各隊教練討論決議
文字說明
圖例

3. 熱身：給 5 分鐘的時間讓學童設計熱身並實作，教師再適當引導，包含運動的強度、方式、場地適不適宜，並請學童先填寫於表格上。

我設計的熱身方式
內容應包含運球、傳球及投籃由隊長帶領完成（注意熱身強度應由低到高）。

4. 場地及人員準備：請學童填寫表單，並透過表單的填寫了解 3 對 3 籃球賽中，負責的事項及比賽資訊。

場次	時間	場地	得分 A：B	簽名			
				裁判	計分計 時員	A 隊員	B 隊員
1							
2							
3							

※擔任裁判、計分及計時員的人賽前需確認場地及比賽人員，並且在賽後完成表格，請雙方隊長簽名。

5. 上場比賽：各隊教練利用戰術板向隊員們講解戰術，隊長於賽前帶領隊員做隊呼，與隊友盡全力合作，爭取勝利。

(1) 賽前的討論。

能與隊友安排賽事

能設計出自己的熱身方式

(2)比賽中的適當策略調整。

6. 賽後檢討。

(1)戰術是否成功執行？

(2)下次比賽可以改善的部分是什麼？

(3)進行下一場比賽。

(4)比賽結束，各組分享。

(5)教師總結：不管比賽輸或贏，透過賽後檢討都會讓我們越來越進步。

(6)教師提問：除了以上的問題，你還想到哪些可以討論呢？把問題與討論結果記錄下來吧！

(二)完成活力存摺

1. 球員戰力卡：請於下方完成個人戰力分析表，了解自己的長項與劣勢。

隊名：		姓名：	
年齡：	體重：	身高：	
戰力分析圖			

2. 我的進化課表：透過戰力分析，一起規畫課後時間練習。

類型	運球	傳球	投籃	上籃	體能
時間					
地點					
動作					
方式					
訓練心得					

～第六節結束/共 6 節～

能做賽後檢討

能完成活力存摺
自我評量

參考資料

- 南一版健體六上教師手冊
- 國際籃球聯會 3x3 比賽規則