

領域/科目	健康與體育		設計者	陳淑珍	
實施年級	五		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱	單元七 球類大挑戰 活動一 球進破網				
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。 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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	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。	
	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。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點	• 品德教育 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林五上健康與體育課本			
教學設備/資源		籃球土場、籃球、三角錐、哨子。			
學習目標					
1. 能用單、雙手將球投進籃框。 2. 在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。 3. 檢視投籃的動作並進行反思。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
 第二節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 進行「投籃萬花筒」活動 ● 遊戲規則： 1. 兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。				10 分	實作：能將球確實投進籃框。
				10 分	

2. 每個點準備籃球、足球、排球三種球，三點輪流進行投籃。 3. 讓學生感受不同重量、材質的球投出的感覺。 4. 相同的距離，隨球的重量，學會控制出手力道。 擦板球練習 ● 練習方式： 1. 投籃時通過球撞擊籃板紅色框內進球，提升投籃手感。 2. 在籃下 0 度兩側輪流投擦板球。 3. 在禁區 45 度角位置投擦板球。 4. 限時 20 秒，統計進球數。	10 分	討論：能與同學討論出手力道的控制。 觀察：學習同學投籃命中率高的動作。
進行「投籃甲乙丙」活動 ● 遊戲規則： 1. 限定籃下三點（禁區底兩側為甲、丙，免責區前一步為乙）。 2. 平均分三組站在三點，每次三人依序投籃。 3. 三人都進或不進，進行位置交換繼續投籃；一或兩人進球，剩下人不進則淘汰，進球者換位置繼續投籃。 4. 持續進行投籃，淘汰剩最後一人獲勝。 ● 分組討論：①不同的球，出手的力道、手感有何不同，如何修正才能提高命中率？②投板球哪個角度命中率比較高？③距離增加該如何調整出手力道及角度？ ● 再進行一次比賽，驗收討論成果。 綜合活動 ● 教師綜合結論並進行緩和運動，利用課後時間進行限時投籃大躍進，並統計命中率最高的動作和位置。	10 分	