

領域/科目	健康與體育領域-體育科	設計者	陳柔安
實施年級	第四學習階段七年級	教學節次	共_一_節，本次教學為45分鐘
單元名稱	籃球-運球		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>認知</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>情意</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>技能</p> <p>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。</p> <p>行為</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>核心素養</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	
教材來源	自編、國中健康與體育1上南一版體育		
教學設備/資源	籃球場、哨子、角椎、籃球		
學習目標			
<p>1、學生能透過課堂活動，了解籃球運球的基本動作原理。</p> <p>2、學生能學會籃球運球的技巧、要領，練習變化動作。</p> <p>3、學生能透過討論與實作，培養利他合群的態度。</p>			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>壹、課前準備</p> <p>一、教師事先熟悉授課技能示範動作，活動設計操作及說明資料內容。</p> <p>二、場地規劃，分組能力編排。</p> <p>貳、準備活動(引起動機)</p> <p>一、集合、點名</p> <p>到班人數詢問學生身體狀況(請學生蹲坐)</p> <p>二、暖身</p> <p>(一)靜態熱身(肌肉伸展、關節活動)</p> <p>(二)基本肌力訓練(開合跳、波比跳、伏地挺身)</p>	5分鐘	

(三)動態熱身(前進後退跑、側併步、交叉步)

三、引起動機

告知今日課程主題籃球運球，詢問學生是否打過籃球或知道籃球運球的方式(學生可以用講解方式或直接做動作來回答。)

例如:說出或做出

參、發展活動

(一)老師複習籃球運球要領:

1. 應該用手指運球，而不是手掌。
2. 運球高度最好不要超過腰部(這樣比較容易控制球)。
3. 運球時手腕要放鬆，用向下擠壓動作拍球，而不是抽打動作。
4. 兩腿微屈，眼睛平視。
5. 運球時，手掌保持在球的正上方或側面。若手掌在球的下方，會變成籃球的二次運球(違例)

(二)半場運球練習(男女各用一個半場)

導師在籃球半場上擺上角椎，請同學運球到角錐後做出指定動作(換手運球、胯下運球、背後運球、轉身運球)，導師先示範一次再請同學出發。



(三)雙手運球練習:老師先示範雙手運球動作，在請同學運球繞過角椎。(男女各用一個半場)



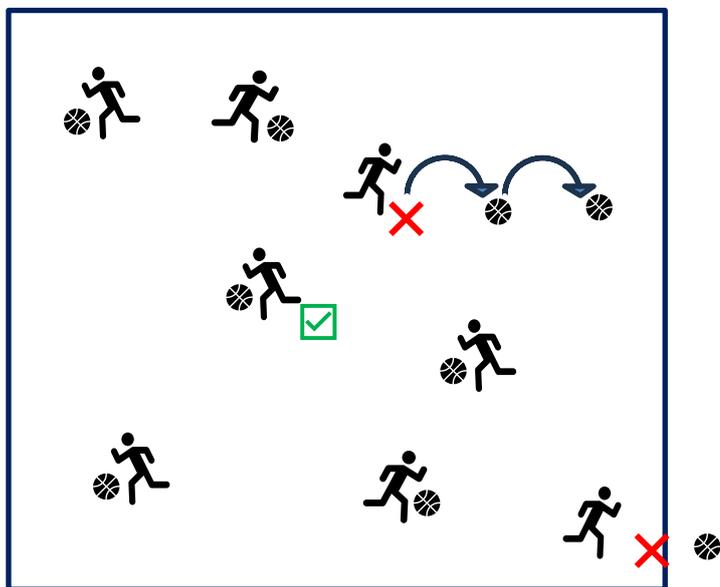
15 分鐘

肆、綜合活動

20 分鐘

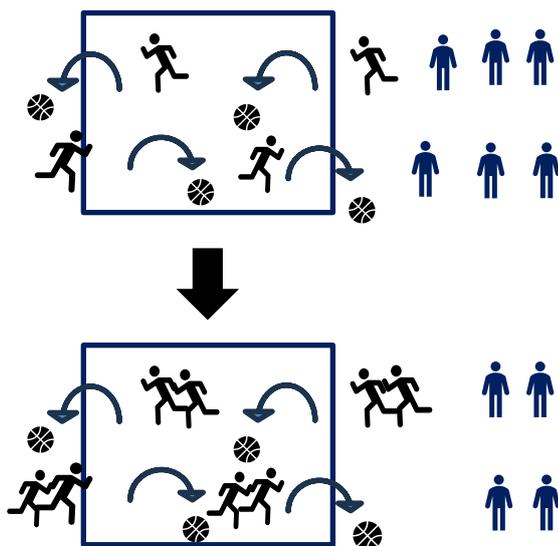
(一)運球大逃殺

一人一顆球，在場地內運球，可以去嘗試抄截他人的球，但抄截時必須保持運球動作，若抄截時自己的球掉了算出局，球出界或被別人抄截掉也算出局，隨著人數減少可開始縮小場地。



(二)搶救雷恩大兵

1. 分成六組(組別之間同性別)排成一直排，第一位同學拿取一顆球，聽到哨音第一位運球至對面底線再折返，持續運球並牽起第二位同學的手跑至對面底線再折返，以此類推，整組都牽手跑至對面底線蹲下即可獲勝。
2. 交換棒次，每人都要當過第一棒。



伍、課程總結 一、導師進行課程重點整理、並提醒常見錯誤 二、收操 三、集合確認人數、器材歸還、下課	5分鐘	
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出） 1.十二年國民基本教育課程綱要 2.十二年國民基本教育領域課程綱要 核心素養發展手冊		
附錄：		