

領域/科目	健康與體育		設計者		
實施年級	六		總節數	4	
單元名稱	單元七 團隊球勝 活動一 運球上籃				
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。	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。 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	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				
與其他領域/科目的連結					
教材來源					
教學設備/資源					
學習目標					
● 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 ● 能學會運球上籃的跨步與時機。 ● 檢視上籃的動作並進行反思。 ● 能做出空手跑位接球上籃。 ● 能交叉跑位接球上籃。 ● 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節課					
熱身活動					
● 教師帶領學生進行伸展熱身。 ● 可稍微提及國內籃壇現況，作為課程引導。				10 分鐘	實作：能運球上籃並將球投進籃框。
挑籃手腕動作					
● 教師帶領學生操作：				5 分	討論：能

1. 手背對準籃框，手腕彎曲成 90 度，掌心 朝上托住球。 2. 球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並 讓球產生旋轉，提升進框率。	鐘	與同學討論上籃出手手腕的控制。
拋投手腕動作		
● 教師帶領學生操作： 1. 手背朝向自己，手腕彎曲成 90 度，掌心 朝上托住球。 2. 手腕向前下壓，順著指尖向前投出，讓球 產生旋轉，提升進框率。	5 分鐘	觀察：學習同學運球上籃正確的動作。
運球上籃的跨步與出手時機		
● 教師講解動作流程： 1. 運球前進，眼睛不能一直看球。 2. 收球時，右腳跨出第一步。 3. 左腳跨出第二步，並用左腳發力向上跳躍。 4. 右腳抬起，身體上升到最高點時出手。 ● 操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。	5 分鐘	
上籃分解練習		
● 教師帶領學生操作： 1. 無持球： 放置兩個圓形踏墊，間格一步寬， 依序右腳、左腳，最後踏跳，手 做挑籃或拋投動作。 2. 持球： 放置兩個圓形踏墊，間格一步寬， 依序右腳、左腳，最後踏跳，以挑 籃或拋投動作將球投出。	5 分鐘	
動作策略提醒		
● 教師提醒學生：運球前進是否流暢？收球後 步伐是否正確？挑籃及拋投動作是否正確？ ● 讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是 否有進步。	10 分鐘	
第二節課		
熱身活動		
● 教師帶領學生進行伸展熱身。	5 分鐘	
進行「上籃計時賽」遊戲		
● 教師講解遊戲規則： 1. 平分兩組，三分線外各排三個出發點，每個點平 均人數。 2. 每點兩顆籃球，前二人拿球，依序開始進行運球 上籃（挑籃或拋	15 分鐘	

投)。 3. 依序每個人上籃完成，下一個人再出發。 4. 計時 3 分鐘，以進球數最多者獲勝。 ● 觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動 手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他 可改善的地方？ 進行「上籃搶分」遊戲 ● 教師講解遊戲規則： 1. 平分四組，三分線外均可出發。 2. 地上擺放紅、藍、黃圓盤數個。 3. 同時出發，每次一個人出發上籃，球進籃 框可自取一個圓盤，未進球者直接回到出 發點，各組跑完一次即計分。 4. 分數多者獲勝，獲勝組別再比一次爭總冠 軍。 ● 比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤， 並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高命中率 為優先。	15 分鐘	
綜合活動 ● 教師綜合結論，並進行緩和運動。	5 分鐘	
第三節課 熱身活動		
● 教師帶領學生進行伸展熱身。	5 分鐘	
傳球上籃練習		
● 教師帶領學生操作： 1. 分站三點 A、B、C。 2. B 位置傳球給 A，傳完跑至 A 位置；A 跑位接 球上籃，完成後到 C 位置；C 檢回 A 上籃後的球， 傳給 B 位置。 3. 每人都要傳球、撿球及上籃各 1 次才完成。 4. 完成後 A 換至相反位置進行上籃。 ● 教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前 方，方能順利接球。	15 分鐘	實作：能 在比賽中 運用空手 跑位並 接 球。 討論：能 和同學討 論並思考 比賽策 略。 觀察：能 和同學合 作進行比 賽活動。
雙人跑籃練習		
● 教師帶領學生操作： 1. 全班分成 A、B 組站在中場，A 在右邊邊 線，B 在中圈位置持 球。 2. A 先向前跑，B 往 A 前進路線傳球後，B 也前跑，A 回傳 B，A 向前跑再接球後直 接上籃，B 往籃下搶籃板，完成後雙方交 換位	15 分鐘	

置。 ● 目標：全班能有一半以上的人進球。 ● 進階目標：可轉換成全場雙人跑位上籃。 ● 教師提醒學生，跑位時出聲提醒隊友傳球時機，接球時將手伸出讓傳球者有明確目標可以傳球，兩人互相配合，降低傳球失誤，提升流暢性。		
綜合活動 ● 教師綜合結論，並進行緩和運動。	5 分鐘	
第四節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。	5 分鐘	
三人交叉跑位上籃 ● 教師帶領學生操作： 1. A、B、C 組分站左邊底線、中間底線及右邊底線，B 先拿球。 2. 三人呈 8 字形交替往籃筐前進，B 傳 C 後跑至其後方，C 傳給 A 跑至其後方，A 再傳給 B，交替前進，接近禁區接到球者上籃。 3. 三人輪換位置，每個人上籃一次。 ● 教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過程中隊友互相提醒，才能流暢上籃。	15 分鐘	
進行「上籃接力賽」遊戲 ● 教師講解遊戲規則： 1. 每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。 2. 進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得 1 分；防守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。 3. 進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進攻三人，攻方成防守變二人。每場先得 2 分獲勝。	15 分鐘	
綜合活動 ● 教師綜合結論，並進行緩和運動。	5 分鐘	
試教成果：(非必要項目) 試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心		

得、學習者心得等。

參考資料：(若有請列出)

附錄：

列出與此案有關之補充說明。