**籃球運球設計理念架構**

一、 單元名稱：籃球 ── 運球

二、 適用對象：國一男、女生

三、 教學節數：2 節

四、 教學目標 (一)瞭解「運球」在籃球比賽中的作用及其重要性。 (二)知道「運球」的要訣，並加以運用。 (三)學習「運球」的各項技巧。 (四)能夠結合手、眼、身體、腳步，運球時能做到保護球的原則。 (五)在分組比賽時能設計一套團體合作賴以致勝的戰術。

五、 設計理念 在籃球運動中，運球是不可或缺的主要動作，雖然我們知道，傳球的速度總是比運 球快，但是打籃球卻不能只靠傳球來推進。本教案中除了要讓學生瞭解運球在籃球比賽中的重要性，並以口訣的方式讓學 生牢記運球的訣竅。

在教授基本的運球方法後，便以團體遊戲來提升學生控制球及保護 球的能力；最後再用特殊的評量方法又一次地增強學生運球、控球的技巧。 本教案之活動量及身體接觸程度並不高，所以可以男女混合之方式來進行，活動前 應先教導學生男女間彼此應有的尊重，適時灌輸學生性別平等的觀念。

六、課程架構 運球 說明運球的要 訣與要領 各式運球動作 練習 分組遊戲

七、 教材設計內容

(一)說明運球的要訣與要領

1.運球的要訣：深、廣、貼、切、晃。

2.運球的要領。

(二)基本的運球技巧

1.原地運球：高位運球、中位運球、低位運球、忽高忽低運球。

(三)進階的運球技巧

2.左右前後運球：雙手左右Ｖ字運球、單手左右Ｖ字運球、體側前後Ｖ字運球。 3.胯下運球：由前至後、由後至前。 4.背後運球：後拉式、行進式。

(四)分組比賽 1.比賽規則說明。 2.分二組比賽：運球與抄截比賽。

八、 教學重點

(一)運球，是籃球運動中聯結傳球、投籃、上籃等動作的重要樞紐，首先要讓學生知道 運球的方法與要領，在練習中熟習運球的各項技巧。

(二)在活動的過程中訓練學生手、腳、眼及身體各部位的協調能力，並藉由分組對抗來 培養學生主動參與活動，享受運動樂趣。

(三)引導學生在競賽活動中與隊友充分合作，發揮團隊精神。並能遵循比賽規則，服從 裁判的執法。

九、 評量

(一) 認知 1.能說出運球的五項口訣，並瞭解其涵意。 2.能設計攻擊及防守的基本戰術。 (二) 技能 1.能正確的做出前後、左右、高低、快慢的變向變速運球。 2.能在行進間運用各種運球的技巧。 (三) 情意 1.能與同伴充分的合作完成比賽活動，並樂在其中。 2.能欣賞他人的活動表現，並不吝給予掌聲與喝采。

十一、學習單

(一)寫出自己同隊隊友的姓名，並舉出其比賽期間的優、劣表現。

(二)寫出玩「運球與抄截」遊戲的心得與可使用的戰術。

─── 運球與抄截 ───

年 班 號 姓名：

一、隊友： 1.你記得有哪些同學與你同一隊，寫出他們的姓名。

2.你知道是誰當裁判嗎？請寫出他們的姓名。

3.你認為你的隊友中誰表現的最好，誰最差，為什麼？

二、比賽： 1.在玩過「運球與抄截」遊戲後你有甚麼心得與敢想。 2.你認為在「運球與抄截」遊戲中要應用哪些戰術與策略較容易獲得勝利。