

(健康與體育) 領域~主題課程架構表

主題名稱

籃球小子

課程
目標

一、複習基本動作

二、說明三對三籃球
賽規則

三、三對三比賽

課程總節數

4 節

單元
名稱

運球超人

轉身過人

神射手

三對三鬥牛賽

本次授課單元名稱

轉身過人

本次授課單元目標

能了解籃球比賽規則與進攻和防守策略，並積極參與比賽，在比賽中表現出籃球基本動作。

預期學生學到的…

- (1) 運球時的規則，二次運球及走步違例。
- (2) 運球轉身過人的技巧。

預期使用的教學策略

1. 實作。
2. 示範。
3. 發表。

基隆市深美國小 114 學年度備觀議課活動設計備課單

領域/科目	健康與體育	設計者	張黃龍	
實施年級	5 年 6 班	節 數	共 <u>1</u> 節， <u>40</u> 分鐘	
單元名稱	轉身過人			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解			
學習表現	能力指標	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-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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		
教學目標	能了解籃球比賽規則與進攻和防守策略，並積極參與比賽，在比賽中表現出籃球基本動作。(籃球)			
一、期望學生學習的結果				
1. 關鍵問題(佈題)希望學生在本次課程討論、思考的重點：				
(1) 進攻方有哪些策略可以使用，增加出手次數呢？ (2) 防守方有哪些策略可以阻止對方得分呢？				
2. 預期學生將知道的知識、習得的技能：				
(1) 運球時的規則，二次運球及走步違例。 (2) 運球轉身過人的技巧。				
二、預期的評量與證據				
評量重點			預計蒐集的證據	
能了解籃球比賽規則，並在做出 2 項籃球基本動作。			是否有做出轉身過人的動作	
三、學習活動設計的重點(使用策略)				
流程	學習重點		時間(分)	使用策略、評量

<p>導入 引起動機或 舊經驗回朔</p>	<p>1. 熱身慢跑： 作操後，繞籃球場慢跑，加入高抬腿與後踢腿。</p> <p>2. 還記得上次運球的技巧嗎?有哪些技巧呢? (1) 左右運球 (2) 胯下運球 (3) 繞圈運球 很好那我們來練習運球動作吧!</p> <p>3. 球感練習： (1) 原地高、低運球（左右手各 50 下）。 (2) 胯下繞球（非運球，增加手感）。 關鍵熱身： 原地「跨步轉圈」，運球，練習以左/右腳為軸心旋轉 180 度。</p>	<p>10</p>	<p>口頭發表</p>
<p>開展 概念學習</p>	<p>1. 基本動作拆解：轉身三部曲（5 分鐘） 將動作拆解為「踩、轉、換」，先不要求速度，要求準確度： (1) 踩（Set the foot）： 運球推進時，異側腳向前方跨出一大步（例如右手運球，左腳跨出），踩在對手（想像的障礙物）側邊。 (2) 轉（Spin）： 以左腳前腳掌為軸心，身體迅速向後轉動 180 度。此時球要順著身體帶動，不可收球。 (3) 換（Switch）： 轉身完成後，換手（左手）接力運球，並用背部阻隔防守者。 轉身時，球要像「吸」在手掌上一樣，利用離心力帶動，避免球彈太高導致掉球。</p> <p>2. 技能訓練：挑戰關卡（10 分鐘） (1) 角錐障礙繞行（個人練習） ● 配置： 直線上擺放三個角錐。 ● 動作： 運球至角錐前，做出轉身過人。要求轉身後加速一步，換手繼續下一個角錐。 重點： 轉身要「低」，屁股重心壓低才不會倒。</p>	<p>15</p>	<p>實作評量(技能)</p>
<p>挑戰 進階學習</p>	<p>(2) 影子防守（兩人一組） ● 配置： 一人防守（只張開雙臂不動），一人進攻。 ● 動作： 進攻者運球接近防守者，觸碰到防守者肩膀的瞬間進行轉身。 目標： 積極完成動作，並用「身體」去感受對手位置，並保護好球。</p>	<p>10</p>	<p>實作評量(情意)</p>

總結 學習重點	1. 常見錯誤修正： (1) 走步：轉身時雙手抱球（強調轉身過程中手掌朝下或朝側邊撥球）。 (2) 掉球：轉身半徑太大（強調球要貼近身體）。	5	口頭發表(認知)
------------	--	---	----------