

主題名稱	投籃高手	教學設計者	曹稚卿、鄧延桂
教學對象	五、六年級	教學節次	10 節課(40 分鐘/節)
能力指標	1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2-表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 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。 3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
學習目標	<b>健體領域</b> 一、認知： (一)透過活動了解雙手投籃的基本動作。 (二)知道投空心球與擦板球的基本要領。 (三)知道空手接球投籃的基本動作。 (四)和同學一同進行籃球活動並遵守活動規則。 二、技能 (一)培養籃球雙手投籃的基本能力。 (二)培養在籃框的不同角度進行投籃的基本能力。 (三)培養投空心球與擦板球的基本能力。 (四)能於遊戲活動中展現籃球雙手投籃、接球投籃的能力。 三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。  <b>英語領域</b> 一、認知： (一)透過教學了解暖身運動有關的英文。 (二)知道投球基本英文句型。 二、技能 (一)聽懂暖身運動有關的英文並回應。 (二)能說出投球基本英文句型。 三、情意：能樂於參與各種英語口語練習活動。		
教學方法	教師透過動作示範、分解練習、影帶觀賞、異質分組合作學習等多元教學方法，將英語融入體育領域教學中。在教學過程中，授課教師常鼓勵學生，嘗試突破語言隔閡，達成英語融入體育課程中的各		

	項學習任務。
<b>英語學習</b> <b>Content:</b> <b>vocabulary</b>  <b>sentences</b> <b>patterns</b>	<b>單字：</b> 籃球 basketball 投籃 shoot 手掌 palm 罰球線 free throw line 擦板球 bank shot 定位投籃 set shot  <b>課堂用語：</b> 集合 Gather around! 排隊 Line up! 散開 Give yourself some space. Spread out fingertip-to fingertip. 分組練習 Practice in groups. 輪到我了 It's my turn. 一起做暖身 Let's do the warm-up activities. 下課 Class dismissed. 再試試! Try it. 你做得到的! You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心聽 Pay attention! 你做得好棒! Good job! Excellent! Awesome! 發言請舉手! Raise your hands if you have questions. 輪流 Take turn.  <b>句子：</b> 腳與肩同寬 Your legs /feet need to be as wide as your shoulders. 膝蓋微彎 Bend your knees a little bit 手掌心勿與球碰觸 Your palms don't touch the ball. 球往上伸 Take your ball higher 投球 Shoot!
<b>教學流程</b>	第一、二節 【雙手投籃】 第三、四節 【三點雙手投籃】 第五、六節 【擦板球與空心球】 第七、八節 【投籃得分王】

教學活動	教具	評量
<p>活動一：</p> <p>一、教學準備</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操</p> <p>Attention! Come over here, everyone. Let's do warm-up exercises . Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ..... ten). Have students run 3 laps.</p> <p>二、引起動機</p> <p>舉例籃球明星投球的技術並說明。</p> <p>Which NBA basketball player do you like the best? Who is the famous three-pointer basketball player? How can he be able to shoot well? Play the clip about Curry's shooting. Tell students the tips.</p> <p>三、發展活動：</p> <p><b>【雙手投籃】</b></p> <p>(一)籃球—投籃 shoot</p> <p>(二)老師講解示範正確投籃姿勢</p> <p>Watch your hand. Hold the ball with your five fingers.</p> <p>投籃動作-練習</p> <p>步驟：</p> <p>BEEF</p> <p>(1) B-Balance 平衡</p> <p>腳張開與肩膀同寬(Your legs /feet need to be as wide as your shoulders)</p> <p>右腳稍微比左腳前 膝蓋微彎 (Bend your knees a little bit) 10隻腳趾頭要指向籃框 (身體不能沒面向籃框)</p> <p>(2) Eyes 瞄準</p> <p>找出勾住籃網的3個小小鈎子 (不管在哪一個位置，都會找到3個鈎子面向你)，那是球應該要落下的地方。 瞄準籃框的前緣鈎子，然後提高投球的弧度，讓球可以從正上方落下。 3個鈎子是讓人有確實可瞄的目標，而不是看整個籃框去出手，讓球有弧度可以在這3個鈎子落下，有比較高的機率讓球投進。</p> <p>(3) Elbow 手肘</p> <p>手肘與地板呈現平行的位置 手肘指向籃框 不要呈現雞肘狀 不可以向外張 一定要避免掉這個姿勢 要保持 直上直下 投籃的時候 一定要透過手肘帶動(不要只靠手腕的力量)</p> <p>(4) F for Follow Through 球隨手上</p>	<p>電腦 投影機 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FB-KTPnIpm8">https://www.youtube.com/watch?v=FB-KTPnIpm8</a></p>	

球投出去後，手停在空中，不縮回來  
完整的follow through可以讓你的投籃幅度增高，也可以讓你的球旋得更好，增加彈進的可能。

### 【擲準遊戲】

#### Game: Head Shot

1. 全班分成 2 組，站在老師規定的線上，用BEEF的姿勢投出球。
2. 站在左線的同學有六球的機會投出，  
球達到站在右線同學的頭上為3分，  
球達到站在右線同學的肩膀以下1分。
3. 投完後換右線同學用BEEF方法來投擲。
4. 分數最高的為贏家，接收大家的讚美。

#### 四、總結活動

1. 總結本次上課主要內容。
2. 肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!
3. 收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第一節完

教學活動	教具	評量
<p>活動二：</p> <p>一、教學準備</p> <p>學生：完成慢跑及暖身操  Gather around! Come over here, everyone.  Line up!  Let's do warm-up exercises .  Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ..... ten).  Run 3 laps.</p> <p>二、引起動機</p> <p>討論上次籃球明星Curry投球的四大步驟。  What are the four steps?  What does “BEEF” stand for?</p> <p>三、發展活動：</p> <p><b>【原地雙手投籃練習】 Pass and Catch</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.兩人一組(pair up / in pairs)， 排隊line up， 排兩排 two lines， 取適當距離練習，一個傳球，一個接球。</li> <li>2.由排隊的左線先練習雙手投籃動作，將球投出，保持一定的弧度，找出投球最佳路徑。</li> <li>3.練習投籃的時候，一定要透過手肘帶動，不要只靠手腕的力量，手臂伸直，讓出手的位置在額頭的的前方，手腕下壓和手指頭彈出的速度快速，流暢。</li> <li>4.雙腳屈膝彈起，重心由下往上，可以提升投籃的力道。</li> <li>5.左線將球投向右線的學生，右線的學生再依循BEEF的步驟將球投向左線的學生，這樣來回5回合，一回合6球。</li> <li>6.讓學生發表自己的感言。</li> </ol> <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.總結本次上課主要內容。</li> <li>2.肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!</li> <li>3.收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!</li> </ol> <p>第二節完</p>		

活動三、四：

一、教學準備

學生：完成慢跑及暖身操

Gather around! Come over here, everyone.

Line up!

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ..... ten).

Run 3 laps.

二、重點:能在罰球線上將正確的投籃動作做出並完成投籃。

討論上次籃球明星Curry投球的四大步驟。

What are the four steps?

What does “BEEF” stand for?

三、發展活動：

【原地雙手投籃練習】 Pass and Catch

- 1.8人一組使用一邊籃球場，讓一位學生站上罰球線，其他沿著罰球線的區域排隊，一人在籃框下將球傳給站在罰球線的學生。
- 2.罰球線的學生練習投籃，將球投出，保持一定的弧度，找出投球最佳路徑。
- 3.其他學生負責撿球，撿到球，將球點地傳給籃框下方給球的學生。
- 4.一個人有6球的機會，投球前，說出句型Shoot，再投籃。
- 5.6球投完，齊聲說 Turn.

四、總結活動

- 1.總結本次上課主要內容。
- 2.肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!
- 3.收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第三、四節完

活動五、六：

一、教學準備

學生：完成慢跑及暖身操

Gather around! Come over here, everyone.

Line up!

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ..... ten).

Run 3 laps.

二、重點：能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。

三、活動

1. 教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。
2. 不同位置原地雙手投籃
  - A. 籃下左右兩側練習投擦板球：約零度角位置練習投籃
  - B. 籃球場底線左右兩側投球：約 15 至 30 度角位置練習投籃（投擦板球）。
  - C. 在籃框側方練習投籃：約 45 至 60 度角位置練習投籃。
  - D. 在籃框正前方練習投籃：罰球線位置練習投籃。
3. 告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。

● 擦板球與空心球

1. 擦板的位置會因投籃離籃框的角度不同而有異，所以教師示範投擦板球時，要說明如何利用適當的角度、位置將球擦板而入。
2. 投空心球時，教師示範投球的行進路線弧度，切勿太大或太小，如果弧度適宜，投籃命中率會提高。
3. 讓學童分組練習，教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵動作做得好的學童。

● 投籃得分王

1. 兩人一組，一人投球，一人撿球，每人投完十球後統計分數，換另一人投球計分，分數高者為勝。
2. 一段時間後，教師統計得分，獎勵得分高的學童，並請學童發表感言。

第五、六節完

活動七、八：

一、教學準備

學生：完成慢跑及暖身操

Gather around! Come over here, everyone.

Line up!

Let's do warm-up exercises .

Repeat each exercises for 10seconds. (count from one, two ..... ten).

Run 3 laps.

二、重點：能和同學合作完成支援投籃及3對3等籃球遊戲。

Do you know how to team work?

三、活動-突破難關

1. 支援投籃

教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。Play with your teammates.

2. 活動規則 Listen to the game rules.

(1) 4人一組，拿球者想辦法傳給隊友投籃。

(2) 拿到球後，必須傳球一次以上才可投籃。

(3) 依此模式進行活動，5分鐘後統計分數，分數高的小組為勝。

Pass the ball.

Shoot the ball

3. 總結活動

1. 讓孩子發表這幾周學到的投籃技巧。

2. 肯定與獎勵表現優秀學生。Well done! Excellent!

3. 收器材結束，歡呼解散。Class dismissed!

第七、八節完