

# 教學單元設計參考格式-教案表單

(各領域/跨領域適用)

## 一、教學設計理念

只是簡單設計籃球教學的教案，搭配上有趣的綜合活動讓學生在學習上就是像玩遊戲一般，比較不會枯燥乏味，在有趣的遊戲中學習也能提升學生的學習意願。

如果想利用理解式球類教學法(TGFU)，可以將綜合活動提前當作課堂一開始(熱身完後)的小比賽，比完之後再討論有哪些技巧能增進獲勝的機率，甚至請學生回家找尋相關影片及上網搜尋資料，分享給其他同學，再由老師介入指導技巧，然後再舉辦小比賽，也是另一種教學方法。

## 二、教學單元設計(說明版)

領域/科目	健康與體育		設計者	光榮國小體育團隊
實施年級	四年級		總節數	共 6 節，240 分鐘
單元名稱	籃球球來瘋			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	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。
	學習內容	Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
議題融入	學習主題			
	實質內涵			
與其他領域/科目的連結	英語			
教材來源	翰林版			
教學設備/資源	籃球、呼拉圈、三角錐、籃子			
<b>學習目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.讓學生說出學會幾種球感運動</li> <li>2.學會並流暢做出球感運動的動作，盡量不掉球。</li> <li>3.能夠說出球感運動要點</li> <li>4.能夠順暢做出球感運動</li> <li>5.能講出傳接球動作要點</li> </ol>				

- 6.能做出正確的傳接球動作
- 7.能根據不同距離準確傳球給對方，並接住其他人傳的球
- 8.能講出運球動作要點
- 9.能做出正確的運球動作
- 10.能夠做出運球動作技巧
- 11.能夠做出閃躲防守的運球

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<b>第一節</b>		
<b>壹、準備活動</b> 一、集合、點名(詢問及了解學生身心狀況) 二、引起動機 三、熱身活動(靜態伸展操) 指導學生進行簡單的熱身操，並請學生模仿教師的動作，並講解熱身可降低運動傷害的風險。	<b>8</b>	Does anyone feel uncomfortable? If someone feels uncomfortable. Please raise your hand and tell me. do arm circles、do wrist circles do hip circles、do knee circles do ankle circles、basketball
<b>貳、主要活動</b> 一、動作說明、示範及練習 (一)持球球感練習 1.左右手相互撥球 站姿、蹲姿或是坐姿，用雙手讓球在地上滾動。 2.持球繞頸 3.腰部繞球 4.持球繞腳 5.胯下8字形繞球 ※學生的手不大，此練習在於讓學生了解如何控制球。 (二)拋接球球感練習 1.單手拋接球 2.單手換手拋接 3.拋球後拍掌接球	<b>20</b>	circles、push、control ball、basketball
<b>參、綜合活動</b> 球感運動大接力 一、4~5人一組，先讓各小組討論要做剛剛學到的球感運動(每個人不得重複)，將呼拉圈排一直線，每個呼拉圈間隔5公尺。 二、各小組成員站在同一直線的呼拉圈內，第一位做完球感	<b>10</b>	評量方法： 做球感運動時能夠順暢不掉球 Run、circles、basketball

<p>運動 5 次(可以增加次數)才能將球交給下一位(球落地重做 5 次)。按照完成先後順序給分。</p> <p>三、玩三次之後總結各組分數(可衡量時間伸縮次數)。</p> <p><b>肆、結束活動</b></p> <p>一、詢問學生今天學到了什麼，如何增進能力。</p> <p>二、教師總結</p> <p>三、詢問同學身心狀況，告知簡易運動傷害防護概念，提醒學生洗手、擦汗、喝水</p> <p>四、點收器材</p> <p>-----課程結束-----</p>	<p>2</p> <p>8</p>	<p>評量方法： 讓學生說出學會幾種球感運動(8 種)</p> <p>washing hands Sweat drink</p>
<p style="text-align: center;"><b>第二節</b></p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合、點名(詢問及了解學生身心狀況)</p> <p>二、熱身活動(靜態伸展操)</p> <p>指導學生進行簡單的熱身操，並請學生模仿教師的動作。</p> <p>三、請學生練習上一節的球感運動當作加強熱身</p> <p><b>貳、主要活動</b></p> <p>一、動作說明、示範及練習</p> <p>(一)運球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.坐姿單手運球(拍球也可以)</li> <li>2.坐姿左右手交換運球</li> <li>3.坐姿腿間 V 字三點運球</li> </ol> <p>(1)雙腳伸直打開，右腳右側、雙腳之間、左腳左側都要運到球。</p> <p>(二)雙人球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙人轉身傳球</li> </ol> <p>(1)兩人背對背，左右轉身傳球給對方。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.雙人頭頂胯下傳球</li> </ol> <p>(1)一樣背對背，從頭頂跟胯下傳球給對方。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.多人單手(雙手)傳球</li> </ol> <p>學生排成一列，將球傳給旁邊的人</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>定時炸彈</p> <p>一、所有學生圍成一圈，利用剛剛上課的傳球方式進行傳球</p>	<p>15</p> <p>15</p>	<p>control ball、basketball pass</p> <p>評量方法： 能夠將球傳給對方，並且不掉球</p>

<p>二、教師設定時間吹哨，吹哨後持球的人出局。 (球可以 3~5 顆同時進行，依學生多寡決定)</p> <p>三、可以兩兩一組背對背圍一圈，進行轉身傳球跟頭頂胯下傳球。</p> <p>四、不可以把球丟給下一個人，前一個人沒給球不能搶，給了絕對要拿。(指導學生要有明確給的動作，如：拿球伸手過去)</p> <p><b>肆、結束活動</b></p> <p>一、詢問學生今天學到了什麼，如何增進能力。</p> <p>二、教師總結</p> <p>三、詢問同學身心狀況，告知簡易運動傷害防護概念，提醒學生洗手、擦汗、喝水</p> <p>四、點收器材</p> <p>-----課程結束-----</p>	<p>2</p> <p>8</p> <p>15</p>	<p>評量方法： 能夠說出球感運動要點</p>
<p style="text-align: center;"><b>第三節</b></p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合、點名(詢問及了解學生身心狀況)</p> <p>二、引起動機</p> <p>三、熱身活動(靜態伸展操)</p> <p style="padding-left: 2em;">指導學生進行簡單的熱身操，並請學生模仿教師的動作，進行上次的球感運動，單手拋接(左手換右手)、拋球拍掌……。</p> <p><b>貳、主要活動</b></p> <p>一、接球</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)眼睛盯著球</p> <p style="padding-left: 2em;">(二)重心微微往前</p> <p style="padding-left: 2em;">(三)手掌打開成球狀，虎口朝內，至於下巴前方</p> <p style="padding-left: 2em;">(四)接球之後順勢後縮回胸前</p> <p>二、胸前傳球</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)手掌自然打開</p> <p style="padding-left: 2em;">(二)用指腹持球，掌心不碰球</p> <p style="padding-left: 2em;">(三)將球置於胸前</p> <p style="padding-left: 2em;">(四)手腕在前，手指頭在後</p> <p style="padding-left: 2em;">(五)手臂伸直，用力將球推出，指尖最後離開球</p> <p>三、地板傳球</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)持球與傳球方法一樣</p>	<p>15</p> <p>15</p>	<p>push、control basketball finger</p> <p>fingertip catch、pass</p> <p>評量方法： 能做出正確的傳接球動作</p> <p><b>1.持球是否使用指腹</b></p> <p><b>2.手臂伸直將球推出</b></p>

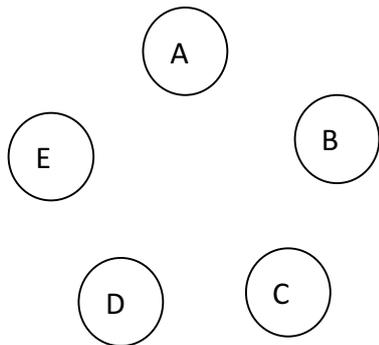


#### 四、傳球默契大考驗

5~7 人分成一組圍成一個圈，每個人距離 2~3 公尺，持球者可以隨機傳球給組內任何人(除了左右隔壁)，讓學生練習隨時注意球的動向準備接球。(三種傳球方法都可以使用)

例如：A 持球就不能傳給 B、E

※教師可以加上反應時間，規定吹哨後才能傳球，接球者要等到下一次吹哨才能傳，一開始可以每 5 秒吹哨，幾次之後再縮短 1 秒，最短縮到 2 秒。可以訓練學生接球後快速反應傳球。

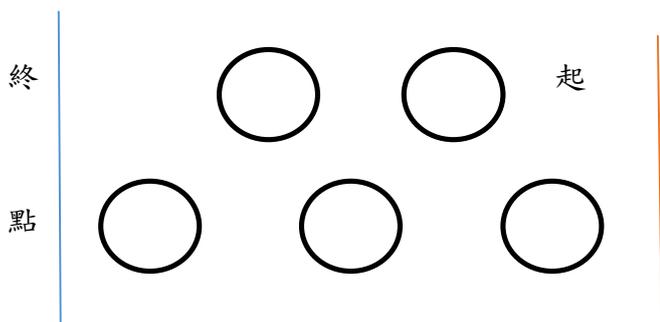


#### 參、綜合活動

##### 傳球大挑戰

一、全班分成 4 或 6 人一組

二、學生排列成閃電狀，優先抵達終點的隊伍獲勝



三、假設 4 人一組，分別站 A、B、C、D，依序傳球從 A→B→

C→D，D 接到球後往 E 的位置跑向 E 的位置就定位，再繼續

續傳球下去，以此類推。

※呼拉圈不夠的可以由最後接到球的學生拿著球+呼拉圈移動。

※傳球會往前跨步，所以遊戲最多只能一腳跨出呼拉圈

#### 肆、結束活動

評量方法：

能做出正確的傳接球動作

1.持球是否使用指腹

2.手臂伸直將球推出

3.最後離開球的部位是指尖

2

評量方法：

學生積極討論

8

15

push、control、ball

<p>一、讓學生討論如何能夠讓動作做的更好，能將球丟得更快、更準確。講出今天學到什麼以及動作要點。</p> <p>二、教師總結</p> <p>三、詢問同學身心狀況，告知簡易運動傷害防護概念，提醒學生洗手、擦汗、喝水</p> <p>四、點收器材</p> <p>-----課程結束-----</p> <h2 style="text-align: center;">第五節</h2> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合、點名(詢問及了解學生身心狀況)</p> <p>二、引起動機</p> <p>三、熱身活動(靜態伸展操)</p> <p style="padding-left: 2em;">指導學生進行簡單的熱身操，並請學生模仿教師的動作，簡單進與原地拍球活動或是拍球跑操場一圈。</p> <p><b>貳、主要活動</b></p> <p>詢問學生剛剛拍球時遇到那些困難？</p> <p>例如：不好控制方向、球跟不上人的速度走不太動，球彈不太起來、踢到球...等</p> <p>一、原地運球</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)手掌自然打開。</p> <p style="padding-left: 2em;">(二)用指腹持球，掌心不碰球。(不是指尖)</p> <p style="padding-left: 2em;">(三)將球置右前方(左撇子在左前方)抬腳不會碰到球，高度約腰部的高度。(避免之後運球行進會踢到球)</p> <p style="padding-left: 2em;">(四)手掌至於球的頂端。</p> <p style="padding-left: 2em;">(五)利用前手臂、手腕、手指發力將球往下推。</p> <p style="padding-left: 2em;">(六)手掌放鬆微開等球反彈至腰間。</p> <p>二、原地低傳球</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)方法一樣。</p> <p style="padding-left: 2em;">(二)重心放低(並不只是彎腰，臀部要往下坐)。</p> <p>三、左右手交換運球</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)運球方法一樣</p> <p style="padding-left: 2em;">(二)往左運時，手的位置會在球的右側</p> <p style="padding-left: 2em;">(三)往右運時，手的位置會在球的左側</p> <p style="padding-left: 2em;">(四)球的落地點在身體中心的位置</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>運球接力大挑戰</p>	<p>15</p> <p>2</p> <p>15</p>	<p>finger、fingertip</p> <p>※運球方式在手接觸到球時不太會有聲音，拍球才會。可用此來判斷學生是否用正確的方式運球。</p> <p>評量方法： 做出正確的運球動作</p> <p>1.用指腹持球，掌心不碰球</p> <p>2.指腹控制球的方向</p> <p>3.球是否反彈夠高 (學生不要越運越低)</p> <p>評量方法： 能講出運球動作要點</p> <p>1.用指腹持球，掌心不碰球</p> <p>2.利用前手臂、手腕、手指發力將球往下推</p> <p>3.是否連續運完 10 下球</p>
---	------------------------------	--



<p>球的穩定性)</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>運球鬼抓人</p> <p>一、教師先將學生分 3~4 組(分組計分)，以籃球場當範圍。</p> <p>二、假設學生 20 人，給予其中 10 人籃球。</p> <p>三、計時 2 分鐘(時間教師自訂)，沒球的人想辦法在時間內把球搶過來，不可以觸碰到持球者的身體任何一部位，有碰到必須將球還給原來的持球者。</p> <p>四、如果持球者運出界或是球出界，不可以再去那顆球，要另外找尋目標，出界的球由其他沒球的人可以出去拿，拿到球必須回場內運球。(可以小組合作搶別人的球)</p> <p>五、時間結束後，持球者的人得分，小組內有 3 人拿球，則該組得三分</p> <p><b>肆、結束活動</b></p> <p>一、詢問學生今天學到了什麼，如何加強運球能力，怎麼運球才不容易被搶走</p> <p>二、教師總結</p> <p>三、詢問同學身心狀況，告知簡易運動傷害防護概念，提醒學生洗手、擦汗、喝水</p> <p>四、點收器材</p> <p>-----課程結束-----</p>		
<p><b>試教成果：(非必要項目)</b></p>		
<p><b>參考資料：(若有請列出)</b></p>		