

籃球教學計劃

單元名稱	我是神射手				
班級	二年五班	人數	22 人	時間	45 分鐘
教材來源	籃球 x40、哨子 x1、角椎 x4、碼錶 x1				
學生學習條件分析	已會基本運球與傳球				
設計者	楊子賢				
教學資源	自編				
學習目標	1. 了解投籃姿勢之要領 2. 認識與學習如何控制身體 3. 培養運動興趣				
學習重點	學習表現		學習內容		
	<p>認知： 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>情意： 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度</p> <p>技能： 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>行為： 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</p>		Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧 Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術		

教學活動	教具	時間
準備活動： 1. 點名&關心詢問是否有人身體不舒服 2. 熱身	哨子 x1	5
發展活動： 1. 引起動機： a. 複習上周的課程 b. 介紹本周課程內容&目標 → 投籃 2. 主要活動：	籃球 x1、哨子 x1	5
講解投球姿勢要領 – 力量導向從腳-軀幹-手臂-手腕-手指： (以上肢與下肢連貫動作之兩部分進行教學)		5
a. 上肢動作： (1) 講解 → 手部動作分為手臂、手肘、手腕、手指 (小訣竅：1.持球時，手掌根部與球要有空隙 2.球投出去後，食指要指向籃框，球才會投的準)	哨子 x1、籃球 x20、角錐 x4	5
(2) 練習 1 (分四排)- 在 A 點單人對空投 5 次，之後球放原地接著衝刺到 B 點等待下一組過去，來回算一組，做兩組		
(3) 回饋		
(4) 練習 2 (1 2 排面對面; 3 4 排面對面)- 在 A 點以投球姿勢傳球給對方 3 次(來回算一次)之後以跑位傳球方式到達 B 點等待下一組過去，來回算一組，做兩組		5
(5) 回饋		
b. 下肢與上肢連貫動作： (1) 講解 → 站姿 – 慣用手的同側腳往前站半部，身體微側		
(2) 練習 1 (分四排)- 在 A 點以投球站姿將球輕碰地點之後，迅速舉起成預備狀態 (單手持球 – 球約在額頭前方；雙手持球 – 球約在下巴的位置)，連續動作 5 次之後小跑步+運球到 B 點等待下一組過去，來回算一組，做兩組	哨子 x1、籃球 x40、角錐 x4	5
(3) 回饋		
(4) 分組練習 2 (分四組)- 在 A 點將球輕拋，自己向前跑接球並在接球瞬間以墊步的方式做出投球預備姿勢，做三次到 B 點等待下一組過去，來回算一組，做兩組		
(5) 回饋		5
綜合活動：		
1. 趣味競賽 – 投籃接龍；		
a. 分兩組 (一組 19 人) 每人一顆球，在 A 點就位，帶哨音響起時，運球至 B 點進行投籃，每人僅投一次，投完之後隨即由兩側回到隊伍後方，下一位須待前一位離開 B 點才可前進，限時一分鐘，進球數最多者獲勝	哨子 x1、籃球 x20、角錐 x2、碼錶 x1	5
2. 總回饋&下周課程預告		5