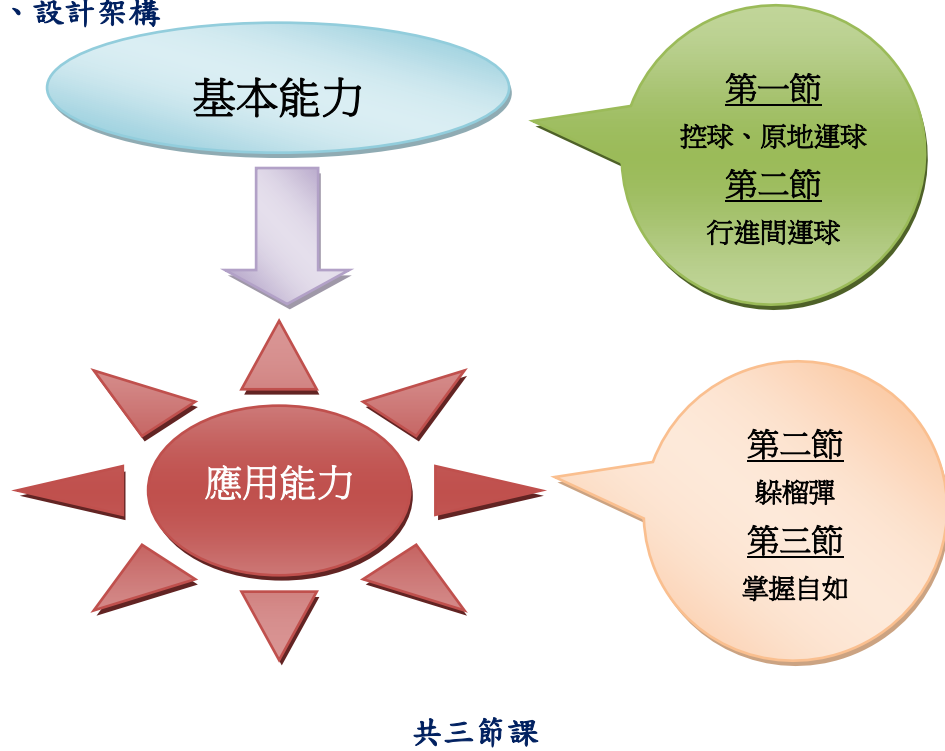


體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

■教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input checked="" type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	籃球-如「籃」神掌
適用對象	國中七年級
作品用途	加強籃球-運球速度變化性及控球能力。
設計理念與構想	<p>一、設計緣由</p> <p>想要籃球在手上操控自如嗎？籃球的控球後衛可說是掌握比賽節奏的靈魂人物，但基本功常常是比較枯燥無趣的，希望藉由樂趣化的小活動，增加學生對於學習籃球控球的興趣。並結合國小較常接觸的躲避球運動-躲流彈，增加練球的趣味性，融入品德教育及性別平等教育等議題，並運用差異化教學、有效教學、補救教學，增加學生控球之能力。</p> <p>二、融入議題</p> <p>(一)有效教學：第一節課「看誰傳得快」使學生在短時間內進行腰部繞球練習，並以接力方式傳給隊友，且了解動作要領針對單一動作專注練習，同學一併回饋，以利加強先備技能。「鳴人護寶」運球 10 次須至少 8 次做到眼睛注視前方、運球高度不過腰。；第二節課「兔子快跑」，須向前快速運球，並控制球高度不過腰、眼睛注視前方，運球 20 公尺必須全程做到有效運球；第三節課「掌握自如」，能夠變換速度運球，並確保全程球不落地、控球高度不過腰、眼睛注意前方。</p> <p>(二)補救教學：第一節課，利用「看誰傳得快」掉球或 5 成不流暢組別將繞腰動作改為雙手交互控球動作再傳一次，「鳴人護寶」運球 10 次須至少 8 次做到眼睛注視前方、運球高度不過腰，若無法做到者改為對牆運球；第二節課「兔子快跑」會掉球或無法完成動作要領者，改為「烏龜慢跑」，以走路方式進行運球。第三節課「掌握自如」，未能落實動作要領者之學生分解為「龜」－原地運球、「兔」－行進間運球、「月球漫步」－退後運球，練習不同速度之運球。</p> <p>(三)差異化教學：第一節課「看誰傳得快」，已經學會之組別，改為跨下八字繞球傳球。「鳴人護寶」已經會之學生，改為雙手交換運球 10 次；第二節課「兔子快跑」已經會的學生用非慣用手再練習一次；第三節課「掌握自如」，已經會之學生，已非慣用手再練習一次。</p> <p>(四)品德教育、性別平等：反思部分－設計體育課規範同意書，在課前簽名，並在綜合活動中，採用自評和他評方式，讓學生進行省思回饋；活動部份－特別在第二節「躲榴彈」在遊戲中仍能尊重他人身體和遊戲規範，以維護同學的安全。</p>

一、設計架構



二、課堂流程 (以國中一節課45分鐘為例)

先備技能結合傳統教學法搭配遊戲競賽，以較趣味的方式進行練習，並從遊戲中獲得學習經驗。

- (一) **分組方式**：採異質性分組，依照活動不同人數分配不同，分為2人1組共15組；6人1組共分成5組；15人1組共分2組，各組性別、能力平均。
- (二) **規則說明**：三節課皆有不同難度的趣味比賽，使學生瞭解比賽規則，以助於學生發展適合比賽的策略。
- (三) **小組討論**：比賽進行前，小組討論時間，透過學習單(如附件)發展學生比賽策略，並善用小組休息時間積極討論、針對練習給予隊友回饋。
- (四) **分組競賽**：**第一節**—看誰傳得快；**第二節**—兔子快跑接力、躲榴彈；**第三節**—掌握自如。
- (五) **檢討回饋**：教師在學生小組討論中，適時給予肯定與回饋引導學生相互合作與回饋。

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案參考格式

項目/單元名稱	籃球、如「籃」神掌	教學節數	3 節課(45 分 X 3)
教學對象	七年級	融入議題	品德教育、性別平等
教學資源	場地—籃球場全場一面。 器材—		
	教具名稱	數量	備註
	籃球	30 顆	適班上男女比例調整男生球、女生球球數
	體育課規範同意書	30 張	筆自備(1 人 1 支)
	學習單	5 張	1 組 1 份
	排球	2 顆	躲榴彈用
	呼拉圈或角錐	10 個	掌握自如用(一組 2 個)
參考資料	康軒文教一上課本、創意體育遊戲、 http://blog.xuite.net/koob52/0221/8873458		
設計理念	<p>一、教材特性—籃球運動增進無氧能力、協調性、敏捷性、判斷力，能培養運球的專項技術和透過分組比賽培養團結合作的精神，進而增進身心健康。</p> <p>二、學生能力—初學者。</p> <p>三、學習重點—動作技術 50%；省思 20%；規範 30%。</p> <p>四、核心理念—籃球控球屬於比較枯燥無趣的，希望藉由樂趣化的小活動，增加學生對於學習籃球控球的興趣。並結合國小較常接觸的躲避球運動-躲流彈，增加練球的趣味性，融入品德教育及性別平等教育等議題，並運用差異化教學、有效教學、補救教學，增加學生控球之能力。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	1-2-5	透過體育課規範同意書、學習單、躲榴彈，學會尊重異性、彼此合作。	
	3-2-1	經由「看誰傳得快」、「鳴人護寶」，培養對籃球的控制能力。	
	3-2-2	藉由「兔子快跑」、「躲榴彈」、「掌握自如」，將所學之籃球控球能力實際運用在比賽當中。	
	5-1-2	在運動過程中，注意自身及他人的安全，隨時保持適當的練習距離，若同學有危險時，能主動提醒以減少受傷機率。	
6-2-3	透過小組討論、兩人練習相互回饋，體察人我互動的因素及增進方法。		

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	針對不同能力，強化對球基本的控制能力— 球感部份 ：雙手交互控球、腰部控球、胯下控球； 運球部份 ：原地運球、雙手交換運球。
	第 2 節	透過「兔子快跑」與「烏龜慢走」針對不同能力的學生進行不同速度的練習，最後進行躲榴彈之應用比賽。
	第 3 節	熱身活動納入「兔子快跑」、「烏龜慢走」、「月球漫步」不持球，使學生體驗變化不同速度的感受；最後進行小組競賽，讓學生可善用自已的用球能力體驗操控自如的感受。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程		時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	準備活動	<p>一、體育股長收齊體育課規範同意書交給老師</p> <p>二、聽到哨音就轉換：跑操場 2 圈聽到哨音原地停下依序完成轉換動作後繼續慢跑—雙手交替傳接球、持球繞頸、持球繞腰、持球繞膝。 p. s 動作要領可參考： http://blog.xuite.net/koob52/0221/8873458</p> <p>三、熱身操：加強手及腿部伸展。</p>	7	體育課規範同意書 30 張 籃球 30 顆	<p>同意書 完成繳交 5%</p> <p>排隊領球 哨音轉換 能完成 10 次不掉球</p> <p>排隊還球 熱身操 做操時能保持安全 做操距離</p>
	發展活動	<p>一、球感部分</p> <p>(一)、分組方式：採異質性分組，6 人 1 組共分成 5 組，各組性別、能力平均。</p> <p>(二)、規則說明：可自行依據能力討論傳球次序，繞腰動作 10 次，過程中身體保持不動，球不可掉地，再以傳遞方式傳給下位同學，組員間間隔半步。</p> <p>(三)、小組討論：依據學習單內容，每人先練習一次，以安排傳球次序表，並針對成員動作內容給予回饋。</p> <p>(四)、分組競賽：最贏組別加分。</p> <p>(五)、檢討回饋：針對剛剛比賽動作內容進行</p>	15	籃球 5 顆 學習單 5 張	<p>排頭領球 小組討論 針對學習單內容進行討論</p> <p>分組競賽 組與組之間保持安全練習距離</p> <p>檢討回饋 針對組員</p>

		<p>小組回饋及修正。</p> <p>(六)、補救、再練習及差異化：所有組別再練習一次，唯已經順暢組別動作改為跨下控球接力；3成不順暢以原動作再接力一次；補救組別改為雙手交互控球10次。</p> <p>二、運球部分</p> <p>(一)、分組方式：採異質性分組，2人1組，共分成15組。</p> <p>(二)、規則說明：火影忍者鳴人護寶物回木葉忍者村的任務，寶物在慣用手(例：右手)，要用非慣用手手刀(例：左手)將球保護好，眼睛注視前方，避免被偷走寶物。以鳴人護球10次，同組同學給予回饋、評量。</p> <p>(三)、檢討回饋：針對運球動作內容進行回饋及修正。</p> <p>(四)、補救、再練習及差異化：所有組別再練習一次，唯已經順暢者動作改為雙手交換運球；3成動作未標準者以原動作加速再練習一次；掉球或5成動作未標準者對牆運球10次。p.s 標準動作：運球不過腰、眼睛注視前方、重心下降、護球動作。</p> <p>(五)、分組小遊戲：2人交換做鳴人護寶動作，計算30秒內運球被抄截次數，輸者原地運球10次。</p>	<p>籃球 15顆</p> <p>15</p>	<p>表現好或須加強處給予回饋</p> <p>球感部分補救、差異化組別判斷：全數不掉落且流暢不停頓為順暢組別；掉球或5成有停頓為補救組別。</p> <p>排隊領球運球部分補救、差異化者判斷：全數不掉落且流暢不停頓者為順暢組別；掉球或未達5次標準動作者為補救者。</p> <p>排隊還球</p>
<p>綜合活動</p>		<p>一、清點器材數量</p> <p>二、整理活動</p> <p>三、優秀學生再示範</p> <p>四、老師進行共同回饋</p> <p>五、學生心得分享</p> <p>六、提示下次教學內容-兔子快跑&躲榴彈</p>	<p>8</p>	<p>值日生確實清點器材</p> <p>整理活動能保持安全活動距離</p> <p>優秀示範</p>

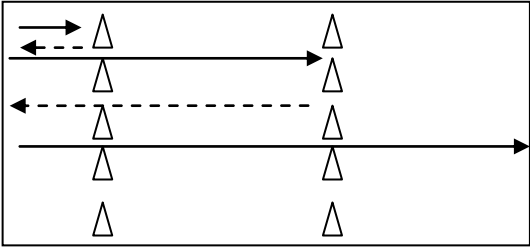
					&舉手分 享 示範及分 享者適示 範或分享 內容加 1-5 分
--	--	--	--	--	---

第 二 節	準備活動	一、運球跑操場： 一邊運球一邊跑操場 2 圈。 二、熱身操： 加強手及腿部伸展。	7	籃球 30 顆	排隊領球 運球跑操 場 全程不掉 球 熱身操 做操時能 保持安全 做操距離 排隊還球
	發展活動	一、兔子快跑 (一)、分組方式： 採異質性分組，6 人 1 組共 分成 5 組，各組性別、能力平均。 (二)、規則說明： 可自行依據能力討論接力次 序，以快速向前運球方式運球折返籃球全場， 過程中，球不可掉地、向前運球、運球高度不 過腰，若有違規，必須重新出發，再以接力方 式傳給下位同學，組與組間隔 2 大步。 (三)、小組討論： 依據學習單內容，每人先練 習一次，以安排接力次序表，並針對成員動作 內容給予回饋。 (四)、分組競賽： 最贏組別加分。 (五)、檢討回饋： 針對剛剛比賽動作內容進行 小組回饋及修正。 (六)、補救、再練習及差異化： 所有組別再練 習一次，唯已經順暢組別動作改為非慣用手運 球；有 7 成動作達標準組別，以原動作再接再 力一次；補救組別改為烏龜慢走接力。	10	籃球 5 顆 學習 單 5 張	兔子快跑 排頭領球 小組討論 針對學習 單內容進 行討論 分組競賽 組與組之 間保持安 全練習距 離 檢討回饋 針對組員 表現好或 須加強處 給予回饋 兔子快走 補救、差 異化組別 判斷：全

		<p>二、躲榴彈</p> <p>(一)、分組方式：採異質性分組，6人1組共分成5組，各組性別、能力平均。</p> <p>(二)、規則說明：和棒壘球一樣有進攻防守及攻守輪替，並結合躲避球規則，但沒有傳球限制。</p> <p>1、進攻方—可自行依據能力討論接力次序，以快速向前運球方式運球折返躲避球兩方端線，過程中，運球高度不過腰、明顯帶球走步，且不得被攻擊，否則算進攻失敗；若能成功躲避攻擊並完成運球折返，得1分。</p> <p>2、防守方—從邊線開球，進行攻擊，不限傳球與攻擊次數，若球掉至外場，須檢回再攻擊，唯攻擊時須遵守男女差異原則，且遵守尊重他人身體，否則場外站立反省。</p> <p>(三)、小組討論：依據學習單內容，安排接力次序表，並討論進攻防守進行戰術討論。</p> <p>(四)、分組競賽：最贏組別加分。</p>	20	籃球 1 顆 排球 2 顆(1 顆備用)	數不掉落且流暢不停頓為順暢組別；掉球或5成有停頓為補救組別。 排隊還球躲榴彈 排隊領球 活動過程中遵守尊重他人身體不往腰部以上做攻擊；尊重兩性差異，男攻擊女以雙手胸前擊球 排隊還球
<p>綜合活動</p>		<p>一、清點器材數量</p> <p>二、整理活動</p> <p>三、優秀學生再示範</p> <p>四、老師進行共同回饋</p> <p>五、學生心得分享</p> <p>六、提示下次教學內容-掌握自如</p>	8		值日生確實清點器材 整理活動 能保持安全活動距離 優秀示範&舉手分享 示範及分享者適示範或分享内容加

					1-5 分
--	--	--	--	--	-------

第三節	準備活動	<p>一、熱身操：加強手及腿部伸展。</p> <p>二、速度轉換：龜兔賽跑、月球漫步</p> <p> (一) 烏龜：原地踏步。</p> <p> (二) 兔子：向前衝刺。</p> <p> (三) 月球漫步：麥可傑克森後退動作。</p> <p>三、老師講解變速運球的功能：運球時，速度的變換有助於破壞防守者的節奏，降低防守者給予的壓力，再伺機前進過人。</p>	7		<p>熱身操</p> <p>做操時能保持安全</p> <p>做操距離</p> <p>速度轉換</p> <p>能快速正確轉換動作</p>
	發展活動	<p>一、掌握自如</p> <p>(一)、分組方式：採異質性分組，6人1組共分成5組，各組能力平均。</p> <p>(二)、練習規則說明：可自行依據能力討論接力次序，依據運球場地圖一完成規定動作，且符合標準動作。若有違規，必須重新出發，再以接力方式傳給下位同學，組與組間隔2大步。</p> <div style="text-align: center;"> <p>蹲下等</p> <p>※不繞呼拉圈</p> </div> <p>(三)、小組討論：依據學習單內容，每人先練習一次，以安排接力次序表，並針對成員動作內容給予回饋。</p> <p>(四)、比賽規則說明：可自行依據能力討論接力次序，依據運球場地圖二完成規定動作，球不可掉地、眼睛注視前方、運球不過腰，若有違規，必須重新出發，再以接力方式傳給下位同學，組與組間隔2大步。</p>	30	<p>籃球 5 顆</p> <p>學習單 5 張</p>	<p>排頭領球</p> <p>小組討論</p> <p>針對學習單內容進行討論</p> <p>分組競賽</p> <p>組與組之間保持安全練習距離</p> <p>檢討回饋</p> <p>針對組員表現好或須加強處給予回饋</p> <p>掌握自如</p> <p>標準動作</p> <p>1. 球不可掉地</p>

		 <ol style="list-style-type: none"> 1. 向前運球至角錐 1。 2. 在角錐 1 前原地運球 10 次。 3. 後退運球至起點。 4. 向前運球至角錐 2。 5. 在角錐 2 前原地運球 10 次。 6. 至終點蹲下，最先完成組別加分。 <p>(五)、分組競賽：融入補救教學及差異化教學 熟練者比賽採非慣用邊，不熟練者賽後至旁邊加強練習。比賽最贏組別加分。</p>			<ol style="list-style-type: none"> 2. 眼睛注視前方 3. 運球不過腰 4. 向前運球 <p>排頭還球補救教學 對於掉球及整理流程不流暢者 差異化教學 比賽時採非慣用邊</p>
	<p>綜合活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、清點器材數量 二、整理活動 三、優秀學生再示範 四、老師進行共同回饋 五、學生心得分享 六、提示下次教學內容-掌握自如 	8		<p>值日生確實清點器材 整理活動 能保持安全活動距離 優秀示範&舉手分享 示範及分享者適示範或分享内容加 1-5 分 同意書 完成自評與他評並繳交 10%</p>

參考資料：

康軒文教一上課本、創意體育遊戲、<http://blog.xuite.net/koob52/0221/8873458>


附件一：

體育課規範同意書

班級：	座號：	姓名：
<p>一、上體育課必須遵守以下規範:</p> <p>(一)、全力以赴：積極學習運動技能。</p> <p>(二)、愛護公物：愛惜各項運動器材與設備。</p> <p>(三)、珍惜身體：帶毛巾和開水，穿著適合運動的服裝及鞋子，並照顧好自己身體，若有不適立即反應。</p> <p>(四)、遵守規則：瞭解規則、遵守老師上課規定、公平競爭。</p> <p>(五)、運動禮儀：賽前賽後與對手，並尊重隊友及對手，不以言語或行動攻擊他人。</p> <p>(六)、維護安全：維護自身與他人的安全，保持適當的安全距離，並在同學有危險時，即時出聲或做好保護動作。</p> <p style="text-align: center;">我能遵守以上規範 簽名：</p>		
<p>二、如籃神掌自我評量區</p> <p>(一)、全力以赴：<input type="checkbox"/>完全沒盡力 <input type="checkbox"/>沒盡力 <input type="checkbox"/>普通 <input type="checkbox"/>努力 <input type="checkbox"/>全力以赴</p> <p>(二)、愛護公物：<input type="checkbox"/>沒做到 <input type="checkbox"/>有做到</p> <p>(三)、珍惜身體：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p>(四)、遵守規則：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p>(五)、運動禮儀：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p>(六)、維護安全：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p>		
<p>三、如籃神掌同儕評量區</p> <p>(一)、全力以赴：<input type="checkbox"/>完全沒盡力 <input type="checkbox"/>沒盡力 <input type="checkbox"/>普通 <input type="checkbox"/>努力 <input type="checkbox"/>全力以赴</p> <p>(二)、愛護公物：<input type="checkbox"/>沒做到 <input type="checkbox"/>有做到</p> <p>(三)、珍惜身體：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p>(四)、遵守規則：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p>(五)、運動禮儀：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p>(六)、維護安全：<input type="checkbox"/>完全沒做到 <input type="checkbox"/>常常沒做到 <input type="checkbox"/>有時沒做到 <input type="checkbox"/>完全有做到</p> <p style="text-align: center;">評量者簽名：</p>		

附件二：

第一節課學習單

班級：	隊名：	隊呼：																					
<p>☉ 隊長：</p> <p>☉ 組員：</p> <p>☉ 球感部分回饋：</p> <table border="1"><thead><tr><th>序號</th><th>姓名</th><th>優缺點及成功次數</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table> <p>☉ 球感接力順序表：</p> <p>☉ 比賽結果：補救/練習/差異化</p> <p>☉ 回饋及心得分享：</p>			序號	姓名	優缺點及成功次數																		
序號	姓名	優缺點及成功次數																					
																							

第二節課學習單

班級：

隊名：

隊呼：

☉ 隊長：

☉ 組員：

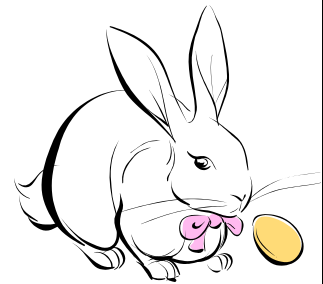
☉ 兔子快跑回饋：

序號	姓名	優缺點及成功次數

☉ 兔子快跑接力順序表：

☉ 比賽結果：補救/練習/差異化

☉ 回饋及心得分享：



第三節課學習單

班級：

隊名：

隊呼：

☉ 隊長：

☉ 組員：

☉ 掌握自如回饋：

序號	姓名	優缺點及成功次數

☉ 掌握自如接力順序表：

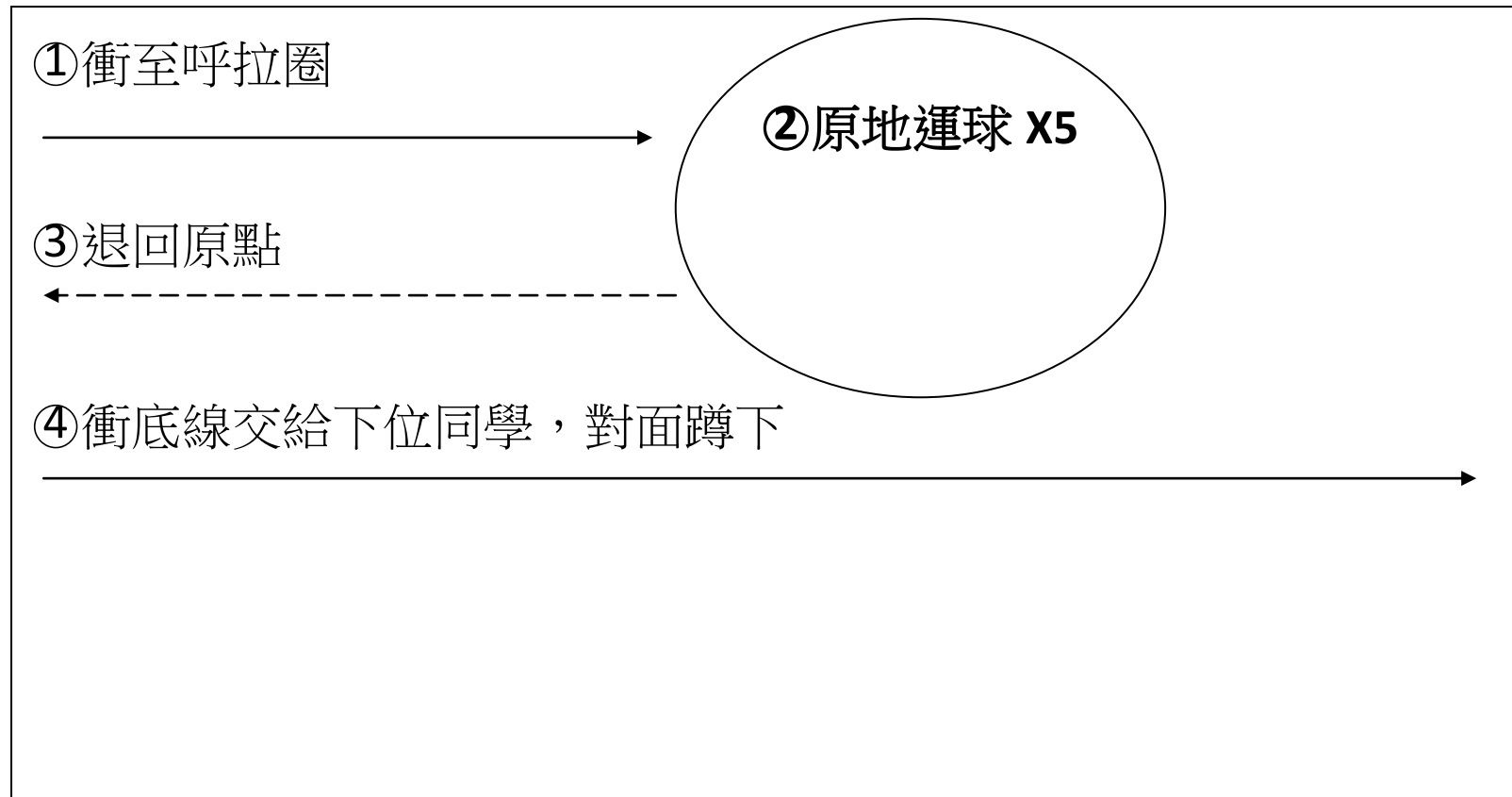
☉ 比賽結果：補救/練習/差異化

☉ 回饋及心得分享：

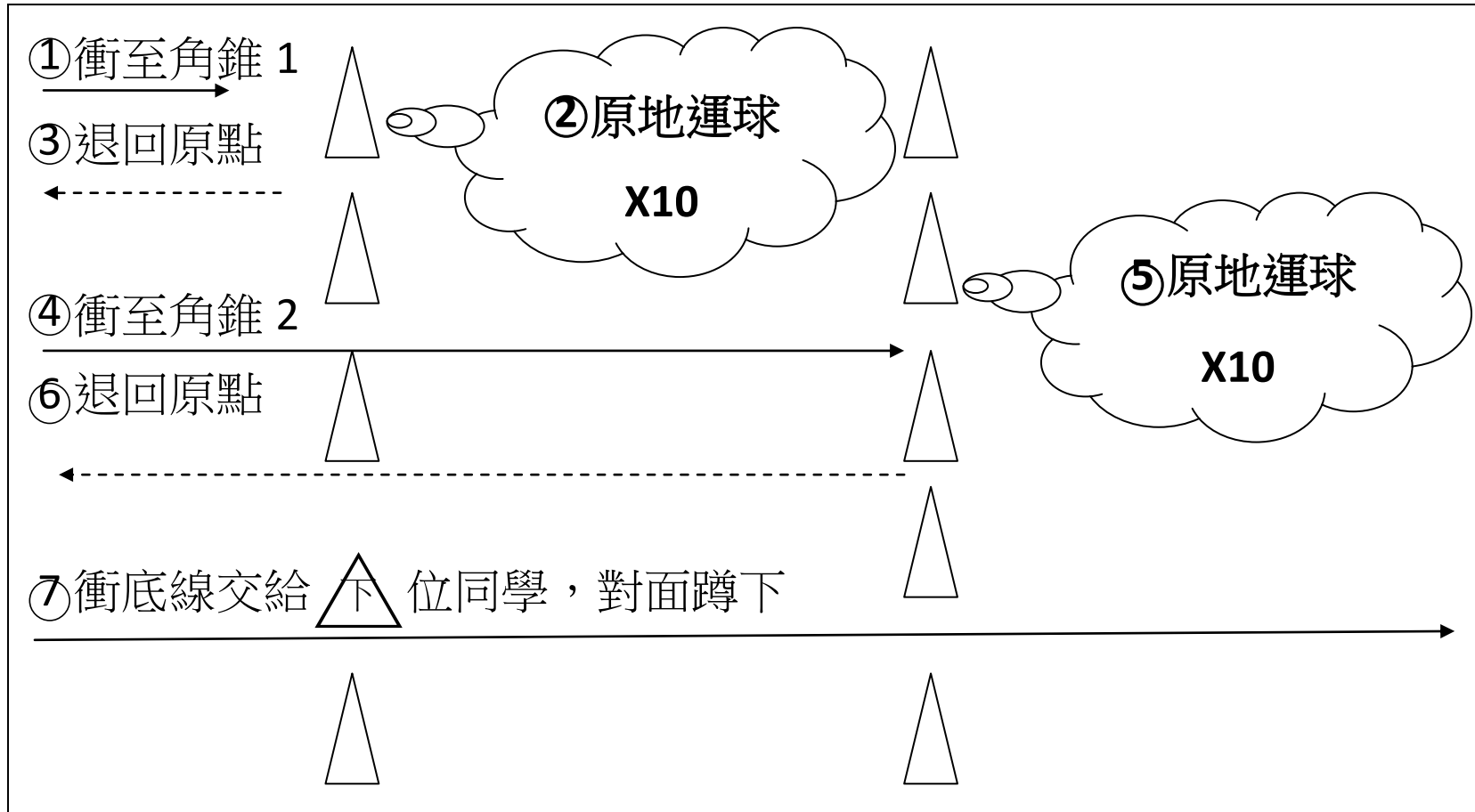


附件三：

掌握自如－練習流程圖



掌握自如—比賽場地流程圖



附件四：

補救教學&差異化教學一覽表

節數	活動名稱	補救教學	差異化教學
一	看誰傳得快	雙手交互控球 	跨下八字繞球傳球 
	鳴人護寶	對牆運球 	雙手交換運球 10 次 
二	兔子快跑	烏龜慢跑 	非慣用手再練習
三	掌握自如	分解為「龜」、「兔」、「月 球漫步」不同速度運球	非慣用手再練習