

體育課好好玩 - 103 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 | 力挽狂籃 | 設計者 | 邱惠茹、劉劭銘、謝宛芹 | | |
| 教學對象 | 中學組（國中生） | 教學節數 | 四節 | | |
| 融入議題 | 品德、兩性 | 教學資源 | 電腦、投影設備、教學影片、錄音筆、籃球、角錐、碼表、籃球場 | | |
| 設計理念 | <p>本課程名稱取為「力挽狂籃」有一語雙關之意，言下之意即為運球上籃動作必須運用手腕之力來挑進籃，另也期盼學生在學習過程中，在面對困難挫折時，能夠竭盡所能扭轉局勢，不輕言放棄、勇往直前；而在透過籃球運動學習過程中，不僅增進學生身體適能及運動技能外，亦幫助學生能夠自我探索、發現自我潛能、肯定自我。因此，透過遊戲競賽的方式，去開啟學生的自信心、組織思考、團體學習、解決問題等的能力；透過分組比賽方式學習如何遵守比賽規則、與人互助合作及組織領導等等的品格教育。希望未來能夠將良好的品德行為能遷移、運用到其他領域事物上，成為身心健全的國家棟樑。</p> | | | | |
| 教學目標 | 能力指標 | | 教學目標 | | |
| | <p>(一)健康與體育領域分段能力指標：</p> <p>1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>(二)性別平等教育分段能力指標：</p> <p>2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。</p> <p>3-4-4 參與公共事務，不受性別的限制。</p> <p>(三)人權教育分段能力指標：</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主溝通及法律程序，進行評估與取捨。</p> | <p>(一)認知：</p> <p>1. 能夠理解並分析運球上籃各項步驟之順序。</p> <p>2. 了解運球與雙腳協調在運球上籃的重要性。</p> <p>3. 懂得運球上籃基本步伐。</p> <p>4. 能正確說出運球上籃要領之口訣。</p> <p>(二)情意：</p> <p>1. 運動員的價值陳述及社會角色說明，組員分享討論。</p> <p>2. 培養團隊互助合作及運動家精神。</p> <p>3. 培養欣賞他人動作技巧與讚美之能力。</p> <p>(三)技能：</p> <p>1. 能依據視聽教具傳達影像至學生動態視覺，在腦中產生上籃步驟之印象記憶。</p> <p>2. 能正確做出要求之步伐與控制運球方向。</p> <p>3. 能做出正確的運球上籃步伐。</p> <p>4. 能正確做出運球上籃之動作要領。</p> | | | |
| 節 | 教學活動流程 | | 時間 | 教學資源 | 教學評量 |

| | | | | |
|-----|--|-------|----------------------------|--|
| 次 | | | | |
| 第一節 | <p style="text-align: center;">第一堂課 上籃美技</p> <p>引起動機</p> <p>(一)介紹籃球各類課程單元名稱及簡述內容： 上籃美技、運轉乾坤、足步踏實、舉手投足、平步青雲、過關斬將</p> <p>(二)運用影片觀賞，引起學生之專注力，並燃起學生對籃球運動的熱情。</p> <p>(1) 自製上籃趣味影片</p> <p>※目的：藉由自製攝錄上籃影片、搭配知名籃球漫畫”灌籃高手”音效引起學生的專注力，讓學生能試想自己是那位櫻木或是晴子等卡通人物來征服籃球，結尾用灌籃高手的晴子來呼應影片中的女主角，彷彿身歷其境(如圖一)。</p> <p>註：片中刻意設定劇情誘發學生尋找錯誤並指正。</p> <div data-bbox="204 965 1190 1151" style="border: 1px solid black; text-align: center;">  <p>圖一</p> </div> <p>發展階段：</p> <p>(一)達成目標</p> <p>1.上籃趣味影片分析與說明</p> <p>※目的：第二部片是針對第一部各類動作的基本說明，首先是針對劇中的開始為何沒成功進球？針對擦板沒進作進一步解說，再以林書豪單手換邊上籃影片作示範(如圖二)。</p> <div data-bbox="204 1541 1190 1787" style="border: 1px solid black; text-align: center;">  <p>圖二</p> </div> <p>2.籃球軸心腳示範說明</p> <p>※目的：依據專家以影像示範論述軸心腳的確切要領及目的</p> <p>3.實際三步違例影片說明</p> <p>※目的：讓學生能初步理解：收球過早或太晚都可能引起違例或錯</p> | 10min | 電腦 教學 影片 投影 設備 | 八成 以上 的學 生能 認真 參與 課堂 之活 動。 (觀察 評量) |

過放球的時機。

(二) 各類上籃動作策略分析

1. 第一部：NBA 球員上籃動作分析

(1) 影片中節錄 6 位 NBA 球星上籃技巧分別是 Derrick Rose、Steve Nash、Blake Griffin、Lebron James、Jeremy Lin、Dwyane Wade(如圖三)。



圖三

(2) 上籃策略分為拉杆、換手、提前拋球繞過長人 (Tony Parker、Jeremy Lin 等身高無法在禁區取得優勢會利用此技能)，依據可能發生的情況作分析。

(3) 籃球上籃的基本規則是收球後，僅能踩踏 2 步為限，若以上則犯規。

(4) 如何欣賞：片中有特定將部分鏡頭放慢，並擷取許多平時日常看不到的上籃美技，讓大家可以看見 360 度轉體過人如何形成，巧妙的換手上籃等等(如圖四)。

※目的：其實時常看到電視轉播 NBA 球員比賽，實際上門外漢是看不出什麼端倪和策略，所以想到影像暫留這個概念非常適合運用在多媒體做呈現。



圖四

2. 第二部：籃球運動傷害宣導影片

影片中會呈現運動前和運動中、運動傷害所可能發生之狀況。運動前的前置作業，包括充足的水份、適當的服裝儀容、配戴物移除等，以此影片作宣導(如圖五)。

※目的：運動傷害以逗趣的動作、影像或是音效來吸引學生目光，能引起學生學習的興趣以改變行為，讓同學能擁有這些基本傷害急救常識。

◎觀賞後立即小組討論：當有人在打籃球的過程中，不慎扭傷腳，我該如何處置？

※目的：拋出特定議題激發學生做出正確的處理方式。

30min

電腦
教學影片
投影設備

八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

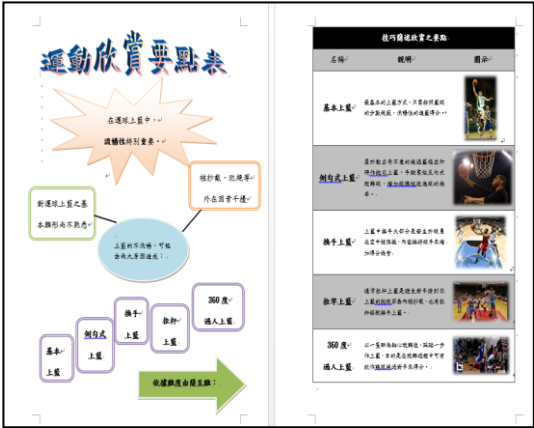


圖五

總結階段：

1. 課後老師預留兩部影片請同學回家觀看，上傳於個人網站 www.edu4fun.net，請同學將兩部分別是道德議題、性別平等的影片做 50 字心得，填寫於學習單內。

2. 另外一張學習單為運動欣賞要點表，可以帶回家利用網路媒體的資源，多去認識他人對美的定義，以及先瀏覽一些籃球的網路影片，能對接下來要學習的運球上籃有更進一步的認識。



5min

錄音筆

八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

第二節課 運轉乾坤

引起動機：

1. 舉一位運動明星，並說明運球與手感的重要性。第一節課提到的公牛隊的德裏克-羅斯 (Derrick Rose)，他是美國職業籃球聯賽 (NBA) 裡最年輕的 MVP。如果他的運球與球感都不好，他不可能成為一位如此有名的球員，而今天我們就要來練習運球與手感(手與球之間的關係)。

發展階段：

(一)達成目標

學習運球與帶球移動作之技巧，增進敏捷度、專注力，並藉由遊戲學習運動道德與團隊合作之目標。

(二)主要內容／活動

1. **運球握手自我介紹**：遊戲講解與示範。

※規則說明：

(1)同學們需一邊運球一邊聽老師這邊的指令，在範圍內與就近的同學完成以下三種選項之一：a. 握手並自我介紹 b. 互相擊掌，give five c. give ten 的方式考驗運球技巧與同學間默契(如圖六)。

(2)以淘汰賽的方式進行，只要掉球即淘汰。

10min

籃球
籃球場

八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

第二節

(3)最後還留在場上之優秀控球員（至多 5 名）即可為自己的組別加分。



圖六

2. 傳球練習:動作要領與講解

※活動說明：以籃球場之寬為距，全班分為兩組，每組人先排成橫隊隊型。一組同學先站在邊線，另一組同學依照老師指令站在適當的位置（視情況增加距離，如圖七）並做出動作。

(1)單手端舉向上，挑傳球 10 次



圖七

※目的：孰悉單手端舉向上挑籃，當 45 度角擦板投籃時，才能擁有較好手感。

(2)雙手拋傳球 10 次(如圖八)。



圖八

※目的：孰悉雙手拋傳球，當 45 度角擦板投籃時，進球率較高。

3. 追趕跑跳碰：遊戲講解與示範。

※規則說明：

(1)以籃球場中線為基準，依照全班四組分組，分為左右半場。

(2)以半場的地板線為主，踩半場內規定的地板線跑【邊線、中線、

30min

籃球
角錐

八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(系列實作評量)

- 底線、三分線、禁區線、罰球線】，遇到角錐處需S型運球(如圖九)。
- (3) A組派出一位同學當運球者，B組派出一位同學當運球追逐者。
 - (4) 當A組出發通過角錐後，B組出發。
 - (5) B組抓到A組，獲一分；若A組跑完後，B組沒抓到，則無法得分，每位同學輪過後，攻守交換，最後算每組總成績。
 - (6) 輸的組別，運球跑規定之地板線兩圈。



圖九

總結階段：

1. 說明運球與控球之協調能力對帶球上籃的重要，希望同學們能對帶球上籃所需要的運球及控球的能力有更進一步的認知與感受。
2. 鼓勵同學們今天課堂的表現，指出優點與待改善之處，利用最後的時間先公告目前累計的積分冠軍，增加同學們將課堂中的練習內容之聚焦與回顧，再告知需要改進的部分，可以利用課餘互相交流與分享。
3. 下課前發放學習單—大手牽小手運動 Let's go，說明內容與設計用意，並期望培養良好的運動習慣。

大手牽小手 運動 Let's go

班級: _____ 姓名: _____ 座號: _____

貴家長您好：
依據國民健康署調查，學童近視的比率有逐年增加趨勢，教育部資料也顯示，每4個兒童就有1個屬於過重或肥胖！因此，近視、過重或肥胖，皆是我國學童健康重要議題。
為推廣學生的健康觀念，希望家長可以陪同孩子們加入「運動357」的行列，藉由實際的運動，讓我們與孩子一起成為健康小尖兵。

※運動「357」原則：運動每次應達30分鐘，每周5次，運動時每分鐘最大心跳數應達7成。
※量測心跳率的方式：以下為測量心跳率的方式
1. 用食指與中指輕按腕動脈或頸動脈(如右圖)。
2. 以一分鐘計時方式測量心跳數，並檢視是否達到最大心跳數7成的準則。

※最大心跳數計算公式：(220-年齡) * 70%
例如：王小明 20歲，計算方式如下：
最大心跳率：220-(20)=200(下/分)
建議心跳數值 200*70%=140(下/分)
所以建議王小明運動完的心跳率，每分鐘跳140下左右，上下10下左右。

※建議內容：
人字龍鳳(S型運球)、轉圈跳水(上籃步法練習)、臂彎練習、膝板練習

※可以將課程中的內容分享给爸爸、媽媽，一起同樂囉！

| 日期 | 內容 | 持續時間(分) | 最大心跳數(分/下) | 家長簽章 |
|----|----|---------|------------|------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

5min

籃球場地
錄音筆

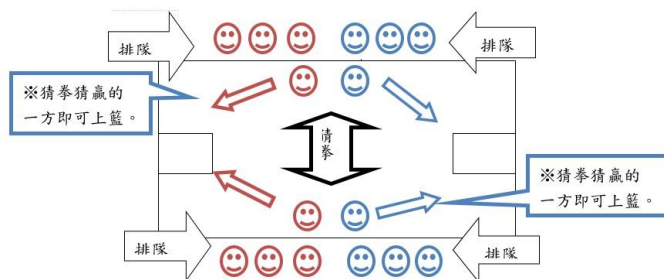
八成以上的學生能回答並說出正確的觀念。(口語和觀察評量)

第三堂課 足步踏實

引起動機：

1. **上籃跑跳碰**：遊戲講解與示範。

※規則說明：每組先排成縱隊隊型，兩組一個籃筐進行累計積分競賽。都在兩側底線排隊預備，隔著球場猜拳，贏的一方即可出發做出上籃，步法踩對即可分，同分比進球數(如圖十)。



圖十

※結束後說明：步伐的重要性，也請同學分享剛剛的過程中，自己上籃時覺得腳步的問題有那些？

發展階段：

(一)達成目標

瞭解運球起步及上籃的時機，並熟悉運球上籃的步法，並能搭配於最高點進行挑籃。

(二)主要內容／活動

1. **2步點跳拋接球**，2至4趟。(帶球助跑、做2步點跳拋接球。)

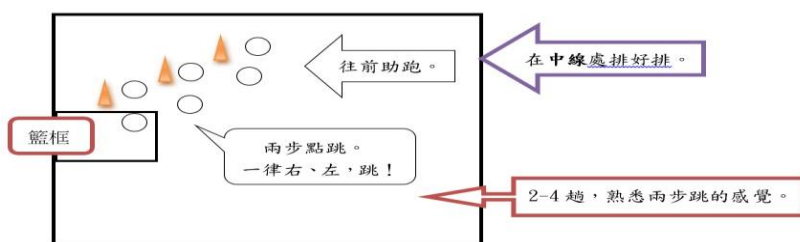
讓同學自己定位，將上籃動作要領再講解一遍，說明上籃正確動作及步伐踩踏順序：

(1)可以先以目測量取自己大約的步距，練習時可再做調整，自己的腳步約能踩踏兩步的寬幅時下第一步(圖十一)。

(2)踩下第一步時，球就要同步收在手中，不能再運球。

(3)兩步踩踏完後的上蹬，手即順勢把球上托，想像放進籃框之模樣。

※目的：讓學生體驗找到自己適合的位置做上籃的動作及步伐，並培養學生互助合作之精神。



10min

籃球場地
籃球
角錐

八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

30min

籃球場地
籃球
角錐

八成以上的學生能認真參與

圖十一

2. 面面俱到 (上籃接力)

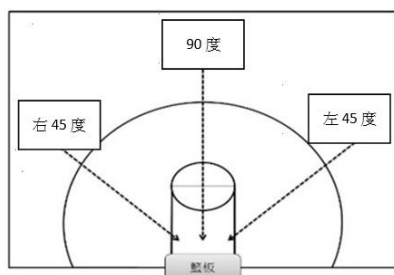
※活動說明：

(1) 最後進行三個角度運球上籃接力比賽，依順序(45度→90度→180度)進行(圖十二)。

(2) 未進籃者須在籃下補籃方可進行一下角度，每位同學完成3個角度上籃後，將籃球傳給下一棒同學。

(3) 比團隊接力完成之結束時間，最短時間完成即為獲勝隊伍。

(4) 指定未進行比賽之學生輪流擔任監督與紀錄時間之工作。



圖十二

總結階段：

1. 說明步法與運球時與腳部搭配之協調能力對運球上籃的重要，希望同學們能對運球上籃所需要的腳部之搭配的能力有更進一步的認知與感受。

2. 請同學進行課堂回饋，希望同學能充分瞭解上籃動作要領及互助合作的精神。

3. 發下課後學習單—名人榜，將課堂聽到的球星與同學的動作做比較，看有什麼新發現或想法，請寫在學習單上並在下堂課繳交。

4. 預告下堂課內容，並鼓勵同學課後相約打球、切磋球技、增進同學間感情並培養運動習慣，同時為下堂課做好準備。

姓名：⓪

座號：⓪

名人榜

湖人隊 得分後衛⓪
Kobe Bryant

快艇隊 中鋒⓪
DeAndre Jordan

1. 我們看到很多球星，⓪
請問有哪些球星是你最欣賞的？⓪

騎士隊 小前鋒⓪
LeBron James

A: ⓪

馬刺隊 控球後衛⓪
Tony parker

2. 班上同學上籃姿勢千百種，⓪
請問哪一位同學你覺得流暢，⓪
係是你所觀賞的球員？⓪

是_____，為什麼？⓪

5min

籃球場
籃球
學習單
錄音筆

課堂之活動。(系列實作評量)

八成以上的學生能回答並說出正確的觀念。(口語和觀察評量)

| 第四堂課 過關闖將 | | | | |
|----------------------|--|-------|---------------------------------------|----------------------------|
| 第 四 節 | <p style="text-align: center;">引起動機：</p> <p>1. 進行徒手跨步跳摸籃板：</p> <p>(1) 一個籃板 2 組同時進行，共兩個籃板，四組同時進行。</p> <p>(2) 以達到暖身和預防運動傷害之發生外，並可與後續實際活動之動作與遊戲</p> <p>發展階段：</p> <p>(一)達成目標 藉由一系列遊戲，循序漸進地複習運球上籃的基本動作。</p> <p>(二)主要活動/內容</p> <p>1. 以兩組、兩組進行 PK 戰，總競賽冠軍採計時競賽，時間越少即可獲得總冠軍，時間若相同比第五關進球數。</p> <p>2. 關卡說明與動作示範，關關闖，蕩五關！(如圖十三)</p> <p>(1) 第一關：七腳八手，毛毛蟲。 說明： a. A 隊以 S 形運球方式過對方人龍，時間於每個隊員接力完成才結束。 b. 若掉球於同一個位置重新開始即可。 c. B 隊擔任障礙人龍，於原地得以用口頭及雙手揮舞干擾。 d. B 隊不得碰觸到對方身體。 e. 總結時間。</p> <p>(3) 第二關：金雞獨立，跳加關。 說明： a. 以單足跳方式前進，接力進行。 b. 左腳連續跳 5 步、右腳再連續跳 5 步。 c. 總結時間。</p> <p>(4) 第三關：接球上籃，踩踏跳！ 說明： a. A 隊派一名負責傳球者，於籃下待命。 b. 接球者跑向籃框，接球後跨步上籃，每位隊員可直接在後頭排隊進行。 c. 籃球未進籃者，需在籃下補籃至進為止。 d. 總結時間。</p> <p>(5) 第四關：運球上籃，定勝負。 說明：</p> | 10min | 籃球 場 籃球 角錐 | 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(系列實作評量) |
| | | 30min | 碼表 籃球 籃球 場 角錐 | 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(系列實作評量) |

| | | | |
|---|------|------------|------------------------------|
| <p>a. 前一人運球上籃完後，才能出發。 b. 運球到對面籃框做跨步上籃。</p> <p>總結時間，計算累計時間。</p>  <p>圖十三</p> <p>總結階段：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成績統計與賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言，教師也進行同學的感言回饋。 2. 思考男女生混和的優勢與劣勢，並抽同學分享。 | 5min | 籃球場 錄音筆 | 八成以上的學生能回答並說出正確的觀念。（口語和觀察評量） |
|---|------|------------|------------------------------|

附件：

1. 第一堂課之課後學習單：運動欣賞要點表
2. 第二堂課之課後學習單：大手牽小手運動 Let' s go
3. 第三堂課之課後學習單：名人榜

（註：因篇幅關係，將上述三份課後學習單都分別在該堂最後的總結階段附上圖檔以示。）

參考資料：

能力指標參考資料：

1. 國民教育社群網，網址：<http://teach.eje.edu.tw/9CC/fields/healthsport-source.php>

影像製作參考資料：

2. 台灣大學緊急救護宣導影片，網址：https://www.youtube.com/watch?v=J7FB9fU_zts
3. Youtube Danthology 音樂頻道，網址：
<https://www.youtube.com/watch?v=If5MF4wm1T8>
4. Slam Dunk 音樂 歌名:好想大聲說我喜歡你演唱:BAAD 1993-1995 灌籃高手主題曲
5. 背景音樂使用：Rag Time On the Rag