

小人物上籃

新北市新泰國民中學 賴冠成教師

一、教學設計理念說明：

本課程設計以學生為中心，以日常生活的運動比賽為題材，透過最熱門的 NBA 總冠軍賽和瓊斯盃籃球賽，與學生的生活相結合，引發他們的學習動機，增進學生主動學習。課程內容以循序漸進的方式，將上籃動作拆解成第一節課運球練習、第二節課腳步練習、第三節課球的路徑、第四節課綜合練習，教導學生籃球正確的上籃技能，促進學生的身心素質與自我精進。課堂中，透過遊戲競賽的方式，練習上籃的基本動作，並從中展現人際關係與團隊合作，老師扮演著引導的角色，觀察學生的投入程度與情意表現行為，從遊戲中發展學生的潛能，重視遊戲的過程，強調運動家的精神，培養學生實踐道德與公民意識素養。學會籃球上籃技能，更重要的是能在籃球場上實際運用出來，在綜合練習的階段，老師安排加入了防守球員，並教導 1-2-1-1 籃球防守戰術觀念，讓學生去討論如何破解，增進學生系統思考與問題解決的能力，從五對五的實戰經驗中完成上籃動作，體驗學習的成就感，獲得競賽的樂趣。

二、學習目標：

1. 能了解帶球上籃動作要領，並做出正確的上籃動作。
2. 能說出常見的上籃犯規與違例，並避免在球場上發生。
3. 能積極參與課程，藉由團隊合作的力量贏得遊戲的勝利，培養運動家的精神。
4. 能和隊友討論破解 1-2-1-1 防守的方法，獲得問題解決的能力。
5. 能欣賞流暢的上籃動作，與同儕共同分享。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	藉由循序漸進的教學方式，將上籃動作拆解成三部分，從中去了解學生的困難點，並引導學生透過反覆的修正練習，完成正確的上籃動作，達到自我技能的精進。
	A2 系統思考 與 解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康問題。	將所學的上籃技巧實際運用出來是本教學的重點之一。教師安排1-2-1-1防守，讓學生去思考如何破解，培養學生面對挑戰時的因應能力。

B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	籃球是團隊運動，特別重視溝通表達。 【終極密碼】 除了要能做出上籃動作進籃外，更重要的是成員間的互動溝通，有助於贏得最後勝利。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	教師融入科技、資訊、媒體於體育課堂中，使用 平板電腦 呈現與學生生活息息相關的籃球比賽，以及慢動作上籃影片輔助教學。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	教師於課堂中找出 表現優異的同學示範 ，特別表揚和同學分享，培養學生對運動的美感，也促進同儕間的楷模學習。
C 社會參與	C1 道德實踐 與 公民意識	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	教學以學生為主體，教師同時也扮演著觀察者的角色，觀察學生在遊戲競賽中的投入，鼓勵積極努力的同學，重視遊戲的過程，培養 運動家的精神 。
	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	遊戲競賽採用異質分組 ，需要靠團隊共同合作，競賽的刺激催化下，營造和諧的人際關係亦是本教學課堂上的重點之一。
	C3 多元文化 與 國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	教學以學生生活情境為素材，透過 國際運動賽事 （NBA、瓊斯盃）增進學生對國際運動的關心，對籃球運動產生興趣，提升學生的運動素養。

四、教學單元案例：

領域 / 科目	體育	設計者	賴冠成
實施年級	八年級	總節數	4
單元名稱	小人物上籃		
學習重點	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。		健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。

學習重點	學習表現	<p>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>2d-IV-3欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>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>3d-IV-1表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	領綱核心素養	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康問題。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2</p> <p>具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3</p> <p>具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1</p> <p>具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養</p> <p>健體-J-C3</p> <p>具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
	學習內容	<p>Fa-IV-1自我認同概念建立與自我實現</p> <p>Fa-IV-3有利人際關係的因素分析與溝通技巧</p> <p>Fb-IV-1全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立</p> <p>Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術</p>		
教材來源	教師自編			
教學設備 / 資源	籃球、平板電腦、繩梯、粉筆、童軍繩、小欄架、交通錐、排球、棒球打擊網			

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;">第一節 運球練習</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名 2. 詢問學生身體狀況 3. 暖身操 <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用平板呈現2017年NBA冠軍賽精彩畫面 <p>三、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運球結合繩梯（一格三下） 2. 運球結合繩梯（一格一下） 3. 運球結合繩梯（三格一下） <p>【猜拳遊戲】：分兩組各站兩邊底線，聽哨音開始運球向前，兩人相遇後剪刀石頭布，猜拳輸的一方，下一位同學立刻運球出發，相遇後再猜拳，直到有一方運球運到對方的出發起點，則獲得勝利。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、收器材 2. 表揚動作好的同學，請他出列示範 3. 討論遊戲獲勝的原因，同時了解學生的學習狀況 	<p>教師使用平板電腦播放熱門的運動賽事，與學生的生活情境直接產生連結，引發學習動機，展現B2科技資訊與媒體素養。</p> <p>運球練習，由簡而難增加挑戰性，經過練習後讓學生慢慢精熟，培養A1身心素質與自我精進。</p> <p>遊戲競賽採異質分組，比的是運球穩定性與速度，需要靠團隊共同合作來贏得競賽，培養C2人際關係與團隊合作。</p> <p>讓彼此分享獲勝的原因，連結到今日授課的動作技能，並表揚動作流暢的同學，請他出列示範，促進同儕間的楷模學習，培養B3藝術涵養與美感素養。</p>
第 2 節	<p style="text-align: center;">第二節 徒手 + 持球腳步練習</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名 2. 詢問學生身體狀況 3. 暖身操 <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學上籃的重要性影片 2. 利用平板呈現上籃分解動作及慢動作 <p>三、主要活動</p> <p>* 徒手練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小碎步後聽哨音，踩腳步1、2、跳 2. 禁區地上畫出兩個圓，籃框掛童軍繩。踩腳步1、2後，跳起來摸童軍繩 3. 禁區地上放一個小欄架，跨過第一個欄架後，踩第二步後，跳起來摸童軍繩 <p>* 持球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將排球放在交通錐上，標誌錐放在禁區踩第一步腳步位置附近。練習方式：踩第1步的同時拿球，接著踩第二步後，跳起來將球拋出 	<p>教師使用平板電腦播放快攻上籃失誤的影片，來告訴學生上籃的重要性；並利用媒體呈現上籃的慢動作及分解動作要領，展現B2科技資訊與媒體素養。</p> <p>腳步的練習，藉由不同的練習方式，培養A1身心素質與自我精進。先從原地小碎步開始；進階加入助跑摸童軍繩（童軍繩綁在籃框上，調整下垂的長度，讓學生跳起後能摸到，幫助學生模擬上籃的動作）；接著加入障礙物-小欄架（因為每個人腳步大小不一樣，所以僅放置一個小欄架，跨過小欄架後的第二步可自行調整步伐大小，讓初學者的動作較為協調）；最後，持球的練習，將排球放在交通錐上，此練習強調上籃腳步的流暢性。</p>

	<p>【兩步射門】：分兩組比賽，利用上籃的腳步做出手球的射門動作，若腳步錯誤則不計分。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、收器材 2. 表揚動作好的同學，請他出列示範 3. 討論比賽獲勝的原因，同時了解學生的學習狀況 	<p>遊戲競賽採異質分組，將籃球上籃動作牽引至手球射門動作，也檢驗學生的學習成效，培養C2人際關係與團隊合作。</p>
<p>第 3 節</p>	<p style="text-align: center;">第三節 擦板練習</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名 2. 詢問學生身體狀況 3. 暖身操 <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上籃常見的犯規及違例 2. 犯規和違例的手勢 <p>三、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擦板的位置說明 2. 籃下靜止擦板 3. 不運球踩一步跳擦板 4. 不運球踩兩步跳擦板 5. 運球上籃 <p>【終極密碼】分兩組比賽，上籃進的同學可以來猜1~100其中一個數字，先猜到自己那組的數字獲勝。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、收器材 2. 表揚動作好的同學，請他出列示範 3. 討論比賽獲勝的原因，同時了解學生的學習狀況 	<p>教師講解常見的犯規與違例，並教導籃球裁判手勢，擴充籃球知識與涵養，有助於學生在欣賞籃球比賽，增進B1符號運用與溝通表達。</p> <p>擦板練習，從原地練習，慢慢增加距離，考驗學生的持球手感，最後加上運球，練習完整的上籃動作，培養A1身心素質與自我精進。</p> <p>遊戲競賽採異質分組，讓同學給自己的隊友加油打氣，強調不放棄為團體爭取榮譽的精神，落實C1道德實踐與公民意識。</p>
<p>第 4 節</p>	<p style="text-align: center;">第四節 帶球上籃綜合練習</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名 2. 詢問學生身體狀況 3. 暖身操 <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用平板呈現2017瓊斯盃籃精彩花絮 <p>三、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人傳球上籃 2. 三人傳球上籃 	<p>教師使用平板電腦播放瓊斯盃籃球賽精彩花絮，增進學生關心台灣籃球與國際運動賽事，為台灣籃球加油，展現C3多元文化與國際理解。</p>

	<ol style="list-style-type: none">3. 8字傳球上籃4. 加入防守二打一上籃 <p>【突破1-2-1-1全場防守】講解防守1-2-1-1戰術，分6組，進攻隊有五次突破1-2-1-1防守的機會，得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 集合、收器材2. 表揚動作好的同學，請他出列示範3. 討論比賽獲勝的原因，同時了解學生的學習狀況	<p>綜合練習加入不同的傳球上籃，符合籃球比賽場上實際的真實情境。</p> <p>在實際的籃球比賽場上，上籃大多是有防守者的，因此教師安排1-2-1-1全場防守，讓學生去思考如何破解，培養學生面對挑戰時的因應能力，促進A2系統思考與解決問題。</p>
--	--	---