

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 教材設計組 <input checked="" type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	誰是籃板王
適用對象	四、五、六年級
作品用途	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本教具可增進學生對於在籃球比賽當中搶籃板球的能力。 2. 固定於空中的球體比移動中的球體更容易達到學生的起跳動作與空間感的訓練效果。 3. 透過可調高度之籃球，可依學生彈性能力調整籃球，有助於學生的彈跳練習。 4. 具有彈性的垂吊繩，在學生空中抓球後，較不致於損壞器材或造成學生受傷之意外。
設計理念與構想	<p>筆者在學校擔任體育教師與籃球隊教練。於一年級體育課教學時，與學生建立良好的默契，當學生完成正確動作時，會與學生擊掌做鼓勵；下課時，學生經常特地跑來要求老師與他們玩擊掌遊戲，發現學生對擊掌遊戲產生很大的興趣。後來老師將手掌擺至較高的位置，學生轉而以跳躍向上的方式擊掌，讓筆者開始對於此遊戲方式有不一樣的想法。由於本身也帶領學校的籃球隊，從中發現直接用手丟球搶籃板的方式，學生較難理解如何在最高點將球搶下，所以結合了上課的省思加入籃球技能裡的搶籃球動作，進而製作出此教具，並實際讓球隊的學生練習，可以適用於四五六六年級的體育課中球類課程及籃球隊的練習。</p>

一、教具的製作

(一) 材料準備：橡皮筋、扣環、損壞的跳繩、膠帶、彈性繩子及籃球。

(二) 操作步驟：

- 1.將橡皮筋串成六條短的(一個環為四條橡皮筋，共十五個環)與一條約四十個環的橡皮筋繩，如圖一。
- 2.將一條長的橡皮筋繩與六條短的橡皮筋繩中間以彈性的繩子連接，如圖二。
- 3.再以一個扣環串聯六條短的橡皮筋的另一端，在以膠帶作為固定，如圖三。
- 4.將籃球放進六條短橡皮筋裡，中間以彈力的繩子作為串連，如圖四。
- 5.將跳繩手把壞掉的一端(只剩勾環)與長橡皮筋作為結合，如圖五。

二、教具的操作說明

- (一) 將教具掛在籃板上頭，如圖六。
- (二) 放置圓盤，使學生了解抓籃板球之前，需先做卡位的動作。
- (三) 學生到達定點後蹲低卡位，聽到哨聲，向前做墊步後，以雙腳向上起跳抓球，下來雙腳著地後同時將球放置胸前拿緊，以上為此動作練習的方式。
- (四) 可以因不同身高或者是跳躍能力不一樣的學生，以繩子做為調整高度，以利完成此動作及增加困難度。

※備註：完成教具之實際操作請參閱光碟影片說明。

附件：



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六