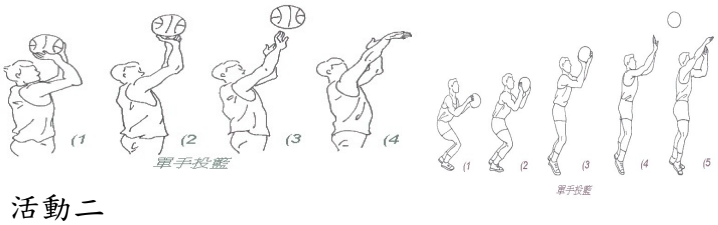
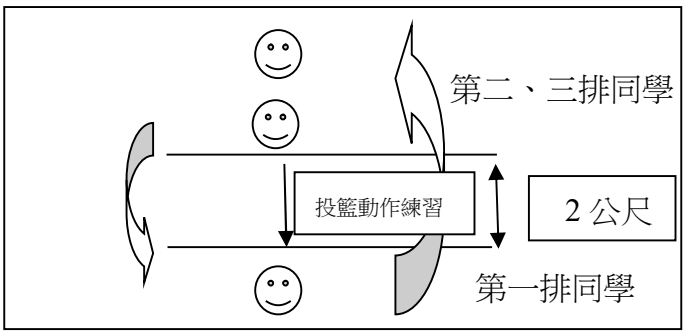
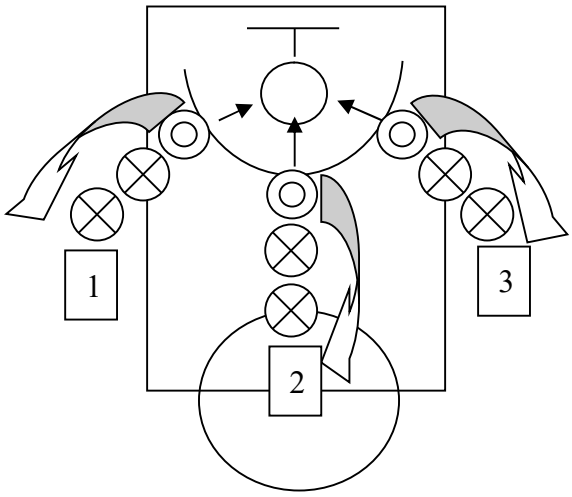
籃球體育教學活動設計

<table>
<tr><td>單元名稱</td><td>籃球-百步穿楊(投籃)</td><td>教學對象</td><td>國中</td><td>學生人數</td><td>30 人</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td>自編</td><td>設計者</td><td></td><td>教學時間</td><td>45 分鐘</td></tr>
<tr><td>教學資源</td><td colspan="5">籃球、三角錐、哨子</td></tr>
<tr><td>設計理念
與構想</td><td colspan="5">一、培養學生對籃球規則基礎認知。
二、了解籃球基本暖身動作與基本技能要領。
三、學會籃球投球姿勢和基本技能。
四、培養互助合作、發揮團隊精神的學習態度。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">教學目標</td><td colspan="2">主要能力指標</td><td colspan="3">教學目標</td></tr>
<tr><td colspan="2">3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。
3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。</td><td colspan="3">一、認知
1-1 讓學生對籃球規則有基本學習知識。
2-1 使學生學會籃球的規則與基本概念。
3-1 講解籃球投球姿勢技能與動作動作優缺點。
二、技能
1-1 學生學習籃球基本暖身動作。
2-1 引導學生使用籃球投球姿勢技能與動作要領。
3-1 讓學生學會籃球投球姿勢技能與動作要領分解動作與實際操作的技能。
三、情意
1-1 掌握基本技能增加自信。
2-1 培養嚐試新事物的勇氣。</td></tr>
</table>

具體目標	教　學　活　動	教學資源	時間分配	教學評量
1-1 讓學生對籃球規則有基本學習知識。 2-1 使學生學會籃球的規則與基本概念。	【壹、準備活動】 一、教師部分 1.老師於課前熟悉本單元的活動內容， 對於課程內容的文章要有充足了解。 2.準備活動中所需的教材 籃球 15 顆、三角錐、哨子 二、學生部分 1.班級學生自行分為 3 排 三、活動內容 活動一、熱身活動 1.集合整隊於教學場地並清點人數 瞭解學生身心狀況，任何身體不適需告知老師，在 旁邊見習，單元內容說明。 2.暖身操全身關節加強。 3.球感練習：(1)右繞身體 10 圈 (2)左繞身體 10 圈 (3)胯下八字繞 10 圈		3 7	教師評分 學生參與度。
1-1 學生學習籃球基本暖身動作。 2-1 引導學生使用籃球投球姿勢技能與動作要領。	【貳、發展活動】 一、引起動機 1.有看過卡通灌籃高手嗎? 2. 籃球規則 a. 三分線投進一顆得三分。 b. 三分線以內投進得二分。 c. 罰球線投進得一分。 活動一 說明籃球投球姿勢基本技能及分解。 示範介紹 1. **動作要領-單手投籃(右手為例)** （1）籃球放置右大腿上，右手放置球上。 （2）左手放至球旁，舉起球置額頭上方。 （3）手臂彎曲 90 度，手腕手指的力量將球推出。 （4）出手後手臂完全伸直，手腕下壓完成動作。  活動二 1.坐姿投籃練習	籃球 15 顆、三角錐、哨子 籃球 15 顆、三角	15 15	

2-2 讓學生學會籃球投球姿勢技能與動作要領分解動作與實際操作的技能。	(1)以面對面的方式進行練習； (2)另一名同學採坐姿，雙腳打直； (3)向對面站立同學進投籃，距離 2 公尺； (4)站立同學接到球後，再將球滾回去； (5)每人練習 5 次換人，做 3 循環。(如圖下表示)  2.立姿投籃練習 (1)同上方式進行練習 活動三 1.全班 30 人，分成 2 組，一組 15 人 2.15 人再分成 3 個位置點至籃下投籃 3.依面對籃的左邊開始投球，由左至右依序投籃 4.每人只有一次投籃機會 5.進球後要大聲數出數字 6.自己投籃後要自己撿球，再將球傳至下一位同學 7.以此類推投完 15 顆，看誰最高分？如下圖表示  	錐、哨子		教師評分 學生的學習興趣、參與程度。 是否能做出正確的動作
1-1 講解籃球投球姿勢技能與動作動作優缺點	【綜合活動】 1.請表現良好的學生示範及講評優缺點。 2.學生確實整理場地、恢復乾淨，清點器材並歸還。 3.集合點名。 4.預告下一堂課程進度 5.下課		5	

在上課之外也會宣導交通安全宣導.因籃球場鄰近買路旁以

及健康行人行走道.以及無障礙坡道.告知同學撿球時或運動時請注意自身安全

1 健康中心外的人行走道

2 籃球鄰近旁的交通號誌 注意來車

3 注意磚塊脫落以及路面顛頗

4 操場鄰近無障礙坡道 .告知同學在操場跑步以及活動安全

5 體育課借器材時 宣導十字路口會有同學走動.跑動

要注意左右同學來往 注意自身安全