## 籃球體育教學活動設計

單元名稱	籃球-百步穿楊(投籃)	教學對象	國中	學生人數	30 人			
教材來源	自編	設計者		教學時間	45 分鐘			
教學資源	籃球、三角錐、哨子							
設計理念與構想	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。							
教學目標	主要能力指標 3-3-2 評估個人及他人的 以改善運動技能 3-3-3 在個人和團體比賽 戰略。 3-3-4 在活動練習中應用 增進運動表育及社 值,願意建立正向 關係。	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						

具體目標				時	
標			教學	· •	教學
T-1 1-1 1 中华生學則 有基本學 智知識。 2-1 使學生學的 規則與基 本概念。 3. 球處樂學自介分為 3 排 三、活動內容 1. 集合整隊於數學場地並清點人數 瞭在學量生身內深 沉入 在何與閱不適需告知老 時在學量上身內深 況入 人 在		教學活動		1	
【查、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 舊數球規則有基本報。 2-1 使學生學的規則與基本報念。 2. 能够學生自行分為 3 排 三、活動內容。	771		只		可主
1-1		【毒、淮供汗動】		110	
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 藍球 15 顆、三角錐、哨子 - 二、學生部分 學生學自行分為 3 排 三、活動內容 活動一、熱身活動 1. 集合整隊於數學場地並清點人數 師解學生身心狀況,凡容說明。 2. 暖身操全身關節加強。 3. 球感練習:(1) 右統身體 10 圈 (2) 左鏡身體 10 圈 (2) 左鏡身體 10 圈 (3) 勝下八字鏡 10 圈 (2) 左鏡身體 10 圈 (3) 勝下八字鏡 10 圈 (3) 勝下八字鏡 10 圈 (2) 左鏡身體 10 圈 (3) 勝下八字鏡 10 圈 (2) 左鏡身體 10 圈 (3) 勝下八字鏡 10 圈 (2) 左鏡身體 10 圈 (3) 勝下八字鏡 10 圈 (4) 出有過度 2 質 球規則 (1) 藍球規與等勢基本技能及分解。 示範介紹 15 對球機投進得一分。 (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。 (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。 營 3 蓋球 15 顆、三					
1-1 讓學生對					
2.準備活動中所需的教材 籃球規則 有基本學 智知識。 2-1 使學生學 會籃球的 規則與基 本概念。 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.球感練智:(1)右繞身體 10 圈 (2)左繞身體 10 圈 (2)左與身體 10 圈 (2)左與身體 10 圈 (2)左與身體 10 圈 (3)勝下八字鏡 10 圈 (2)左與身體 10 屬 (2)左與身體 10 屬 (2)左與身體 10 屬 (2)左與身體 20 屬 (2)左身及至,是與身間,是與身間,是與身間,是與身間,是與身間,是與身間,是與身間,是與身間					
藍球規則					11 4- 1T
有基本學 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 旁邊見閣節加強。 2. 暖身操全身關節加強。 3. 球感練習:(1)右繞身體 10 閱 (2)左繞身體 10 閱 (2)左繞身體 10 閱 (2)左繞身體 10 閱 (3)勝下八字繞 10 閱 (2)左繞身體 10 閱 (3)勝下八字繞 10 图 (2)左绕身體 10 图 (3) 勝下八字繞 10 图 (3) 勝下八字繞 10 图 (2) 左绕身體 10 图 (3) 勝下八字繞 10 图 (1) 整球 投進 2. 籃球 規則 a. 三分線以內投進得二分。 C. 罰球線投進 4一分。 活動一 說明籃球投球姿勢基本技能及分解。 示範介紹 1. 動作要領一單手投籃(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,舉起球置額或上。 (2) 左手放至球旁,舉起球置額或上。 (3) 手臂彎曲 90 度,早晚手指的力量将球推出。 4 件 第 件 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表					, , ,
2-1 使學生學的規則與基本概念。 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)右鏡身體 10 圈 (2)左鏡身體 10 圈 (3)胯下八字鏡 10 圈  (3)胯下八字鏡 10 圈  1-1 學生學習 數項數 作。  【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. 三分線投進一顆得三分。 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) 籃球放置右大腿上方。 (2) 左手放至球旁,舉起球置顯頭上方。 (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。  監球 15 類、三 6		_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
2-1 使學生學會整球的 則與基 本概念。  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 (2)左繞身體 10 圈 (3)胯下八字繞 10 圈 (3)胯下八字繞 10 圈 (3)胯下八字鏡 10 圈 (3) 片下八字鏡 10 圈 (4) 監球 超球 登球 基本技能及分解。 示範介紹 (5) 上一分線以內投進得一分。 (6) 上一分線以內投進得一分。 (7) 上一分線以內投進得一分。 (8) 一次 表面,是一次 表面,是一次 表面,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人					
2-1 使學生學	A 7. 104			3	與度。
使學生學 會籃球的 規則與基 本概念。  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  (1) 整球基本 暖身動作。  1. 有看過卡通灌籃高手嗎? 2. 籃球規則 a. 三分線投造一顆得三分。 b. 三分線以內投造得二分。 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. 動作要領一單手投籃(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。 (2) 左手放至球旁,舉起球置額頭上方。 (2) 左手放至球旁,舉起球置額頭上方。 (3) 手臂彎曲 90度,手腕千點的力量將球推出。 (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。  至	2-1				
會監球的規則與基本概念。  I-1 學生學習 (2) 左繞身體 10 图 (2) 左繞身體 10 图 (2) 左繞身體 10 图 (2) 左繞身體 10 图 (3) 勝下八字鏡 10 图 (4) 出手後等嗎子嗎?  2-1 引導學生 使用籃球 投球姿勢基本技能及分解。 (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。 (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。 (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。 (5) 類、三	1				
本概念。  中國				7	
2. 暖身裸全身關即加強。 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)胯下八字繞 10 圈 (3)胯下八字繞 10 圈 (1) 壓球基本 暖身動作。 (2) 藍球規則 (2) 在一類得三分。 (3) 形化要領一單手投籃(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。 (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。 (5) 壓球		師,在旁邊見習,單元內容說明。			
(2)左绕身體 10 圈 (3)胯下八字繞 10 圈  1-1 學生學習 藍球基本 暖身動作。  1. 有 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。  篮球 15 顆、三	<b>本</b> 概念。	2. 暖身操全身關節加強。			
1-1 學生學習		3. 球感練習:(1)右繞身體 10 圈			
1-1 學生學習 藍球基本 暖身動作。  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。		(2)左繞身體 10 圈			
學生學習 籃球基本 暖身動作。  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。  (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。  (5) 籃球		(3)胯下八字繞 10 圏			
學生學習 籃球基本 暖身動作。  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。  (4) 出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。  (5) 籃球					
篮球基本 暖身動作。 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. 動作要領一單手投籃(右手為例) (1) 籃球放置右大腿上,右手放置球上。 (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。		【貳、發展活動】			
暖身動作。  1. 有有週下週准監尚于嗎? 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。		一、引起動機			
作。  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 説明籃球投球姿勢基本技能及分解。 示範介紹 1. 動作要領一單手投籃(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。  監球 15 類、三		1. 有看過卡通灌籃高手嗎?			
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) 引導學生 使用籃球 投球姿勢 技能與動 作要領。 (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。  籃球 15 顆、三		2. 籃球規則			
C. 罰球線投進得一分。 活動一 説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) 引導學生 使用籃球 投球姿勢 投球姿勢 技能與動 作要領。  C. 罰球線投進得一分。	'	a. 三分線投進一顆得三分。			
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。 (4)出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。		b. 三分線以內投進得二分。			
說明籃球投球姿勢基本技能及分解。 示範介紹  2-1 引導學生 使用籃球 (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。 技能與動 作要領。  (4)出手後手臂完全伸直,手腕下壓完成動作。  籃球 15 類、三 第 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5		C. 罰球線投進得一分。			
二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十		活動一			
2-1 引導學生 使用籃球 投球姿勢 (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。  藍球 15 顆天星		說明籃球投球姿勢基本技能及分解。	籃球	15	
引導學生 使用籃球 投球姿勢 技能與動 作要領。  (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。  (4) 監球 五		示範介紹	15		
使用籃球投球姿势,是地球置額頭上方。 (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。  籃球 15 顆、三	2-1	1. 動作要領-單手投籃(右手為例)	顆、三		
使用籃球投球姿勢 (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。			角		
技能與動作要領。	-				
作要領。  (4) 出于後于有完全伸直,于腕下壓完成動作。  (5)		. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
笠球 15 顆、三		(4) 出于俊士肖元全神且,于腕卜壓元成動作。			
			15		
冶動二   名     4		活動二			
活動一   1. 坐姿投籃練習			月	15	

## (1)以面對面的方式進行練習; 錐、哨 教師評 2-2(2)另一名同學採坐姿,雙腳打直; 子 分 讓學生學 (3)向對面站立同學進投籃,距離2公尺; 學生的 (4)站立同學接到球後,再將球滾回去; 會籃球投 學習興 球姿勢技 (5)每人練習5次換人,做3循環。(如圖下表示) 趣、參與 能與動作 要領分解 程度。 第二、三排同學 動作與實 是否能 際操作的 做出正 技能。 確的動 投籃動作練習 2公尺 作 第一排同學 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 1-1 講解 【綜合活動】 籃球投球 1. 請表現良好的學生示範及講評優缺點。 姿勢技能 2. 學生確實整理場地、恢復乾淨,清點器材 5 與動作動 並歸還。 作優缺點 3. 集合點名。 4. 預告下一堂課程進度 5. 下課

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

