

單元教案

學校： 天主教培聖中學

單元： 籃球

級別： 中一、二

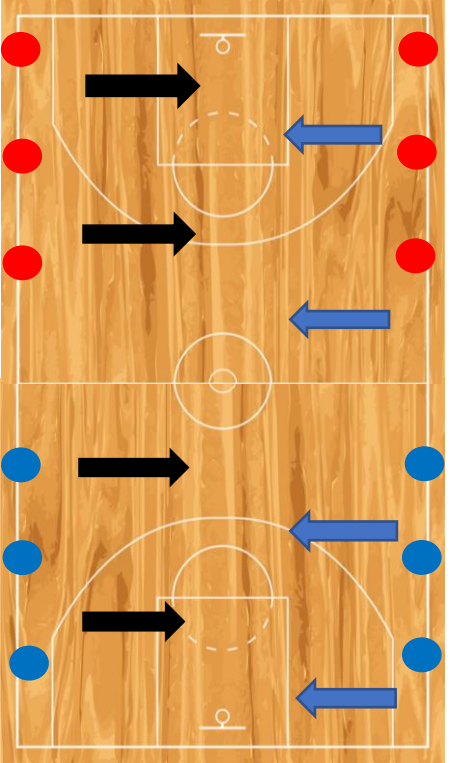
人數： 30

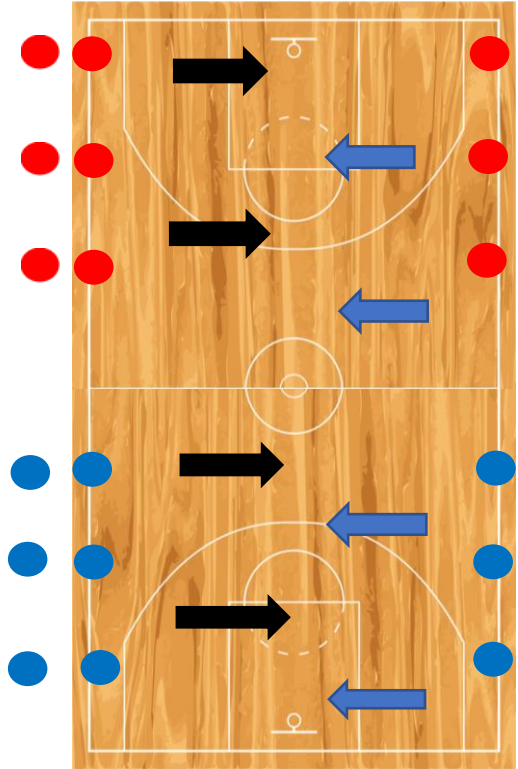
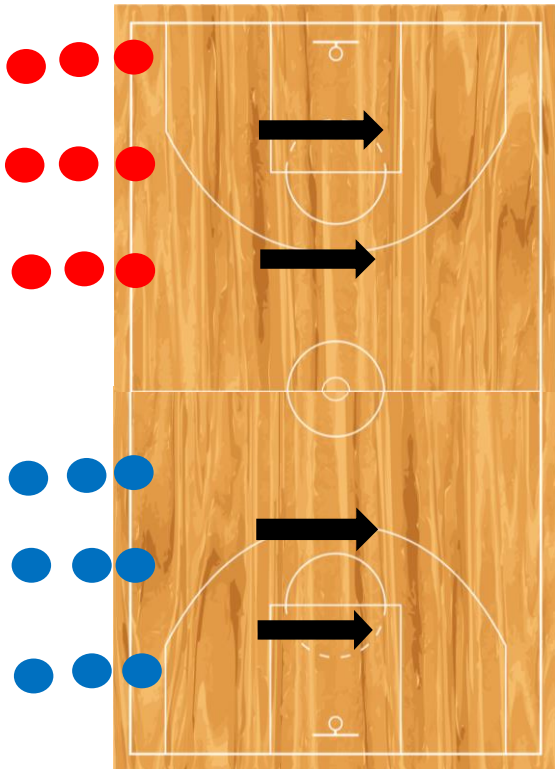
總教節： 2

用具： 籃球、雪糕筒、飛碟、哨子

學生已有知識 / 技能 / 態度： 對籃球有初步接觸

單元目標：	體育技能	學生能 1. 運用運球的技術，並配合傳球和射球的三脅勢動作 2. 運用走籃上籃
	健康及體適能	學生能 1. 有 30 分鐘的體能活動時間
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現，並互相合作
	安全知識及實踐	學生能 1. 善用場地空間，避免遊戲中碰撞
	活動知識	學生能 1. 明白籃球三脅勢動作的作用
	審美能力	學生能 1. 欣賞流暢的上籃技術

重點 / 課節	第一節 (運球)	第二節 (走籃)
引入活動	<p>1) 圍繞籃球場慢跑 5 圈</p> <p>2) 3 人一組，在籃球場的一邊邊界開始進行接力跑比賽</p> <p>3) 3 人一組，輪流在籃球場的一邊邊界進行橫移步、合併步、交叉步到另一邊界</p>  <p>● ● 學生</p> <p>4) 進行伸展運動</p>	<p>「拍球痴紅豆」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 把學生分為二組，一組 10 人每人持一球，在籃球場內運球，另一組 20 人則不用持球，圍繞籃球場外慢跑。 ● 遊戲時，老師發出哨聲，然後講出組合的人數，如 2 人持球和 4 人無球一組，學生盡快聚在一起坐下，如未能成組的學生則做 10 次掌上壓。 ● 另 10 人持球進行遊戲，再開始遊戲

課節 重點	第一節 (運球)	第二節 (走籃)
技能發展	<p>運球</p> <p>三人一組，每組一個籃球，學生輪流在籃球場的一邊邊界開始，運球至另一邊界，然後把籃球交給同學。著學生留意哨子的聲音，聽到一聲哨聲：運球前進，二聲哨聲：作出教師指定的動作</p> 	<p>走籃</p> <p>三人一組，每組一個籃球，學生輪流在籃球場的一邊邊界開始，運球至另一邊界，期間留意哨子的聲音，作出老師指定的動作，然後運球返回出發位置把籃球交給下一位同學。</p> 

1) 運球基本技巧

- 老師講解運球技巧、注意地方
- 著學生留意哨子的聲音，聽到一聲哨聲：運球前進

2) 運球與聲音的結合

逐步教授以下不同的進度，請學生留意哨子的聲音，聽到一聲哨聲：運球前進，二聲哨聲：作出教師指定的以下動作。在學生練習動作時，教師可就有關動作作講解和指導。

一、持球停下

- 留意學生接球的動作
- 教授、指正學生三脅勢的動作、姿勢

二、原地拍球

- 指正學生拍球的動作、位置
- 提醒學生需向前看

三、轉手拍球

- 指正學生轉手時的動作、位置

四、拍球防守

- 提醒學生防守的姿勢
- 指正學生在防守時需把另一手抬高作防守

走籃教學

跟隨以下進度，學生運球至另一邊界，期間留意哨子的聲音，作出老師指定的動作

走籃(一)

- 1) 一聲哨音：運球前進
- 2) 二聲哨音：單腳持球停下
- 3) 一聲哨音：繼續運球前進

走籃(二)

- 1) 一聲哨音：運球前進
- 2) 二聲哨音：單腳持球停下
- 3) 一聲哨音：轉腳跳前
- 4) 一聲哨音：繼續運球前進

走籃(三)

- 1) 一聲哨音：運球前進
- 2) 二聲哨音：單腳持球停下
- 3) 一聲哨音：轉腳跳前二步，把籃球拋起
- 4) 過程中配合老師的聲音指示：「跳、跳、拋」

走籃(四)

- 1) 一聲哨音：運球前進
- 2) 二聲哨音：單腳持球停下
- 3) 一聲哨音：轉腳跳前二步，把籃球拋起

	<p>五、防守對手</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提醒學生眼睛需向前望 ● 教授學生肩膀應對向對手，和防守的姿勢 <p>六、其他與三脅勢相關的動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如傳球、射球、帶球前衝等 	<p>走籃(五)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 一聲哨音：運球前進 2) 二聲哨音：持球向前跳兩步把籃球拋起 <p>走籃(六)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 放置雪糕筒於指定位置 2) 著學生運球前進，在到雪糕筒位置，持球並踏出第一步，再踏出第二步起跳，然後把籃球拋起或射出 <p>走籃(七)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 正式上籃，面向籃球板上籃 2) 給予雪糕筒和飛碟作第一、二步的指示 3) 配合聲音提示，如「跳、跳、拋」或「一、二、拋」
<p>課節 重點</p>	<p>第一節 (複習運球技巧)</p>	<p>第二節 (簡易籃球比賽)</p>
<p>應用活動</p>	<p>「地球殲滅戰」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每組派出一位代表，一人持一個籃球 ● 其他組員在場邊休息，並監察遊戲中的同學有否 	<p>「簡易籃球比賽」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 把球場分開兩邊進行3對3的比賽 ● 如比賽中能用走籃入球，計雙倍分

	<p>違規</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參與的學生在場內一邊拍球，一邊把敵人的籃球掃走 ● 參與者的籃球被掃出場區，或停止拍球，即被殲滅，需要離開比賽場地 ● 在指定時間仍能在場地內，即生還者，勝出遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀眾嘗試辨別同學的走籃是否正確
<p>整理及延伸</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 總結三脅勢、運球的動作要點 2) 舒緩活動及收拾用具 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 總結上籃的動作要點 2) 舒緩活動及收拾用具