

## 單元教案

學校： 伊利沙伯中學舊生會小學分校

單元： 籃球-運球/傳球 級別： 四 人數： 24 總教節： 4

用具： 籃球/色碟/雪糕筒

學生已有知識 / 技能 / 態度： 學生已掌握 ①操控用具技能:拋、接 ②移動技能:滑步

單元目標：	體育技能	學生能在進行活動時 1. 掌握胸前/彈地傳球的技巧 2. 在5-10米連續行進運球及做出「保護球」的意識 3. 應用胸前/彈地傳接球於活動中
	健康及體適能	學生能 1. 於課後進行延伸練習，藉此提升學生的活動量和興趣，培養健康體魄
	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. 注意活動時之空間及方向的運用 2. 明白暖身活動能減少肌肉受傷的機會
	活動知識	學生能 1. 說出正確的傳球時刻及傳接動作要點 2. 說出運球動作要點及重要性
	審美能力	學生能 1. 欣賞同學的反應和速度 2. 欣賞同學的動作和傳球姿勢

<b>重點</b> / <b>課節</b>	<b>第一節 運球1</b>	<b>第二節 運球2</b>	<b>第三節 傳球1</b>	<b>第四節 傳球2</b>
<b>引入活動</b>	<p><b>手指滾球</b> 學生運用手指做出曲棍球運球動作並來回跑動。</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 利用手指撥動籃球</li> <li>ii. 眼望前方</li> </ul>	<p><b>球來運轉</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組每次派一個隊員前往取球區取球並放到該隊的收集區。</li> <li>2. 除了可取場中的球外，亦可去他隊的收集區取球。</li> <li>3. 不可以阻礙他隊的隊員取球。</li> <li>4. 在限時內收集到最多球的隊伍勝出，所有未回到收集區的球不作計算。</li> </ol>	<p><b>傳球暖身操</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由在頭、腰及腳三個身體部位用籃球不斷做出圍圈轉的動作。</li> </ol>	<p><b>傳不停</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組由前傳向後。</li> <li>2. 每組利用頭上、身下、身左或右來進行手接手的傳球。</li> </ol>

<b>重點</b> / <b>課節</b>	<b>第一節 運球1</b>	<b>第二節 運球2</b>	<b>第三節 傳球1</b>	<b>第四節 傳球2</b>
<b>技能發展</b>	<p><b>直線運球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分組排成直線</li> <li>每組最後組員進行運球</li> <li>運球到排頭位組員前方</li> <li>所有組員分開雙腳</li> <li>持球組員將球由下方以滾球形式傳到排最後的組員</li> </ol> <p><b>S線運球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分組排成直線，每組員分隔兩個手位</li> <li>每組最後組員進行運球</li> <li>運球到排頭位組員前方</li> <li>運球期間須要在隊員間S形穿插</li> <li>所有組員分開雙腳</li> <li>持球組員將球由下方以滾球形式傳到排最後的組員</li> </ol> <p><b>動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>眼望前方，腿微曲</li> <li>以手肘關節為軸，手按拍球的後側上方，用力向前下方推按球</li> <li>球的落點在身體側前方</li> <li>使球回彈至腰間高度</li> </ol>	<p><b>球來運轉 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>加入規則：運球</li> <li>隊員在取球後，必須運球到隊中的收集區</li> </ol> <p>學生熟習後便可提升&lt;&lt;球來運轉&gt;&gt;的難度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>加入規則：定點運球</li> <li>在他隊取球時，學生須要在他方陣地定點運(拍)球 10 次</li> <li>取球的學生必須數出 10 聲，他隊隊員可進行監管並提示學生要完成 10 次定點運(拍)球</li> <li>進行遊戲時須注意周圍，避免與同學碰撞</li> <li>應用實際比賽時則可以留意友方和敵方的位置</li> </ol> <p><b>動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>運球時眼睛注視四方</li> <li>利用身體保護籃球</li> </ol>	<p><b>傳球(胸前和彈地)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生 2 人一組</li> <li>相距 4-5 米</li> <li>進行傳接練習</li> </ol> <p><b>行進間傳球(胸前和彈地)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>持(傳)球者不動</li> <li>接球者移動</li> <li>每一次移動要與持球者相隔 2-3 大步。</li> </ol> <p><b>胸前傳球動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手持球於胸前並面向目標，手肘向下</li> <li>傳球時，右足向前踏，雙手同時將球瞄準目標，直傳在球出手時拇指向外下撥動</li> <li>傳球後單腳向傳球方向順勢踏前一步</li> </ol> <p><b>彈地傳球動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手持球於胸前並面向目標，手肘向下</li> <li>傳球時，右足向前踏，將球瞄準與接球者直線距離的四分之三位置的地面，擊打那個區域的地面，把球送到隊友膝蓋以上的位置</li> </ol>	<p><b>傳球跑(胸前和彈地)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分組排成直線</li> <li>排頭位組員面對其他對員並相距 4-5 米</li> <li>第二位進行先持球並進行傳球，然後跑到頭位位置</li> <li>頭位接球後便傳球到第三位並跑去組尾排隊</li> <li>如此類推</li> </ol>

<b>重點</b> / <b>課節</b>	<b>第一節</b> <b>( 運球1 )</b>	<b>第二節</b> <b>( 運球2 )</b>	<b>第三節</b> <b>( 傳球1 )</b>	<b>第四節</b> <b>( 傳球2 )</b>
<b>應用活動</b>	<p><u>求不放手</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組</li> <li>2. 每次 1 位組員進行運球</li> <li>3. A 同學完成一次來回運球後便須要牽著 B 組員的手繼續來回運球，然後由 B 牽著 C 組頭直致所有組員一同完成來回跑動。</li> <li>4. 整個過程都由 A 運球，其他組員也是被牽著跑</li> <li>5. 輪換及如此類推</li> </ol>	<p><u>球來運轉 3</u></p> <p>增加難度：延長各隊之間的距離</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前往他隊取球時，學生須要在他方陣地定點(拍)運球 10 次</li> <li>2. 加入規則：定點運球 10 次時，他隊可以把取球的學生的球拍走</li> <li>3. 學生須要保護球並完成定點(拍)運球，才可運球離開</li> <li>4. 邀請學生示範不同保護球的方式</li> </ol>	<p><u>定位猴子球</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組</li> <li>2. 一名猴子負責搶球</li> <li>3. 其他組員定點進行傳球並避開猴子</li> </ol>	<p><u>行進間猴子球</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組</li> <li>2. 一名猴子負責搶球</li> <li>3. 其他組員進行傳球並避開猴子</li> <li>4. 組員合作將球傳到對面 15 米距離</li> <li>5. 學生自行探究方法 (甚麼時候利用彈地傳球、胸前傳球)</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b>整理及延伸</b></p>	<p><u>伸展、提問、教學重點</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手指、前臂按壓球</li> <li>2. 身體重心下移</li> <li>3. 避免掌心拍球</li> </ol> <p><u>延伸活動</u></p> <p>回家練習拍更小的球(定點)並上載一條在家運球的短片到 SEESAW。</p>	<p><u>伸展、提問、教學重點</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運球時須注視周圍</li> <li>2. 身體保護球</li> <li>3. 遊戲取勝策略</li> </ol> <p><u>延伸活動</u></p> <p>回家練習拍更小的球(行進間)並上載一條在家運球的短片到 SEESAW。</p>	<p><u>伸展、提問、教學重點</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手在胸前放「八」字</li> <li>2. 傳球時手肘和手指位置</li> <li>3. 腳步配合傳和接</li> </ol> <p><u>延伸活動</u></p> <p>登入 GOOGLE CLASSROOM 並完成課堂問題。</p>	<p><u>伸展、提問、教學重點</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注視目標</li> <li>2. 接球走動位置</li> <li>3. 避開攔截</li> </ol> <p><u>延伸活動</u></p> <p>回家練習「傳和接」更小的球並上載一條在家運球的短片到 SEESAW。</p> <p>(記得注視目標、雙手的傳接動作)</p>
---	---	---	--	---