

臺北市信義區三興國民小學主題統整課程自編教材教學設計表

一、主題：籃球風，瘋籃球

二、單元名稱：百發百中

三、編寫者：陳美如

四、適用年級及領域：四年級健康與體育領域

五、設計理念及目的：

籃球是青少年短時間內能達到個人最大活動量的一種運動，其競賽是需要高度技術、體力、合群、智慧等項的配合，因此基本動作是非常重要的。

六、教學目標：

一 認知方面：

1. 瞭解各種運動相關之準備運動及重要性。2. 瞭解籃球各種基本動作的練習方法。

二 技能方面：

1. 學習籃球、運球、投籃的技巧。2. 培養正確的基本動作。

三 情意方面：

1. 瞭解籃球規則，養成守法的觀念。2. 培養投籃時機的判斷力，體會投籃得分的滿足感。

七、能力指標：

3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術

3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力

3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術

3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能

八、課程與教學活動：

能力指標 (校本能力)	教學概要(流程)或重點	時間	議題 融入	評量 方式	教學 資源
3-2-4	壹、導入過程： 一、 單元及籃球史概略介紹。 二、 學生學習籃球背景之瞭解與調查。 三、 學習集團的組織。	5 分鐘			
3-2-1	貳、準備活動： 一、 集合、整隊、點名、瞭解學生身心狀況。 二、 準備運動、慢跑、體操、輔助運動等。	5 分鐘 15 分鐘		95% 的同學 能專心聽 講。	
3-2-3	參、主要活動： (一) 講解及示範投籃動作要領。(如右圖) 1. 單手立定投球，兩個手掌勿將球抱得太緊。以單手在頭頂上舉起，兩腋必須夾緊。手臂、肘部必須與身體成一直線。另一手輕扶著球，利用膝蓋彈性將球投出。	20 分鐘		100% 的同學 能參與。 依老師示範 做出動作。	



注視籃框，有將球投到框內（甚至空心）的決心（如右圖），注意要用腕力。



3-2-3

2. 胸前投球：腳尖朝向球框，一腳向側前方拉開半步，膝蓋稍微彎曲，體重平均分配於兩腳上手拿著球，很自然地擺在胸前，手臂不得向外張開，必須自然地靠在肋骨上，頭筆直抬起，眼注視球框這是投球前的準備動作。做好投球姿勢後，將體重移至腳尖，膝蓋伸直，兩手向上前方伸出，以手腕力量將球投出。（如下圖）



3-2-3

3.投球時的呼吸動作：吸氣時、停止、吐氣時球舉過、呼吸、投球



3-2-4

肆、結束活動：

綜合講評：提出優缺點，供參考改進。

- 一、 整理運動。
- 二、 清點器材與歸還。
- 三、 整隊，清點人數後解散。

100% 的同學能參與。

95% 的同學能專心聽講。

100% 的同學能參與。
95% 以上的同學能專心聽講。