

# 國立光復高級商工職業學校素養導向教學方案

領域/科目	體育	設計者	張中岳
實施年級	一年級第一學期	總節數	共 8 節， 400 分鐘
單元名稱	籃球運球與運球上籃		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	
	<b>學習內容</b>	Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	
	<b>核心素養</b>	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	
	<b>實質內涵</b>	性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。	
<b>議題融入</b>	<b>學習重點</b>	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	
<b>與其他領域/科目的連結</b>		無	
<b>教材來源</b>		自編	
<b>教學設備/資源</b>		影片：【DV 籃球夢工場】 <a href="https://youtu.be/2dQ917VF1ZQ">https://youtu.be/2dQ917VF1ZQ</a> 籃球場、籃球、投影機設備（具無線連結投影）、無線網路	
<b>學習目標</b>			
認知：1. 了解籃球運球及運球上籃動作要領。 2. 了解籃球運球及運球上籃動作的練習法。 3. 了解籃球運球及運球上籃動作部分的比賽規則。 技能：1. 學會籃球運球及運球上籃動作。			

2. 熟悉慣用手籃球運球及運球上籃。

情意：1. 增進對籃球運動的興趣。

2. 增進對籃球運動的賞析能力。

3. 培養運動家精神及自我精進的運動態度

行為：1. 能參與籃球比賽，並運用學習的動作。

2. 能觀看籃球比賽，並能賞析球員的動作表現。

3. 能透過籃球運動達到個人健康的需求。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、準備活動	(15)	
1. 集合、點名、熱身活動（慢跑、基本徒手體操）	12	
2. 籃球運動輔助熱身運動	3	
二、主要活動	(75)	
1. 講述籃球運動歷史與發展現況	3	性 U1
2. 講述籃球運動教學規劃順序與進度	2	性 U1
3. 講述籃球運球-正面運球動作要領	2	
4. 示範正面運球動作	3	
5. 練習正面運球：原地運球→直線走路運球→直線跑步運球→S型跑步運球	15	
6. 練習正面換手運球：S型跑步運球	5	
(下課休息 10 分鐘)		
7. 觀看線上教學影片【DV 籃球夢工場】連結： <a href="https://sites.google.com/kfcivs.hlc.edu.tw/ccy/體育教學/教學影片">https://sites.google.com/kfcivs.hlc.edu.tw/ccy/體育教學/教學影片</a>	5	
8. 講述籃球運球-背向運球動作要領	3	
9. 示範背向運球動作	2	
10. 練習背向運球：原地運球→之字慢速運球→之字快速運球	15	
11. 講述籃球單人防守動作要領。	3	
12. 示範籃球單人防守動作。	2	
13. 練習單人防守動作。	5	
14. 2人練習【背向運球】與【單人防守】：之字慢速運球→之字快速運球。	10	性 U1
三、結束活動	(10)	
緩和運動	3	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
清點器材、環境整理 點名、宣布下次課程注意事項 四、合計 2 節課 100 分鐘	5 2	
試教成果：(非必要項目)		
參考資料：(若有請列出)		
附錄：		