

[在此鍵入]

# 2018/2019 學年 教學設計獎勵計劃 輕鬆掌握籃球運球



參選編號:P003

參選類型: 教案

參選形式: 個人

科目: 體育

適合年級: 小四

[在此鍵入]

## 簡介

1 傳統的體育課:很多時都是熱身，正式上課，總結，下課，學生往往對上課的內容會失去興趣，亦沒有太大的學習動機，所以如果在課堂上結合音樂元素，遊戲元素，不但可以提高學生的動機，還可以增強學生節奏感以及在遊戲中傳達德育方面的知識，培養學生互相的團隊精神及不放棄的精神

2 籃球運動:可以提高學生跑、跳、投等基本活動能力，發展靈敏、速度、力量和耐力等身體素質，促進學生的身心正常生長發育。籃球運動是在團體間對抗和變化條件下進行的，對提高神經系統的靈活性，應變能力和大腦的分析綜合能力都具有重要作用。從事籃球運動，有利於提高群體意識，團結合作，頑強拼搏的意志品質和良好的心理素質。

3 單純的籃球基本動作訓練是較枯燥乏味的，好經常令學生對籃球失去興趣，甚至會害怕，小學生天生聽到音樂就會興奮繼而產生興趣，所以用音樂去引發學生學習籃球的動機，而學生更喜歡在堂上玩遊戲，所以在小學階段更應該利用遊戲的樂趣，讓他們喜愛和享受運動，力求使學生在遊戲的過程中愛上籃球更愛上運動，最終養成規律運動的習慣。

[在此鍵入]

## 目次

簡介 .....	1
教學進度表 .....	2
一、教學計劃內容簡介 .....	3
1、教學目標 .....	3
2、主要內容 .....	3
3、設計創意和特色 .....	3
4、教學重點 .....	3
5、教學難點 .....	3
6、教學用具 .....	3
7、教學課時 .....	3
二、教案 .....	4-16
教學教案第一節課 .....	4-6
教學教案第二節課 .....	7-9
教學教案第三節課 .....	10-13
教學教案第四節課.....	14-16
三、反思與建議 .....	17
參考文獻 .....	18
課堂相片 .....	19

[在此鍵入]

## 教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	籃球操和球感	1 瞭解如何利用籃球去做操 2 初步了解籃球操的動作概念和動作 3 增加球感	2018-10-5	1
第二課節	籃球原地運球	1 瞭解運球在籃球的作用及其重要性,清楚運球的規則。 2 能夠手腳、眼、身體、運球時能結合做到協調。 3 訓練學生不要害怕比較大及硬的球	2018-10-11	2
第三課節	籃球行進間運球運球	1 掌握行進間運球的動作方法,熟練運球的動作及其變換動作 2 養成愛護公物(籃球和體育器材),培養嘗試新經驗的勇氣	2018-10-15	3
第四課節	籃球遊戲	1 了解籃球是一項團隊運動,通過遊戲增加學生對籃球的興趣 2 養成遵守紀律、欣賞他人表現、增進人際關係及互助合作的團隊精神 3 通過遊戲時發現自己的優缺點	2018-10-22	4

[在此鍵入]



## 教學計劃內容簡介

### 一、教學目標

使學生掌握原地運球,行進間運球運球等基礎動作,掌握籃球的基本能力,培養學生對籃球運動的興趣。

發展學生的靈敏、協調、移動的能力,發展上下肢的平衡性。

增進對籃球項目之興趣,養成自我評量、自我學習的習慣,養成守法、守秩序及愛護公物(籃球和體育器材),培養嘗試新經驗的勇氣

### 二、主要內容

- 1.籃球操和球感提升。
- 2.籃球原地運球
- 3.籃球行進間運球運球
- 4.籃球遊戲

### 三、設計創意和特色

用音樂結合籃球去引發學生學習籃球的動機，再利用遊戲的樂趣，讓他們喜愛和享受運動，力求使學生在遊戲的過程中愛上籃球更愛上運動，最終養成規律運動的習慣。

### 四、教學重點

認識籃球的基礎動作及規則 學習籃球的運球與行進間運球動作 學習籃球操的動作 發展身體靈敏、協調、移動的能力,發展上下肢的平衡性,了解籃球是是一項團隊運動

### 五、教學難點

一些女學生對籃球的熟悉度比較差,手掌比較細,較難控制球,甚至會比較害怕大的球,所以較難引起興趣

### 六、教學用具

籃球(5 號球) X30 雪糕筒 X30 飛盤 X30

### 七、教學課時

每節 40 分鐘，共 4 節。

[在此鍵入]

### 課堂教學計劃

授課教師:王少容 SHAWN WONG		
班別:CI4C	地點:籃球場	科目:體育
日期:2018-10-5		課節:第一節
課題:籃球操和球感		授課語言:粵語

<b>A. 教學目標</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 認知目標:通過學習,使學生瞭解如何利用籃球去做操</li><li>2. 技能目標:初步了解籃球操的動作概念和動作</li><li>3. 體能目標:發展學生的球感</li><li>4. 情感目標:培養和激發學生對籃球的興趣和愛好</li></ol>		
<b>B. 學生已有知識</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生基本上對籃球是陌生的,因為初小時以體操及軟排為主</li></ol>		
<b>C. 教具及教材</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 籃球(5號球)32個</li><li>2. 哨子</li><li>3. 飛盤 32個</li></ol>		
<b>D. 教學過程</b>		
演繹程序	重點	備註
引起動機	一、準備活動： 1.課前準備好器材,佈置好場地  2.集合整隊於教學場地並敬禮。  3.慢跑熱身 伸展熱身：	確保器材的安全性及數量和放好飛盤位置 32個籃球放好在32個飛盤上(如圖)  000000000 第三排 000000000 第二排 000000000 第一排   繞操場慢跑兩圈 頭部、腰部、肘部、肩部、膝部、等各關節各做4個8拍。 一聲哨子原地跳一下,隨着哨子的速

[在此鍵入]

	<p>籃球操: 老師說明籃球操 動作一般事項引 發學生的學習動 機</p>	<p>度加快跳得越快。</p> <p>利用播放音樂,告訴學生籃球可以配合音樂來跳舞 通過講解和分析來突出籃球操中,可以得到的快樂 以此來激勵和調動學生對籃球操的興趣</p>
課堂發展	<p>進入課堂進行籃球操的練習</p> <p>1 教師示範講解動作要領, 籃球操要領</p> <p>2 徒手模仿練習</p> <p>3 持球模仿練習</p>	<p>1 兩手頭前上方撥球 2 頸部繞環 3 腰部繞環 4 膝關節繞環 5 兩腳之間「8」字形繞環</p> <p>1 三排學生根據哨子聲做不持球的徒手模仿練習 第一聲: 徒手兩手頭前上方撥球 第二聲: 徒手頸部繞環 第三聲: 徒手腰部繞環 第四聲: 徒手膝關節繞環 第五聲: 徒手「8」字形繞環</p> <p>1 開始讓學生加入籃球,做這五個動作 (要求學生盡量做到不掉球,速度不要太快) 2 加入拍子使更容易掌握撥球及繞環速度快慢 (1)兩手頭前上方撥球(2 個八拍)</p>

[在此鍵入]

	3 加入音樂	(2)腰部繞環(1 個八拍) (3) 腰部繞環(1 個八拍) (4) 膝關節繞環(1 個八拍) (5) 「8」字形繞環(1 個八拍)  1 開始加入音樂,並數著拍子讓學生可以更熟悉音樂的配合
鞏固	1 在練習一邊進行期間一邊提醒  2 在練習結束後集合并作一次最後的正確動作示範教學	在模仿練習的過程中,通過每次的練習進行期間,去修正錯誤之處  讓學生能夠更鞏固地去修正並培養他們欣賞正確動作
總結	1 欣賞與講評  3 預告下一節課的活動  4 擊掌下課	1 請兩位同學示範 2 老師對學生的表現及正確的評述給予肯定與鼓勵  3 錯誤的動作講述,讓學生得知錯誤觀念和正確技能  (籃球原地運球)  原地解散
<b>E. 作業</b> 1.		

[在此鍵入]

## 課堂教學計劃

授課教師:Shawn Wong		
班別:CI4C	地點:籃球場	科目:體育
日期:11/10/2018		課節:第二節
課題:籃球原地運球		授課語言:粵語

<b>F. 教學目標</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 認知目標: 瞭解運球在籃球比賽中的作用及其重要性,清楚運球的規則。</li><li>2. 技能目標: 瞭解原地運球運球的要訣, 並學習各項基本動作加以運用。</li><li>3. 體能目標:能夠手腳、眼、身體、運球時能結合做到協調。</li><li>4. 情感目標:訓練學生不要害怕比較大及硬的球,培養出勇敢的個人特質。</li></ol>		
<b>G. 學生已有知識</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生對籃球未有深刻的接觸,在上一節有初步了解籃球操去建立自己對籃球的球感和掌握度。</li></ol>		
<b>H. 教具及教材</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 籃球(5號球)32個</li><li>2. 哨子</li><li>3. 飛盤 32個</li></ol>		
<b>I. 教學過程</b>		
<b>演繹程序</b>	<b>重點</b>	<b>備註</b>
引起動機	一、準備活動： 1.課前準備好器材,佈置好場地  2.集合整隊於教學場地並敬禮。	確保器材的安全性及數量和放好飛盤位置 32個籃球放好在32個飛盤上(如圖)  000000000 第三排 000000000 第二排 000000000 第一排   繞操場慢跑兩圈

[在此鍵入]

	<p>3.慢跑熱身 籃球操熱身：</p> <p>4.老師說明原地運球的一般規則事項引發學生的學習動機。</p>	<p>播放音樂做籃球操</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 兩手頭前上方撥球</li><li>2 頸部繞環</li><li>3 腰部繞環</li><li>4 膝關節繞環</li><li>5 兩腳之間「8」字形繞環</li></ol> <p>1 老師示範流暢的原地運球一整套動作去鼓勵同學，如果想好像老師這樣運球，就必需專心學習，並開始講解運球的要點</p>
<p>課堂發展</p>	<p>進入課堂原地運球的練習</p> <p>1 教師示範講解原地運球的幾個基礎的動作</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 右手運球</li><li>2 左手運球</li><li>3 左右手轉換運球</li></ol> <p>2 運球練習</p> <p>3 運球練習(數數字) 學生兩人一組,一個負責運球,另一位同學負責用手指比數字,運球的同學要一邊運球一邊說出正確數字</p>	<p>1 運球時，五指張開，用手指和指根以上部位及手掌的外緣觸球，掌心不觸球，保持身體重心降低</p> <p>1 三排學生根據哨子聲做運球練習</p> <p>第一聲: 右手運球 10 個 第二聲: 左手運球 10 個 第三聲: 左右手轉換運球 10 個</p> <p>1(要求學生手腦並用,掌握身體協調的動作,不要輕易丟球)</p>

[在此鍵入]

鞏固	1 在練習期間,老師每組去指導 2 在練習結束後集合並用問題教學法去總結	1 通過老師的指導讓學生能夠更鞏固地修正自己的動作 1 讓學生懂得回答問題,思考原地運球的正確動作
總結	1 欣賞與講評  3 預告下一節課的活動 4 擊掌下課	1 老師示範 2 老師示範正確的運球,培養學生欣賞正確動作 3 老師示範錯誤的動作,讓學生得知錯誤觀念和正確技能  (籃球行進間運球)  原地解散
<b>J. 作業</b> 1.		

[在此鍵入]

## 課堂教學計劃

授課教師:Shawn Wong		
班別:CI4C	地點: 籃球場	科目:體育
日期:15/10/2018		課節:第三節
課題:籃球行進間運球		授課語言:粵語

### K. 教學目標

1. 認知目標:使學生在已經掌握原地運球的基礎上,掌握行進間運球的基本能力,培養學生對籃球運動的興趣。
2. 技能目標:使學生較好地掌握行進間運球的動作方法,熟練運球的動作及其變換動作。
3. 體能目標:發展學生的靈敏、協調、移動的能力,發展上下肢的平衡性。
4. 情感目標:增進對運球之興趣,養成自我評量、自我學習的習慣,養成守法、守秩序及愛護公物(籃球和體育器材),培養嘗試新經驗的勇氣。

### L. 學生已有知識

1. 學生在第二節課時已經掌握原地運球的基本動作方法,並在上一節課已經進行了複習。

### M. 教具及教材

1. 籃球 10 個
2. 哨子
3. 雪糕筒 10 個
4. 自編學習單

### N. 教學過程

演繹程序	重點	備註
引起動機	一、準備活動： 1.課前準備好器材,教材。  2.集合整隊於教學場地並敬禮。  3.做籃球操：	確保器材的安全性及數量。  0000000000 第三排 0000000000 第二排 0000000000 第一排   播放音樂做籃球操

[在此鍵入]

	<p>4 老師說明行進間運球的一般規則事項引發學生的學習動機。</p> <p>5 複習原地運球技術</p> <p>1 左手運球 10 個</p> <p>2 右手運球 10 個</p> <p>3 左右手轉換運球 10 個</p>	<p>1 兩手頭前上方撥球</p> <p>2 頸部繞環</p> <p>3 腰部繞環</p> <p>4 膝關節繞環</p> <p>5 兩腳之間「8」字形繞環 (使用有趣的運球圖片告訴學生運球在籃球中的重要性)</p> <p>(每行的第一位同學安靜迅速地拿一個籃球並返回對列中,進行活動然後傳給後方同學,由此類推三行的同學完成後,把球交給第一行的同學)</p>
<p>課堂發展</p>	<p>進入課堂行進運球的練習</p> <p>1 教師示範講解動作要領,行進間運球動作要領。</p> <p>2 學生進行運球直線練習,學生運球向前然後碰到雪糕筒後返回隊列中。</p> <p>3 進行兩次後,便將運球距離拉大並要求學生開始加快速度 最後一次要求學生絕對不能在過程中掉球,要保護好球。</p>	<p>(保持身體重心降低,左手必須保護球,右手不要過分大力拍打球,控制力量,手腳達到協調)</p> <p>(要求學生速度不要太快,首先要掌握身體協調的動作,不要輕易丟球)</p> <p>0 0 0 0 0 0 0-----&gt; ▲</p>
<p>鞏固</p>	<p>1 在活動一邊進行期間一邊提醒。</p>	<p>在運球練習的過程中,通過每次的活動進行間,去修正上次活動的錯誤之</p>

[在此鍵入]

	2 在活動結束後集合并作一次最後的正確動作示範教學。	處。 讓學生能夠更鞏固地去修正,並培養他們欣賞正確動作。
總結	1 欣賞與講評  2 派發學習單  3 預告下一節課的活動 4 擊掌下課	1 老師示範並請同學一步一步地指出老師如何才是正確的運球 2 老師對學生的表現及正確的評述給予肯定與鼓勵 3 錯誤的動作講述,讓學生得知錯誤觀念和正確技能 使學生在課餘時間也能可以清晰運球的重點  (籃球行進間運球遊戲) 拿水樽集兩行隊形
<b>0. 作業</b> 1. 回家觀賞派發的學習單。		

[在此鍵入]



籃球運球中容易出現的**違例**: **×**

## 重拍

就是在你運球停止以後，沒有進行傳球、投籃等動作，而是繼續進行運球，就會被判罰為重拍違例

[在此鍵入]

## 課堂教學計劃

授課教師:Shawn Wong		
班別:CI4C	地點: 籃球場	科目:體育
日期:22/10/2018	課節:第四節	
課題:籃球遊戲	授課語言:粵語	

### P. 教學目標

1. 認知目標:利用籃球遊戲使學生更了解基本運球的重要性以及明白籃球是一項團隊運動, 通過遊戲增加學生對籃球的興趣
2. 技能目標:使學生通過遊戲掌握基本運球技巧動作,熟練運球的動作及其變換動作。
3. 體能目標:發展學生全身性身體活動的控制能力。
4. 情感目標:1 培養遵守紀律、欣賞他人表現、增進人際關係及互助合作的團隊精神  
2 能通過遊戲時發現自己的優缺點

### Q. 學生已有知識

1. 學生在前三節課時已經基本掌握籃球運球的技能。

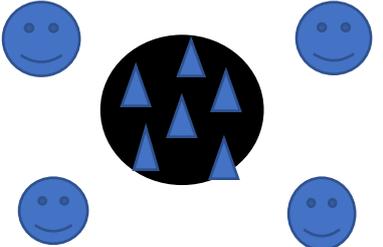
### R. 教具及教材

1. 籃球 10 個
2. 哨子
3. 雪糕筒 10 個
4. 30 個飛盤
5. 自編學習單

### S. 教學過程

演繹程序	重點	備註
引起動機	一、準備活動： 1.課前準備好器材,教材。 2.集合整隊於教學場地並敬禮。 3.做籃球操：	確保器材的安全性及數量。  0000000000 第三排 0000000000 第二排 0000000000 第一排   播放音樂做籃球操 1 兩手頭前上方撥球 2 頸部繞環

[在此鍵入]

	<p>4 老師說明籃球遊戲的名字(同心協力拯救王國)引發學生的學習動機。</p> <p>5 複習原地運球技術</p> <p>1 左手運球 10 個</p> <p>2 右手運球 10 個</p> <p>3 左右手轉換運球 10 個</p>	<p>3 腰部繞環</p> <p>4 膝關節繞環</p> <p>5 兩腳之間「8」字形繞環 (讓學生有期待感,會更專注在課堂上)</p> <p>(每行的第一位同學安靜迅速地拿一個籃球並返回對列中,進行活動然後傳給後方同學,由此類推三行的同學完成後,把球交給第一行的同學)</p>
<p>課堂發展</p>	<p>進入課堂籃球遊戲</p> <p>1 教師講解籃球遊戲的規則</p> <p>2 遊戲模式一</p> <p>3 遊戲模式二</p>	<p>(學生分成4組分別在籃球場的四角排成一行,中圈放30個飛盤,大家必須一個接一個運球往中圈收集飛盤,飛盤最多的王國勝利,輸的王國,每位學生要做10次高抬腿)</p> <p>(同學進行次原地運球10下,然後交球給下一位同學,之後加速去拿飛盤,到前一位同學把飛盤拿回來放下後,下一位開始)</p> <p>(運球加速拿飛盤再運球回來,到前一位同學把飛盤拿回來放下後,下一位開始)</p> 
<p>鞏固</p>	<p>1 在活動一邊進行期間</p>	<p>在運球遊戲的過程中,通過</p>

[在此鍵入]

	<p>一邊提醒。</p> <p>2 在活動結束後集合並就遊戲上發生的磨擦以及狀況說明</p>	<p>每次的遊戲進行間，鼓勵同學，提升同學團隊合作的精神</p> <p>教導同學互相幫助，才是勝利的真理 輸的同學也不要放棄</p>
總結	<p>1 復習</p> <p>4 擊掌下課</p>	<p>1 老師重新講解原地運球的要素，使學生在上完四節課後都能夠清楚基本的運球技巧需要什麼</p> <p>2 老師對學生的表現及正確的評述給予肯定與鼓勵</p> <p>(拿水樽集兩行隊形)</p>
T. 作業		

[在此鍵入]

## 反思與建議

我是一個籃球運動員,從小也接受過很多不一樣的籃球課,所以在設計課程方面,我會配合自己過去的經驗和上課的感受去設計教案。特別是年齡較小、掌握度比較差的的小學生,我認為令他們喜愛籃球這運動項目,培養學生的籃球興趣比盲目地練習更重要

在這 4 節課的課程中,學生大約只瞭解籃球行進間運球的規則及基本功,必須在課餘時間繼續推廣,希望學生在對籃球感興趣後,可以利用課餘時間參加興趣班和校隊繼續發展

小學生的意志轉移比較快,但同時對他感興趣的東西他不會輕易忘記。我們在開展訓練工作是不能一味的蠻幹,採取不同的教與練的形式,可以在不同的小型比賽中發現自己存在的問題,在以後的練習中想辦法進行彌補。這樣可以有事半功倍的效果。

總之,小學生籃球訓練要根據學生的點,主要以培養學生興趣為主,循序漸進地、有規範地進行籃球訓練,以基本功為主,為提高學生的身體各方面素質做好自己的本質工作。

[在此鍵入]

## 參考文獻

籃球維基百科，自由的百科全書

天天范文 [http://www.ttfanwen8.com/info\\_34/fw\\_4717210.html](http://www.ttfanwen8.com/info_34/fw_4717210.html)

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

[在此鍵入]

課堂相片



[在此鍵入]

