

# 2019/2020 學年教學設計獎勵計劃

## 新華籃球

參選類型：教案

參選編號：C001

科目：體育/運動

組別：高中教育

實施年級：高三

## 簡介

籃球是大多數人都喜愛的一項球類運動，打籃球對鍛鍊身體以及提高心理質素有很大的作用。

打籃球技術固然必要，但重要的是這個來回跑的過程，是這些配合的過程，以及是這些能夠讓我們忘記那些生活中的煩惱鬱悶的情況。相信每個人打籃球也有這個感覺，每次進入籃球場，就會忘記所有的煩惱，盡情的奔跑。

體育課是一項在小學、中學和大學中開展的教學活動，旨在促進參與者在身體活動的過程中獲得身心全面發展。在不同國家學校體育教學的任務及目標存在區別。在中國，學校體育是一項貫穿小學一年級到大學二年級的必修課程，其任務可以概括為促進學生身心健康，掌握相應知識和技能，選拔後備人才，增強學生組織紀律性，錘鍊學生頑強意志等。

為了提高學生的團隊意識、生理以及心理更加完善、更加健全的發展，全面發展運動素質，透過體育課與籃球結合，培養學生對籃球運動的興趣以及具有掌握籃球技術的基本能力。為此制訂了一系列的練習和學習項目。

# 目次

簡介.....	2
目次.....	3
教學進度表.....	錯誤! 尚未定義書籤。
壹、教學計劃內容簡介.....	5
一、教學目標.....	5
二、主要內容.....	5
三、設計創意和特色.....	5
四、教學重點.....	5
五、教學難點.....	5
六、教學用具.....	5
貳、教案.....	5
參、教學評估與反思建議.....	11
伍、相關教材.....	12
輔助教學資料.....	12
一、教材課件.....	12
附錄.....	13
課堂照片.....	18

## 教學進度表

作品名稱	新華籃球			人數	33 人
實施年級	高三			總實施節數 <sup>註</sup>	4 節
實施日期	2020 年 6 月 15 日- 6 月 26 日			每節課時	40 分鐘
科目	體育			科目每周節數	2 節
預計授課日期 (年-月-日)	節數	課節	課題名稱	課題內容	課時 (分鐘)
2020 年 6 月 16 日	2	第一課節	籃球的上籃步法	認識籃球不同的上籃	40
2020 年 6 月 16 日	2	第二課節	籃球的上籃步法	學習籃球不同的上籃	40
2020 年 6 月 23 日	2	第三課節	籃球的上籃步法	學習籃球不同的上籃	40
2020 年 6 月 23 日	2	第四課節	籃球的上籃步法	學習籃球不同的上籃	40

# 壹、教學計劃內容簡介

## 教學目標

讓學生熟悉球性、加強對球的觸覺；鞏固利用球員之間的走位，正確的跑位製造空檔，傳球和切入從而提升實戰能力；提高學生控球變向能力；與他人合作進行小組練習；提高學生突破接上籃得分能力；促進學生將來的運動發展，提高興趣；提高自信心和正面的身心發展。

## 主要內容

1. 學習急停急起運球接上籃技術
2. 學習左右手同側步突破急停單手肩上射球
3. 運球變向能力
4. 半場比賽

## 設計創意和特色

籃球個人技術的新穎性，從而體驗籃球當中的多變和花巧，發現籃球的不同面貌。學習技巧後，一個人的籃球也不再只有投籃和上籃。

## 教學重點

運球結合步法的多種不同組合形式上籃。

## 教學難點

是初步掌握體前變向換手運球技術動作和對球的控制與支配能力。腳步與速度的配合控制，發展靈敏、速度協調等身體素質。

## 教學用具

哨子、標誌物、籃球

## 貳、教案

作品名稱		新華籃球		人數	33 人
實施年級		高三		實施總節數	4 節
實施日期		2020/6/16-2020/6/23		每節課時	40 分鐘
科目		體育		科目每周節數	2 節
日期 節數	節 數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基 力 要 求 標 號
6 月 16 日	2	第一節: 籃球的上籃步法  第二節: 籃球的上籃步法	1. 籃球 2. 哨子 3. 雪糕筒	1. 能做出各的動作要領 (基本左, 右手低手一步上籃, 籃下勾手) 2. 提高學生控球變向能力。 3. 能與他人合作進行小組練習 4. 提高學生突破接上籃得分能力。 5. 能促進學生將來的運動發展, 提高興趣。 能提高自信心和正面的身心發展	B-1 B-2 B-4 C-5 D-4 F-1 F-3

課堂部分	教學內容	教學組織與教法	練習	
			次數	時間
準備部分	1. 集合(圖 1)	圖 1	4*8 拍	5'
	1.1 點名 1.2 宣佈教學內容	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX		10'
	2. 準備活動			
	2.1 慢跑:(圖 2)	圖 2		
	2.1.1 繞球場慢跑五個			
	2.2 徒手操:(圖 3)	圖 3		
	2.2.1 頭部運動			
	2.2.2 擴胸運動			
	2.2.3 腹背運動			
	2.2.4 體轉運動			
	2.2.5 前壓腿			
	2.2.6 側壓腿			
	2.2.7 膝關節運動			
	2.2.8 手腕踝關節			
	目的: 拉伸肌肉關節, 減低受傷機會			
	要求: 認真、用力、整齊、動作到位			

1. 學習左，右手低手一步上籃

1.2 講解：

1.2.1 在進行右手低手一步上籃時，上籃手和腳的步法有別於平時兩步上籃，在右手運球接近籃框位置（三角形所示）踏出右腳蹬地，左腳作向上提拉動作，左手作向上放球上籃動作。

1.2.2 在進行左手低手一步上籃時，上籃手和腳的步法有別於平時兩步上籃，在左手運球接近籃框位置（三角形所示）踏出左腳蹬地，右腳作向上提拉動作，右手作向上放球上籃動作。

1.3 示範：

1.3.1 在學員的正前方示範上籃時的腳步，要重點說明上籃時的腳步與手同時的配合。

1.4 教學組織：

1.4.1 如圖 4 所示右手低手一步上籃時，學生平均分配在兩邊籃球半場進行，在三分線前一步（三角形所示）作瞄籃右邊突破動作，兩次運球，接近低位籃下（三角形所示）時作右手一步上籃動作。

1.4.2 如圖 5 所示左手低手一步上籃時，學生平均分配在兩邊籃球半場進行，在三分線前一步（三角形所示）作瞄籃左邊突破動作，兩次運球，接近低位籃下（三角形所示）時作左手一步上籃動作。

1.5 要求：認真，注意步法，手腳的配合，盡量在最高點放球並保護球，迅速大步。

➤ 休息

圖 4

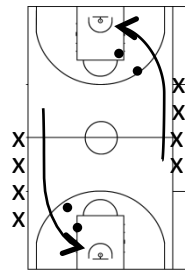
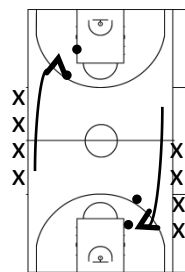


圖 5



15'

5'



2. 體前變向運球接上籃

2.1 教學組織：

2.1.1 如圖 6 所示，學生平均分兩組各在兩邊右邊底線排隊，先在後場用體前變向繞過雪糕筒，運球至前場接近罰球線作右手上籃動作。

2.1.2 如圖 6 所示(反方向)，學生平均分兩組各在兩邊左邊底線排隊，先在後場用體前變向繞過雪糕筒，運球至前場接近罰球線作左手上籃動作。

2.2 要求：運球重心要低，配合身體晃動，迅速順暢與上籃連接。

3. 學習籃下左右手勾手上籃動作

3.1 講解

3.1.1 在進行籃下右手勾手上籃時，與兩步上籃步法相同，但位置有別，籃下勾手第一步踏步應在籃下接近籃下進行，第二步時應要跨出籃下，左腳用力蹬地，右腳向上提拉，右手手指手腕向內旋撥球，眼睛注視籃板左上角，刷角位旋入，不作空心球上籃。

3.1.2 在進行籃下左手勾手上籃時，與兩步上籃步法相同，但位置有別，籃下勾手第一步踏步應在籃下接近籃下進行，第二步時應要跨出籃下，右腳用力蹬地，左腳向上提拉，左手手指手腕向內旋撥球，眼睛注視籃板左上角，刷角位旋入，不作空心球上籃。

圖 6

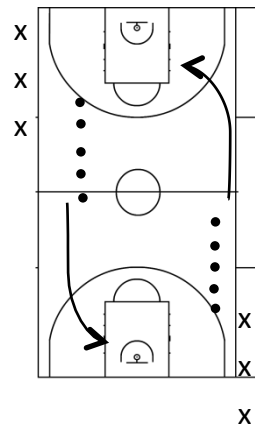
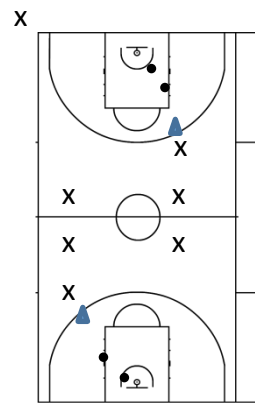


圖 7

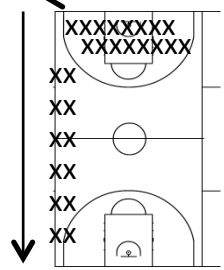
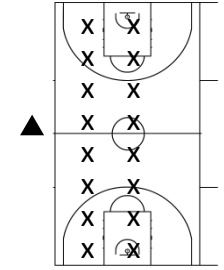



20'

20'

結束部分	整理活動 本課小結 收拾器材			5'
病弱處理	坐在場外觀摩練習及記錄課堂內容			
課後小結	總結全課內容，以運球與左右手上籃的基礎結合運用中，使學生掌握籃球基礎技術，並指出課堂表現好與不足之處			

作品名稱		新華籃球		人數	33 人
實施年級		高三		實施總節數	4 節
實施日期		2020/6/16-2020/6/23		每節課時	40 分鐘
科目		體育		科目每周節數	2 節
日期 節數	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求標號
6 月 23 日	2	第一節: 籃球的上籃步法  第二節: 籃球的上籃步法	1. 籃球 2. 哨子 3. 雪糕筒	1. 能做出各的動作要領 (左右手急停急起運球,同側步突破接肩上投籃動作技術,假協防、防空切防守技術) 2. 提高學生控球變向能力。 3. 能與他人合作進行小組練習 4. 提高學生突破接上籃得分能力。 5. 能促進學生將來的運動發展,提高興趣。 能提高自信心和正面的身心發展	B-1 B-2 B-4 C-5 D-4 F-1 F-3

課堂部分	教學內容	教學組織與教法	練習	
			次數	時間
準備部分	1. 集合(圖 1)	圖 1 XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX	4*8 拍	5'
	1.1 點名 1.2 宣佈教學內容 2. 準備活動 2.1 慢跑:(圖 2) 2.1.1 繞球場慢跑五個 2.2 徒手操:(圖 3) 2.2.1 頭部運動 2.2.2 擴胸運動 2.2.3 腹背運動 2.2.4 體轉運動 2.2.5 前壓腿 2.2.6 側壓腿 2.2.7 膝關節運動 2.2.8 手腕踝關節 目的: 拉伸肌肉關節, 減低受傷機會 要求: 認真、用力、整齊、動作到位	圖 2  圖 3 		10'

<p>基本部分</p>	<p>1. 學習急停急起運球接上籃技術</p> <p>1.2 講解：</p> <p>1.2.1 在進行右手急停急起運球，左手獨碰雪糕筒頂部的同時雙腳作弓步的動作，必須右腳在前，右手控球的手微微向外擴展作急停球的假動作，再全速向前加速，上籃動作運用已學的上籃技術把球投進（低手上籃，上手上籃，一步上籃等）。</p> <p>1.2.2 在進行左手急停急起運球，右手獨碰雪糕筒頂部的同時雙腳作弓步的動作，必須左腳在前，左手控球的手微微向外擴展作急停球的假動作，再全速向前加速，上籃動作運用已學的上籃技術把球投進（低手上籃，上手上籃，一步上籃等）。</p> <p>1.3 示範：</p> <p>1.3.1 在學員的正前方和側面示範弓步時的腳步，要重點說明弓步的腳步與手同時的配合。</p> <p>1.4 教學組織：</p> <p>1.4.1 如圖 4 所示學生在中場線後向籃框平均分兩行排隊，場的右邊用右手運球全速向前，接近雪糕筒除近側進行急停急起動作後加速，兩個雪糕筒練習後並運用已學上籃技術把球投入，完成一邊的同學便換轉方向，作左右交替的練習。</p> <p>1.5 要求：</p> <p>1.5.1 認真，注意步法，手腳的配合，盡量急停後的加速速要快。</p> <p>➤ 休息</p>	<p>圖 4</p> 	<p>20'</p> <p>5'</p>
-------------	---	---	----------------------

## 2. 學習左右手同側步突破急停單手肩上射球

### 2.2 講解：

2.2.1 進行右手同側步突破時，先作瞄籃動作，右手向右前方放球同時必須配右腳跨出後作出雙腳同時落地的調整，因雙腳落地沒有中樞腳可有更多方面的進攻能力，接單手肩上投籃射球。

2.2.2 進行左手同側步突破時，先作瞄籃動作，左手向左前方放球同時必須配左腳跨出後作出雙腳同時落地的調整，因雙腳落地沒有中樞腳可有更多方面的進攻能力，接單手肩上投籃射球。

### 2.3 示範：

2.3.1 在學員的正前方和側面示範同側步突破時的腳步，要重點說明腳步與手同時的配合。

### 2.4 教學組織：

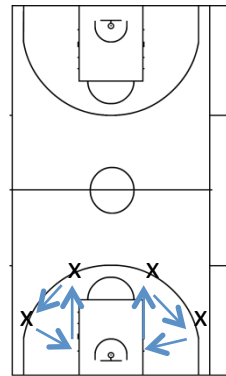
2.4.1 如圖 5 所示，學生平均分兩組各在兩邊底線排隊，在罰球右邊外側線延長線站一位學生（三分線外），三分線外 45 度站一位學生，底線同學拿球，傳給正對面的同學，接球學生作瞄籃然後傳球給 45 度學生，底線學生傳球後跑出籃下作碎步動作，眼注視球，球進行二傳嘅時候跑出有球的同學面前作碎步防手，學生因應防守的動作再決定突破方向再作投籃動作，投籃後的同學搶籃板球後在且一方向排隊。

2.4.2 同學分左右兩邊半場同時進行，但不作交換邊練習，十分鐘後再左右兩邊交換練習。

### 2.5 要求：

2.5.1 運球重心要低，配合身體晃動，步法正確迅速順暢與投籃動作。

圖 5



X X  
X X

20'

基本部分	3. 半場比賽(四人一組,按性別身高平均分組)			15'
結束部分	整理活動 本課小結 收拾器材			5'
病弱處理	坐在場外觀摩練習及記錄課堂內容			
課後小結	總結全課內容,以運球與左右手上籃的基礎結合運用中,使學生掌握籃球基礎技術,並指出課堂表現好與不足之處			

### 叁、教學評估與反思建議

反思：

1. 导入新颖，简单易懂让学生容易听清老师说的教学内容。
2. 教学思路清晰，学生组织有序。
3. 突出重难点，突出了重点，突破了难点。
4. 教学内容丰富，整堂课很饱满
5. 教学目标达到并且给学生全面分析了本次课的技术特点，实战中的运用。

建议：

1. 课堂活跃度还可以更加活跃。
2. 老师示范可以多方面示范。
3. 提出错误动作的典范进行纠错

## 肆、參考文獻

- 趙子江／張平。(2004)。學習效困顯著的籃球教學。中國勞動關係學院體育部。
- 胡嗣／鄒蓉梅。(2014)。論高中籃球教學技能的方法。合肥一六八中學。
- 趙云飛。(2014)。普通高中籃球教學現狀及對策分析。江蘇省揚州市邗江區瓜州中學。
- 陳德勇。(2013)。初高中籃球教學內容銜接問題研究。四川省大竹中學。
- 黃立剛。(2015)。運用互動教學提高高中籃球實效。上海體育學院。



## 伍、相關教材

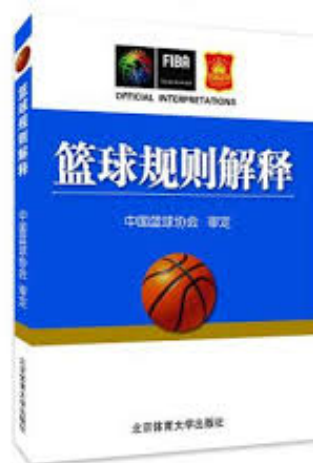
### 輔助教學資料

<https://www.youtube.com/watch?v=-Obp89KxqoU>

<https://www.youtube.com/watch?v=thIYbn9rP1Q>

### 教材課件

#### 1. 參考書籍



## 附錄

### 課堂照片











