

*生涯教育融入 健康與體育 領域教案

版本	翰林出版	冊別	第一冊	單元 / 活動名稱	掌上乾坤~籃球
教案設計者	高菡嬪	教學 / 實施時間	一節 45 分鐘	實施對象	七年級
能力指標	3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 再各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立自己的人生觀，締造充實而快樂的人生。				
生涯發展教育能力指標	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。				
單元 / 活動目標	一、認知目標 1-3-1 瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 二、技能目標 3-2-4 在活動練習中表現身體的協調性。 3-3-3 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 三、情意目標 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。				
課前準備	籃球、哨子				
參考資料	翰林課本第一冊課本 124-135 頁				
教學 / 活動內容說明			時間	教學資源	備註
一. 集合點名			3	哨子	
二. 熱身			5		
1. 做操					
2. 跑籃球場 2 圈					
三. 球感練習			10	籃球	
2 人一組，一顆球，活動如下：				哨子	

<ol style="list-style-type: none"> 1. 左右兩手互拋球 2. 球繞頭、繞腰、繞腳轉 3. 球由前方向跨下彈地，至背後接起 4. 球向上拋至背後接起 			
<p>四. 傳球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩手胸前傳接球 兩手區肘拿球於胸前，左腳或右腳向前跨一步，同時雙手將球往前推出，兩手手掌心朝外，傳至對方胸前。 2. 兩手彈地傳接球 動作要領同上，只是將球往下彈地至對方胸前。 3. 單手（左右）彈地傳接球 4. 單手（左右）傳接球 	10	籃球 哨子	
<p>五. 綜合練習</p> <p>圓圈閃避:每組 8~10 人面向內成一單圓,另一人在圓內，圓周上的人除不可將球傳給左右兩人之外可以任何順序傳球,而在圈內的人設法攔截球,如攔截成功則防守者和被攔截者互換亦可增加防守員。</p> <div data-bbox="363 1173 651 1352" style="text-align: center;"> </div>	15	籃球 哨子	
<p>六. 結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合.收拾器材 2. 詢問上課問題 3. 提醒下次上課注意事項 <p>下課解散</p>	2	哨子	

* 籃球傳球學習單 班級： 座號： 姓名：

簡答題：

- 1.今天學了哪兩種籃球傳接球方式？
- 2.籃球彈地傳球，球落點最佳的位置在何處？
- 3.今天教的兩種籃球傳接球方式有何不同？
- 4.請拍一張自己擺好基本動作的照片。

5.請你為自己體育表現評分(每一項滿分 0-10 分)

(1)體育知識 _____ (2)運動技能 _____

(3)學習態度 _____ (4)團體參與 _____



* 生涯教育融入各教學領域教案 之 教學心得撰寫

體育教學不只是將運動技術交付給學生而已，必須認知、情意以及技能三方面兼顧，讓學生獲得多方面的學習及更健全的發展。生涯教育融入體育課程就是要讓學生了解「**體育課不只是體育課，而是跟隨你一輩子的事情。**」體育課程的設計是要讓學生在運動過程中體會心動、行動及享動三階段感受。首先引起動機讓學生對運動有心動的感覺，接著設計課程讓學生實際付出行動，最後讓學生享受運動的過程，從中獲得運動的樂趣，讓學生愛上運動，邁向幸福。體育教學活動中，鼓勵學生參與活動及勇於表現機會，學生能了解自己、增加自信及與他人培養良好人際關係及互動能力，讓學生在課堂中不只學到術科活動的技能，也能在情意活動中讓自己成長、肯定自己、欣賞他人、增進人際互動與學習事物的態度，這就是我們體育教師的使命。