體育卓師工作室──教學設計（一）

組長：何亦橋

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課題： | 籃球 – 雙手投籃 | 級別 | 四年級  |
| 教節： | 2個相連教節（每教節35分鐘，共70分鐘）  |
| 學生已有知識： | 單手拍球、雙手胸前傳球、運球 |
| 課堂目標： | 體育技能 | 學生能掌握雙手投籃的動作，並準確地將籃球投中相距 1米，高2.4米目標的呼拉圈 |
| 活動知識 | 學生能說出雙手投籃的學習要點 |
| 價值觀和態度 | 學生能培養堅毅、承擔精神、尊重他人 |
| 共通能力 | 學生能發展協作能力、溝通能力、明辨性思考能力 |
| 教學思路： | 學生的能力學生在初小階段已初步掌握運球的動作，由於受學校環境限制，學生較少有練習投籃的機會，在日常生活中亦較少運用相關身體部位的肌肉，以致在雙手投籃方面，往往表現投籃力量不足及身體未能協調的情況。學生學習難點* 身體協調不足，引致投籃力量不足
* 控制投籃角度和準繩度

教學策略* 針對學生身體協調不足的情況，教學設計須先由雙手胸前傳球開始，首先訓練學生如何有效運用上肢的力量將球傳出，再轉移傳球的角度成為投籃的動作。然後進一步訓練學生將力量由下肢傳送到上肢把球投出。
* 教師安排不同的投籃高度及距離，協助學生控制力量，從而改善投籃的準繩度。
* 教師在課堂上提供平板電腦，讓學生運用工具重溫及學習雙手投籃的學習要點，並分析學生雙手投籃的動作。

活動設計的思路

|  |  |
| --- | --- |
| 學習活動 | 設計思路 |
| 活動（一）【穿越時空】雙手胸前傳球 | 鞏固學生雙手傳球的動作，為活動（二）雙手投籃作準備。 |
| 活動（二）【投籃「高手」】雙手投籃 | 由「雙手胸前傳球」轉為「雙手投籃」，主要是傳球方向的轉變。初階活動設計：籃球移動路線由水平改為往前上方。進階活動設計：籃球移動路線往前上方，並需要經過呼拉圈。 |
| 活動（三）【投籃入筒】雙手投籃 | 由於實際的籃球框高度處於更高位置，因此活動(三)的設計以一個排球網的高度作阻隔，學生投出的籃球移動路線要更高。活動加入大膠桶主要是讓學生在投籃時，需要注意力量的控制，以達到成功入籃。 |
| 活動（四）【百發百中】雙手投籃 | 目標呼拉圈在掛繩的最上層，與實際籃球框的高度相若，讓學生練習把籃球向上投，穿過呼拉圈投入大膠桶。 |

課前運用翻轉課堂的設計教師拍攝籃球教學錄像片段，讓學生了解投籃技能的學習要點及激發他們的學習動機。教師運用特寫鏡頭拍攝錄像片段，讓學生在課前觀看的時候，更易明白學習內容及投籃的動作。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 課前學習/準備 | 安排學生上課前觀看錄像，學習投籃動作要點，然後回答問卷。* 技能測試

 學生站在目標呼拉圈前1米，以雙手投籃動作投向2.4米高目標呼拉圈。 每位學生有3次投籃機會  \*投入目標呼拉圈得2分，籃球觸碰呼拉圈得1分。* 問卷調查

 電子或紙本問卷教師收集學生問卷，記錄及拍攝學生的投籃動作，在課堂上作出跟進及提點，幫助學生改善動作。 |

教學流程

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 課前學習 | 教師運用資訊科技，拍攝籃球教學錄像片段，安排學生在課堂前觀看，認識簡單的動作要點。學生觀看錄像片段後，教師安排學生進行技能測試及問卷調查。 | 通過課前的教學片段，讓學生學習新技能的動作要點。教師運用特寫鏡頭拍攝錄像片段，讓學生在課前觀看的時候，更易明白學習內容及投籃的動作。錄像片段是雙手投籃的動作要點：1.「雙手投籃」其實就是「雙手胸前傳球往上方」的動作延伸。2.兩膝微屈（特寫鏡頭拍攝）3.雙手持球於胸前4.撥動手腕（特寫鏡頭拍攝）5.雙手手指指向目標（特寫鏡頭拍攝） | 通過「翻轉課堂」的理念，讓學生在課前先學習簡單動作，認識新技能。教師在課堂上跟進學生的預習情況，並幫助學生鞏固所學。通過學生的技能測試及問卷調查，教師找出能力較佳的學生在課堂上擔任小老師。 |
| 10分鐘 | **引入活動/熱身運動****運球融合球感練習：*** 學生每人1個籃球，各自運球自由跑動，聞教師號令後， 按指示進行不同球感練習。
* 教師發指令後，學生跟從教師進行以下動作：

1.球繞身轉圈、球繞腳轉圈、拋接球感練習2.移動動作加入後摺腿，跨步等不同動作3.學生持球進行伸展運動 | **球感練習：**提示學生運球時留意空間的運用，避免碰撞。學生在活動過程中必須持續不斷運球。教師展示以下籃球技術，如球繞身轉圈時，可繞過身體的不同部位 (頭、腰間及下肢)；在運球時加入不同的步法（拼步、大步履及小步履移動），以加強學生控制籃球的能力。 | 由於課堂剛開展，學生的身體尚未進入運動狀態，因此以持球自由跑動來增加學生的運動量，並以遊戲作準備活動取代跑圈活動。 |
| 10分鐘 | **場地佈置**：運用長繩及支架於籃球框與籃球框之間拉出一條分隔線(分隔線長繩高度以排球網高度相若)，分隔線上掛上9套呼拉圈組合。每套呼拉圈組合由2個大呼拉圈及1個小呼拉圈組成，並以色帶及竹枝扎穩(如右圖)**活動（一）****【穿越時空】雙手胸前傳球**學生ABC三人一組，每組分配1個籃球。C學生由教師選出，首先在組內擔任小老師。開始前，學生AB兩人相距3米站立，進行雙手胸前傳球。AB進行雙手胸前傳球時，C面向投籃學生作小老師提示動作要點。AB完成10次來回傳球後，A與C交換位置，A學生擔任小老師，BC進行雙手胸前傳球，完成10次來回傳球後，B學生擔任小老師，AC進行雙手胸前傳球。教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。照顧學生學習多樣性的策略： 初階：兩人雙手胸前傳球進階：兩人雙手胸前傳球，穿越呼拉圈組合最下層。 | 胸前傳球動作要點:1. 球由胸前直傳向目標
2. 重心腳由後向前移
3. 前臂迅速向傳球方向伸出
4. 手心由內翻向外下方
5. 傳球後，手指指向目標

回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。如學生的能力達到一定水平，教師將難度提升，要求學生傳球時，需要把球通過呼拉圈組合最下層，三人小組的小老師要用手穩定呼拉圈組合。 | **活動（一）**雙手投球技術，主要由胸前傳球轉化而來，因此要先以胸前傳球技術為基礎，轉移傳球方向及瞄準技巧方面發展，為雙手投籃作好準備。 |
| 10分鐘 | **活動（二）****【投籃「高手」】雙手投籃**學生ABC三人一組，每組分配1個籃球。C由教師選出，先在組內擔任小老師。開始前，學生AB兩人相距3米站立，進行雙手投籃動作。AB進行雙手投籃動作時，C學生(小老師) 站在AB兩人旁邊提示投籃的高度。投球的路線要高於兩人最少一隻手位的高度。AB完成10次雙手投籃後，A與C交換位置，繼續進行活動。如此類推。教師在過程中巡視各小組及作出即時回饋。照顧學生學習多樣性的策略： 初階：兩人雙手投籃進階：兩人雙手投籃穿越呼拉圈組合第二層。 | 雙手投籃動作要點 (重點放在傳球方向上):1. 兩膝微屈
2. 雙手持球於胸前
3. 投球時，撥動手腕，手心由內翻向外下方，將力量由腳傳送到手，把球投出
4. 投球後，雙手指向目標

提示學生投球時要將力量由腳傳送到手指如學生的能力達到一定水平，教師可以將難度提升，要求學生雙手投籃時，球需要通過呼拉圈組合第二層，三人小組中，小老師面向投籃學生，用手穩定呼拉圈組合。如組內有學生的投籃表現良好，可嘗試調整投籃的距離，以及安排他向全班學生演示。回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。 | **活動（二）**由胸前傳球轉移到雙手投球，主要是傳球方向的變化，因此活動（二）先讓學生將傳球方向改變，不加入目標。將學習重點放在傳球高度上。 |
| 10分鐘 | **活動（三）****【投籃入筒】雙手投籃**學生ABC三人一組，每組分配2個籃球，大膠桶1個開始前，學生AB兩人與球場中間分隔的掛繩相距2米站立，兩人進行雙手投籃動作，投球的高度高於中間分隔網，並將球投入大膠桶內。C站在掛繩後，面向投籃學生，準備拾回A投出的籃球。A投球後，取代C位置，準備拾球；B待A準備後才可將球投出，B投球後，取代A位置，準備拾球。如此類推。教師在過程中巡視各小組及作出即時回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。照顧學生學習多樣性的策略：教師調整學生與分隔網的距離。 | 雙手投籃動作要點:1. 兩膝微屈
2. 雙手持球於胸前
3. 投球時，撥動手腕，手心由內翻向外下方，將力量由腳傳送到手，把球投出
4. 投球後，雙手指向目標

 回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。活動進行時，學生需注意是否有同學在投籃位置附近。 | **活動（三）**學生在投籃時，一般表現出力量不足，主要由於力量不能由腳傳送到手指，是協調性的問題。因此教師佈置高的阻隔物，讓學生往上方投出籃球，並加入大膠桶，讓學生在投籃時，注意力量的控制，幫助學生解決力量傳送的問題，把球投入大膠桶。 |
| 10分鐘 | **活動（四）****【百發百中】雙手投籃**學生ABC三人一組，每組分配2個籃球，大膠桶1個開始前，學生AB兩人與球場中間分隔的掛繩相距2米站立，兩人進行雙手投籃動作，投球的高度高於中間分隔網，球必須通過呼拉圈組合最上層並將球投入大膠桶內。C站在掛繩後，面向投籃學生，準備拾回A投出的籃球。A投球後，取代C位置；B待A準備後才可將球投出，B投球後取代A的位置，準備拾球。如此類推。教師在過程中巡視各小組及作出即時回饋，運用平板電腦分析學生的錄像片段。照顧學生學習多樣性的策略：教師調整學生與分隔網的距離。 | 雙手投籃動作要點:1. 兩膝微屈2. 雙手持球於胸前3. 投球時，撥動手腕，手心由內翻向外下方，將力量由腳傳送到手，把球投出5. 投球後，雙手指向目標回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。 | **活動（四）**目標呼拉圈在掛繩的最上層，與實際籃球框的高度相若，讓學生練習把籃球向上投，穿過呼拉圈投入大膠桶。 |
| 15分鐘 | **應用活動及評估課堂成效**學生ABC三人一組，每組分配2個籃球、3隻飛碟及1個膠桶。把3隻飛碟放置在與投籃區相距(3米、2米及1米)的地方。遊戲安排如下：* 高級：投入最高層的呼拉圈
* 中級：投入中層呼拉圈
* 初級：投入最下層呼拉圈

開始前，學生A站在1米區飛碟位置，由中級開始進行雙手投籃，籃球的移動路線需經過呼拉圈。B在A後方原地拍球等待投籃。C準備拾回A投出的籃球。A投球後，取代C位置；C站在B後原地拍球等待投籃，B待A準備後才可將球投出，如此類推。 | 提示學生應用所學的雙手投籃技巧投籃前，學生可以在腦海中重溫動作要點活動進行期間要注意安全，學生需要留意有沒有同學站在呼拉圈下遊戲規則：* 成功投球穿越呼拉圈再入膠桶，升兩級
* 成功投球穿越呼拉圈，升一個級別
* 投籃時籃球觸及呼拉圈，維持原來級別?
* 投籃時籃球未能觸及呼拉圈，降一個級別
 | 活動設計考慮學生多樣性，讓學生按個人能力參與活動。活動設計加入獎勵及升降級元素，提升趣味性。 |
| 5分鐘 | **整理及總結：*** 教師帶領學生進行伸展活動，並收拾用具。
* 教師向學生提問，引導他們總結學習要點。

1.雙手投籃時，手部需要注意甚麼？(手心由內翻向外下方、投球後雙手指向目標)2.雙手投籃時，球擺放在甚麼位置？(擺放在胸前，由胸口投向目標)3.雙手投籃時，身體其他部位如何配合?( 兩膝微屈，力量由腳傳送到手指) | 集中進行上肢伸展活動  | 紓緩上肢肌肉及軟組織的繃緊狀態，並恢復正常的活動能力。提問動作要點，鞏固學生所學的知識和技能。 |