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。 |