課堂簡介(教學實踐)：多元教學策略、合作教學模式及分層教學法_初中籃球課(走籃步法與空中接球基礎)教案

單元：走籃步法與空中接球基礎　　老師角色：課堂啟發者　　班級：中二級　　場地：操場/禮堂(雨天)　　學生人數：女 24 人

主題：學生能體會具目的的參與(課前網上備課)、漸進式的挑戰(技術/認知分層)、具個人的相關性(個人課堂成果報告)及具正向的關係(課堂小組協作、師生/生生互動)；培育學生成為全面的運動參與者。

學生已有知識：學生透過課前預習已初步掌握籃球運球的基本知識及姿勢。

教具：智能手帶(24 隻)、智能白板(1 部)、平版電腦(10 部)、籃球(24 個)、雪糕筒(30 個)、飛碟(40 個)

預期學習成效：學生能透過分組活動及科技回饋，掌握並應用不同的運球技巧(高低運球、換手運球、轉向運球)，並能在比賽環境中保持球權。

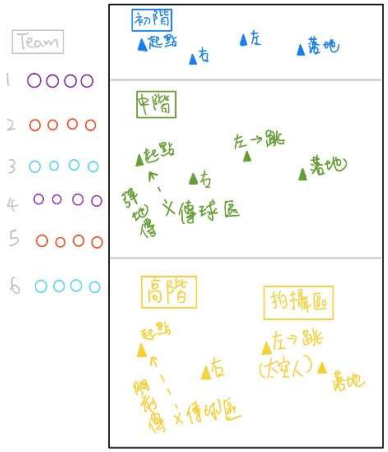
認知：具目的的參與，透過課堂小組不同角色(如小教練、技術分析員等)探究運球力學(如手掌控球、手腕下壓、視線控制)並於今堂作出實踐；

技能/體能：透過課堂漸進式的分層挑戰及影像分析並運用人工智能生成四格漫畫以發展學生技能，並維持 MVPA60 中高強度體能活動量；

共通能力及其他：透過小型比賽及比賽禮儀以發揮具正向的關係及發展學生解決問題、協作、運用資訊科技、溝通及自學等能力，成為全面的運動參與者。

程序	時間	教學內容	教學要點	理念	圖解
引入活動	5'	**課前分組角色** ● 小組角色(異質分組)：5 至 6 人 1 組(角色如小教練、記錄員、帶領討論及技術分析員等)，分 4 組 **課前預習(電子教學、自主學習)** ● 利用電子學習平台讓學生初步掌握課堂知識(自訂課堂目標) **熱身活動** 1. 學生需要配戴運動數據手帶 2. 配合音樂的節奏由老師帶領熱身 3. 由小教練帶領伸展部份	● 小組角色有效地照顧學生學習多樣性，提升課堂學習動機及參與度 ● 透過課前預習，使學生對課堂內容作充分準備，以提升課堂的參與度及擁有感 ● 注意安全問題(提醒學生善用球場空間) ● MVPA60 策略：即時輸出在課堂不同運動大數據，讓學生了解學習進度	**課前預習(電子教學、自主學習)** ● 小組角色及熱身活動均是學生自主，增加課堂參與度，發展體育多元潛能 ● 透過課前備課教學策略，以提升學生自主學習及探究能力 **MVPA60 策略** ● 運動數據手帶展示學生上課時的運動數據，讓學生體驗世界衛生組織所建議的中等至劇烈強度的體能運動量 ● 利用節奏感強勁的音樂提升學生的學習動機及專注度	

技能發展	20'	<u>小組練習(自主學習、科技教學)</u> 走籃基本技術分層練習： ● (初階)「踏浪前行」：雙手抱球在胸前，由慢跑出發，順序踏入飛碟 ①（右腳）及飛碟 ②（左腳），隨後左腳用力向上躍起，在空中將球高舉，大聲喊出口訣。 ● (中階)「捕風捉影」：同學雙手將球向前上方拋出(自拋自接)，待球在地上反彈後，同學向前跳起並在空中雙手接穩球，右手持球落地那一刻剛好踏在飛碟 ①（右腳），隨即接回「左一跳」。 ● (高階)「時空定格」：學生左腳用力跳起、身體處於空中最高點時，必須迅速提起右手肘同右膝，在空中維持平衡，最後雙足安全降落。 <u>小組討論/技術探究</u> 問題： 1. 為何走籃時容易『帶球走』或步伐不穩？並引導學生詢問人工智能或自行歸納出「曲膝、節奏、控球手」的技巧。 2. 預期答案：一，走籃犯規是因為收球時間點（節奏）亂了，導致中樞腳判定失誤；二，步伐不穩是因為膝蓋太硬，無法緩衝前衝力；三，加上控球手沒有把球收回身體中心，讓重心外移。	● 異質分組(照顧學生多樣性) ● 各小組成員均須在合適的分層級別完成最少兩組漸進式的挑戰 ● 運用預習的知識及技能概念並結合實踐 ● 注意安全問題(提醒學生善用球場空間) ● 提醒學生躍起接球時要保持身體平衡 <u>學生互動</u> ● 初階：<u>技術分析員</u>利用平板電腦側拍組員最後一輪動作，確保無走步 ● 中階：<u>數據記錄員</u>在平台上即時輸入小組練習成功次數 ● 高階：同學運用平板電腦對照老師預設的「太空人起跳定型圖」，確認自己有無做到提肘提膝	<u>小組練習(自主學習)</u> ● 漸進式的挑戰和具正向的關係、小組合作教學模式及分層教學法，以提升學生學習效能 ● 成績記錄平台即時輸入練習分數(次數)透過分數掌握學生運動水平，以促進小組自評互評 <u>小組討論(人工智能)</u> ● 即時課堂相片，促進師生/生生互評 ● 人工智能生成四格漫畫，提升學習效能	

應用部份	12’	**<u>小遊戲</u>** 極速引力：步法連鎖航空接力賽 規則: 1. 哨聲響起，音樂響起！各組第一名隊員同時出發，任意挑戰自己選定的航線。 2. 每名組員必須至少出賽兩次，團隊必須有人挑戰不同的航線，不能全組只選最簡單的航線。 3. 當前一人完成雙足安全落地並抱球跑回起點、與下一位隊友「擊掌」後，下一位隊友方可出發。 4. 每組持平板電腦，每當組員成功完成一次動作，立刻在屏幕上「+1」，大屏幕即時更新各組累積總分。 5. 如果團隊連續三位同學都能完美做到「無走步違例」且「雙足安全落地」，團隊將觸發 "Combo 狀態"，隨後兩分鐘內全隊得分雙倍。 6. 哨聲完結，大屏幕鎖定最終得分。	**<u>回應分層學習：設計三軌道「分層得分制」</u>** ● 藍色航線（初階得 1 分）：沿用活動一。雙手抱球，純步法衝刺，順暢踩中「右➔左」飛碟並單足起跳，雙足安全落地。 ● 綠色航線（中階得 2 分）：沿用活動二。迎接隊友的反彈傳球，在「空中攔截接球」後順勢銜接「右➔左➔跳」。 ● 金色航線（高階得 3 分）：沿用活動三。空中接反彈球 ➔ 步法 ➔ 起跳最高點展現「提肘提膝太空人定型」並將球凌空精準傳回給起點隊友。 ● 注意安全(提醒學生善用球場空間) ● 提醒學生討論時需要注意的技術要點 ● 正面鼓勵(提示學生可吶喊或與同學擊掌作鼓勵)	**<u>小遊戲</u>** ● 場地拉開三條並排、但難度不同的「得分航線」（藍、綠、金），每條航線對應課堂前半段的分層練習。 ● 實踐技能發展所學 ● 提升學生學習效能 ● 提升小組/個人學習動機、效能 ● 提升學生課堂參與度 ● 比賽中紀錄分數作用：回饋及檢討、了解小組及自己能力及改善表現 ● 引入正面的體育文化(價值觀教育)	
總結部份	3’	**<u>總結課堂</u>** 1. 舒緩伸展活動 2. 學生整體技術及態度表現 3. 課堂活動與 MVPA60 的關係 4. 總結各小組及其扮演角色的表現 5. 即時列印出課堂成果報告 **<u>延伸活動(電子教學)</u>** 延伸課業工作紙，深化課堂所學	● 選勝出的小組為同學分享戰術成功的關鍵 ● 注意安全(提醒學生善用球場空間) ● 提醒學生討論時需要注意的技術要點 ● 提點預習下一堂課內容(擦板射籃)	**<u>總結課堂</u>** 引入正面的體育文化(價值觀教育)	

延伸課業內容(功課)：

中二級女子籃球單元：走籃（上籃）走籃步法與空中接球基礎延伸課業

未共用的項目

* 表示必填問題

第一部分:選擇題(每題1分，共9分)

1. 以右手進行走籃（上籃）射球為基準，正確的走籃基本步法與起跳腳順序應該是甚麼？ *

- A. 左腳 → 右腳 → 右腳起跳
- B. 右腳 → 左腳 → 左腳起跳
- C. 右腳 → 左腳 → 右腳起跳
- D. 雙腳同時落地 → 雙腳起跳

2. 在第一課活動一（踏浪前行）中，為了讓身體能垂直向上躍起並爭取最高的空中高度，我們應該用哪一隻腳作為最後的「單足起跳腳」？ *

- A. 右腳
- B. 左腳
- C. 雙腳同時
- D. 隨意一隻腳都可以

3. 在進行活動二（捕風捉影：接反彈球銜接步法）時，為了避免發生「走步違例」，同學應該在哪一個時機「雙手接穩籃球」？ *

- A. 雙腳在地上企穩的時候
- B. 身體向前跳起、在空中尚未落地的瞬間
- C. 右腳踩在地上之後
- D. 左腳起跳之後的最高點

4. 根據結合傳球的動作要點，當左腳用力起跳、身體處於空中時，上身與下肢應該做出甚麼「定型動作」以維持身體平衡？

- A. 垂下雙手，雙腳伸直
- B. 提起右手肘及右膝（呈提線木偶姿勢）
- C. 將球緊抱在胸前，身體向前傾
- D. 右手肘下壓，左膝微曲

5. 完成走籃動作、傳球或射籃後，為了保護膝關節並防止受傷，正確且安全的落地方式是甚麼？

- A. 保持雙腿伸直，單腳全力頓地
- B. 雙足同時安全落地，並順勢微曲膝緩衝
- C. 隨意向前衝，並以臀部著地
- D. 身體向前撲，用雙手撐地

6. 在第一課活動二（結合傳球）中，當你在空中完成「提肘提膝」的定型平衡後，為了讓接應的隊友最容易控球並立刻發動進攻，你應該將籃球精準傳向隊友身體的哪一個部位？ *

- A. 頭頂上方空位
- B. 腳底地面位置
- C. 胸前位置
- D. 膝蓋下方位置

7. 當隊友為你傳出「彈地球」以協助你進行空中接球走籃時，從籃球技術角度看，最理想的籃球反彈高度應該在同學身體的哪一個範圍，才最有利於你穩固收球並順暢銜接下一步？

- A. 腳踝以下
- B. 雙眼上方（頭頂）
- C. 腰部至胸前之間
- D. 超過肩膀的高度
- 選項 6

8. 根據籃球比賽規則，當球員在跑動中跳起並在「空中接穩傳球」落地後，在沒有運球的情況下，法律上最多只允許踏出多少步來完成傳球或投籃？（若超過此步數則會被判走步違例）

- A. 一步
- B. 兩步
- C. 三步
- D. 沒有限制

9. 在進行右手走籃的過程中，為了防止來自防守球員的抄截，進攻球員在踏出第一步（右腳）收球的一瞬間，通常會採用哪一種「護球（球的保護）」方法？

- A. 雙手將球完全向前伸直，貼近防守者
- B. 將球保護在身體的右側（遠離防守者的一側），並用身體及左肘作屏障
- C. 單手將球高舉，暴露在防守者面前
- D. 將球抱在腹部正中央，彎腰垂頭看球

返回　繼續　清除表單

第二部分：短問題 (共 11分)

10. 在第一課的練習中，我們經常全組一齊大聲吶喊口訣：「右！左！跳！」。請結合你在課堂上的實踐經驗，簡短解釋：(1) 為什麼大聲喊出口訣能幫助你改善走籃的節奏？ (2) 如果在空中接球的時機做錯了（例如右手持球後在地上多踩了一步），會對你的動作流暢度或比賽規則造成什麼影響？ *

您的回答

返回　提交　清除表單