



以樂趣化教學提升學生對籃球的喜愛

之教學方案設計

幸志偉



一、前言

籃球運動一直以來是國內頗受歡迎、風行已久的全民運動，從一開始的瓊斯杯時代，到之前的職籃，在在的顯示，其實在臺灣民眾心中籃球已佔有了一個舉足輕重的地位。最明顯的為，自從有了HBL（高中籃球聯賽）的出現，年年都造成一大風潮，來自全臺灣各地的高中職學校，對於籃球有極大熱忱的莘莘學子，都加入了校隊參賽，紛紛投身這個領域；再加上有線電視的轉播，只要HBL一開打，無不關注其動態，人人都參與這場籃球盛會，形成一股籃球風暴。在中學也是如此，經過校園的調查我們不難發現，籃球此項運動在國中學生裡是他們的最愛呢！也因如此，從事體育教學的我們是不是更要正確的將籃球基本觀念、正確基本動作一步步傳授給每一位學生，讓學生了解籃球運動的樂趣，並培養學生正確的休閒觀念，讓健康活起來。

在這裡我設計了一個籃球教學方案，並提供一些意見供大家一起很快的能得到籃球運動的樂趣，以讓更多的學生能很快地參與籃球活動。

二、課程目標

(一) 認知方面

1. 能瞭解籃球活動的起源與規則。
2. 能瞭解一傳接球基本動作的要領。
3. 能瞭解一傳接球的技巧。

(二) 情意方面

1. 學會傳接球分解之動作。
2. 學會傳接球連續動作。

3. 熟練傳接球的正確方法。

(三) 技能方面

1. 培養團結合作的精神、休閒的情趣。
2. 培養對籃球的興趣與運動的樂趣。

三、教學研究：

(一) 適用對象：初學者、對籃球有興趣者。

(二) 教學時間：45 分鐘。

(三) 教材特性：以遊戲的方式，培養學生正確的傳接球動作。

(四) 學生學習能力分析：具有基本跑、跳的能力。

(五) 教學方法：講述及示範、順進分段教學法、分組練習。

(六) 教學資源：

1. 器材：籃球 20 顆、哨子、錄音機、海報。
2. 場地：不受場地限制有空地即可進行練習。

四、活動內容說明

(一) 雙手胸前傳接球動作要領：

1. 傳的動作：單腳向前踏出一步，先由上而下，由外而內，畫個小圈，利用手腕、背、腿之彈力，把球用力推出。
2. 接的動作：方法與接躲避球同。面對來球，兩手平舉前伸，手臂放鬆，手指微微張開與球同寬，當球觸及手指時，雙臂後縮，以緩衝球勢。

(二) 雙手胸前傳接球指導要領

全班分成數組，每組 6~8 人，各組再依下列的方式逐一練習，傳接距離由近而遠。如：

1. 兩人互傳。
2. 三人互傳。
3. 四人相互傳球。
4. 多人相互傳球等方式練習。

練習時，兩人的距離要依學童的能力做適當的調整，以傳接得準，接得穩為

原則。

(三) 雙手胸前反彈傳接球動作要領

1. 傳的動作：兩手持在胸腹之間，兩腳前後打開站立，利用身體前傾時，兩臂向前下方推動的力量，使球向距離接球者約三分之一地面傳球。
2. 接的動作：兩手前斜下伸，手自然分開，大拇指靠近使雙手成爲巢狀，握住球時，屈肘縮到胸前。

(四) 雙手胸前反彈傳接球指導要領

1. 練習形態如上，應注意肘關節是否傳球時伸直，能否利用手指彈出的力量來控制球的方向。
2. 做一高一低傳接球練習，對於學童的敏捷性有很大的幫助。

五、遊戲設計

(一) 傳接球比賽

1. 比賽方法

- (1) 全班分數隊，每隊分兩組，面對面站立。
- (2) 聽到哨音，各隊由排頭開始將球依序交互傳接至排尾。
〈或依序回傳到排頭〉
- (3) 以先完成之隊伍爲優勝。

2. 比賽規則

- (1) 球未接著，由傳球者再傳一次。
- (2) 也可多加一個球。
- (3) 比賽規則可依學童能力及興趣，師生共同討論後訂出。

(二) 端區籃球遊戲

1. 比賽方法

- (1) 全班分成兩隊，每隊分成三組，一組在前場進攻，一組在後場防守，一組在端區接球。
- (2) 教師在中央圈執行跳球。
- (3) 兩隊任選一人在中央圈跳球後，兩隊球員即互相搶球，可以各種傳接及

運球方式，讓前場球員將球投給端區內本隊球員，接住即得分。

(4) 師生可約定比賽時間，時間到了，以積分高者獲勝。

2. 比賽規則

(1) 不可以故意用腳踢球。

(2) 不可以推、拉、絆、踢對方。

(3) 不可以持球走兩步以上。

(4) 端區內球員接到觸地球或接不住球，均不計分。

(5) 爭球時，在原地跳球，跳球或擲界外球時，不可以直接投入端區得分。

(6) 得分或犯規後，由對方在中線擲界外球。

(7) 分配至各區球員，不可越區活動。

六、結語

對於一項運動的學習，大都從感覺、反應、體能上開始去設計教學的內容，以及簡單有趣的方式。再繼之以基本動作的設計。如籃球的學習，可由個人原地自拋練習以及傳接球開始，依力量強弱慢慢將距離拉遠，站著或坐著或躺臥著、以不同身體姿勢的變換等，進而由兩個人或多人的互動、對著物體作各種不同方向的互動等，變換各種多彩多姿的練習方式，製造出多元性的樂趣，隨個人的喜好作自由性的選擇，如此可以發揮出個人最大的潛力。

個人身心的持續成長、學習的時間，已不再受限於學校的教育，運動習慣的養成可依自己的需要，作活到老學到老的調整。所以樂趣化的體育教學，便在於強調使學習者有著娛樂的感受，重視學習者的自我創造，使其具有尊嚴與信心地繼續努力地學習與表現，更使體育能自然而然地融入其往後的社會、家庭生活當中，以滿足其生理上、心理上的需求。

總之，體育活動的本質就在於使學習者獲得更多的樂趣，體育教師應該改變過去千篇一律的教學方法，力求思考以創出更多有趣的學習方式，來滿足學習者的娛樂需求。如此體育始能立足於學校，發揚於社會。