

體育教師暑期學校2010

校本經驗分享研討會 – 中學展示課

單教節教案

授課日期： 03-07-2010 星期 六 時間： 13:30 至 14:20 (50分鐘) 教師：朱加俊 嗇色園主辦可風中學

學生人數：男 28 共 28 人 班級：中三 場地：香港教育學院 室內籃球場

單元：籃球 教節：1 用具：籃球14個、雪糕筒30個、號碼衣14件、白板 (white board)

學生已有知識/技能 /態度：已懂得胸前傳球、彈地傳球及頭頂傳球，以及進行半場三打三比賽的經驗。

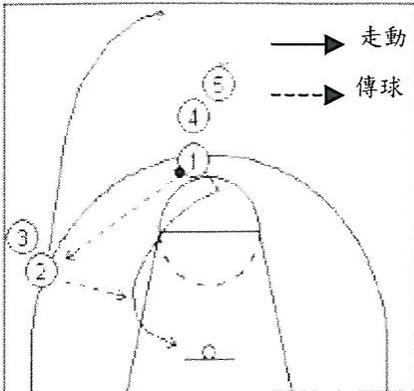
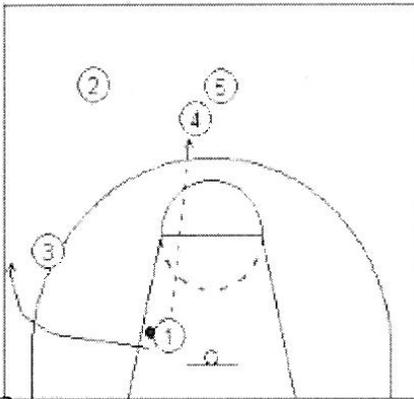
主題：小組進攻戰術—傳球後切入 (Give and Go)

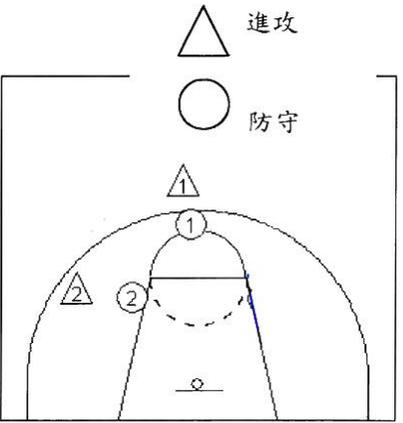
預期學習成果： 技能：在各項活動及比賽中展示傳後切入的小組進攻戰術。

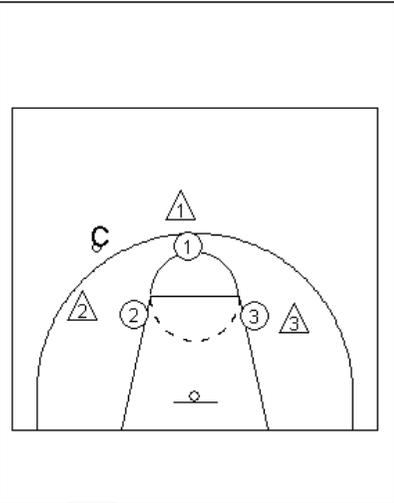
認知：在各項活動及比賽中說出如何運用傳後切入的技術。

情意：在課堂中相互溝通、合作及解決問題。

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
一、 引入活動	2' (2')	1. 暖身運動 二人一組，一個籃球，在球場內自由跑動及進行各項傳球練習	<ul style="list-style-type: none"> — 運用球場內的空間 — 不可持球走及運球 — 傳球及接球者要懂得尋找空間及呼應隊友 — 合乎規例 	<ul style="list-style-type: none"> — 暖身 — 讓同學重溫各種傳球的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> — 自由站立及走動
	4' (6')	2. 伸展運動 二人一組，一個籃球，進行持球伸展運動，包括肩膊、腰、大腿後肌及大腿內側肌肉。	<ul style="list-style-type: none"> — 每一動作須伸展關節至極點 	<ul style="list-style-type: none"> — 熱身 	<ul style="list-style-type: none"> — 自由站立

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
二、 主要進度 活動	5' (11')	<p>1. 傳球後切 (2對0)</p> <p>全班分成六組，4至5人一組，各組利用半個籃球場進行練習。每組分成兩行，一行手持球於三分線頂部排隊，另一行於三分線外(翼位)排隊(圖一)。</p> <p>(i) ①先將球傳向②，然後切入上籃，投籃後取回籃板球，並將球傳給站於三分線頂部外的④。若投籃失敗，需自行搶回籃板球及進行補籃。</p> <p>(ii) ②傳球後往中間排隊，①投籃後往翼位排隊，如此類推(圖二)。</p> <p>(iii)完成練習後，老師會提問以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> — 有哪幾類切入的路線？ (可能答案：直線、弧線) — 除了切入路線，還有運用甚麼進攻技術？ (可能答案：接球的同學要做好準備的動作，例如迎球的位置、回傳的同學需要利用適當的傳球方式成功將球傳給切入的同學) — 切入後，哪些接球的位置最有利於進攻？ (可能答案：籃下、遠離防守球員) 	<ul style="list-style-type: none"> — 傳球後跑動速度要快。 — 呼應隊友。 — 合乎規則(不可持球走動)。 	<ul style="list-style-type: none"> — 培養同學在進攻時傳球後走位的意識。 — 培養同學在進攻時的協作能力。 	<p>圖一</p>  <p>圖二</p> 

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
<p>二、 主要進度 活動（續）</p>	<p>7' (18')</p>	<p>2. 傳球後切（2對2） 組織同上，兩名同學負責防守。進攻一方站立於三分線外開始，在不運球的情況下，利用傳切技術，輪流進行2對2的攻防練習（圖三）。並且建議同學實踐剛提出的策略。每次進攻完結後（得分或取得防守籃板球），進攻同學轉任防守，防守的同學休息，在旁等候的同學進攻。在旁等候的同學可擔任裁判。學生、商討傳切克敵的策略。</p> <p>當同學完成數次練習後，老師可輪流到各組提問以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> — 當加入防守球員後，運用傳球後切進攻時有甚麼需要留意？ （可能答案：切入時要觀察防守者的位置） — 除了直線及弧線切入外，還有甚麼需要考慮，或者其他的技術可運用？ （可能答案：傳球後、接球前運用假動作、利用探步、轉向及變速跑等個人技術以製造更多的傳接球空間） <p>教師提問同學在練習中需要運用的技術，並作小結。 （可能答案：持球時要先做三脅勢、傳接球前要使 用適當的假動作、切入時要利用變速及變向）</p>	<ul style="list-style-type: none"> — 呼應隊友。 — 合乎規則。 — 強調嘗試，鼓勵成功經歷。 — 學生需要思考如何避開防守同學的攔截。 — 負責防守的同學需認真。 	<ul style="list-style-type: none"> — 培養學生的溝通、協作、解難等能力。 — 應用概念教學法協助學生理解傳切小組進攻技術。 <p>— 鞏固知識。</p>	<p>圖三</p> 

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
三、 應用活動	13' (31')	<p>1. 半場3對3攻防比賽</p> <p>1.1 組織及規則同上，由2對2轉為3對3（圖四）。當同學完成數次練習後，老師可輪流到各組提問以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> — 進行3對3時的練習時，除了人數增加外，還有甚麼不同？ （可能答案：進攻及防守的空間增加了、走動的次數會增加。） — 是否能夠繼續運用傳球後切的技術？ （可能答案：可以、不可以） — 當有三個防守球員時，非持球的同學如何能有效利用「傳球後切」進攻取分？ （可能答案：運用遮擋及假動作、多走動、切入時留意防守者的位置而作出變速及變向） <p>1.2 安排同上，但每次投籃前需連續傳球5次，接著為3次，最後則沒有限制。每次得分後，由對方發球，每次發球均在3分線外開始。若利用傳球後切的技術得分可額外獲得1分，先得5分者為勝。</p> <p>教師提問同學在練習中需要運用的技術，並作小結。 （可能答案：持球時要先做三脅勢、傳接球前要使用適當的假動作、切入時要利用變速、非持球的同學可作遮擋。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> — 呼應隊友。 — 合乎規則。 — 強調嘗試，鼓勵成功經歷。 — 在旁等候的同學可擔任裁判。 — 學生商討傳切克敵的策略。 <p>同上</p>	<ul style="list-style-type: none"> — 培養學生的溝通、協作、解難能力。 — 應用傳切概念及技術於半場籃球賽中。 <p>— 鞏固知識。</p>	<p>圖四</p>  <p>△ 進攻</p> <p>○ 防守</p>

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理据	圖解及組織
三、 應用活動 (續)	14' (45')	2. 半場4對4及5對5攻防比賽 —在進攻時，學生在傳球後必須變速、變向切入及互相呼應。	同上	—應用傳切概念及技術於半場籃球賽中。	—分3個籃球半場進行。
四、 整理活動	5' (50')	1. 收拾用具 2. 整理活動 伸展活動以大腿及小腿的伸展活動為主。 3. 總結: 提問：「傳球後切」的重要性、相關概念及技術要點。 4. 課後延伸 鼓勵同學參與班際或校外的籃球比賽，學以致用。		—針對課堂認知目標的學習。	

參考資料：

廖玉光（2002）：《球類教學－領會教學法》，香港，當代發展公司。