

(請參用，各校可依實際情形修改)

請用 WORD 文件存檔，以利稿費計算及網站連結

附表二

桃園市108學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例獎勵計畫

課程活動設計

壹、課程設計理念

本節讓學生能夠學會左、右手原地運球及行進間運球外，透過樂趣化遊戲活動，說明細懸浮微粒 PM2.5 品質旗顏色與代表的意義，並引起學生對生活周遭空氣污染的覺知。

貳、課程架構 (含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等，以及這些要素的關係)

【“空運”計畫—集集樂比賽/七年級】		
【課程架構】		
壹、準備活動	貳、發展活動	參、綜合活動
一、整隊、點名、詢問學生身心狀況。 二、熱身：做操靜8、動6；仰臥起坐(雙人)25下、伏地挺身10下；慢跑4+1圈(慢跑、側併步、交叉步、慢跑、快走各1圈)。 三、引起動機：運球技術對比賽的重要性；介紹學校PM2.5空氣品質監測器位子及空氣品質旗顏色6色與代表的意義。	一、講解運球的基本動作：口訣：背打直、看前方、保護球、下對位、不過腰。 二、運球練習：1原地運球2行進運球3運球猜拳大亂鬥。 三、空運比賽：分四組，每組6-7人，做小組“集集樂”比賽活動，集空氣品質旗顏色6色，並序排列(綠、黃、橘、紅、紫、褐)即為勝利組。	一、集合給予適當回饋預告下堂課學習重點、學習單。 二、清點器材、歡呼解散。

回 饋 區	
(請選填在適當的□欄內打“√”)	
一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他_____。	
二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以- 右手運球_____下，左手運球_____下，左右交替運球_____下，我覺得： <input type="checkbox"/> 很滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再努力 <input type="checkbox"/> 其他_____。	
三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是： <input type="checkbox"/> 右手運球擊掌前進 <input type="checkbox"/> 左手運球 <input type="checkbox"/> 運球猜拳大亂鬥 <input type="checkbox"/> 其他_____。	
四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得： <input type="checkbox"/> 很滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再努力 <input type="checkbox"/> 其他_____。	
學 習 區	
一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：	
眼睛：_____	上半身：_____
手指：_____	另一手：_____
膝蓋：_____	雙腳：_____



學習心得分享

參、課程內容

領域/科目	體育/籃球運球		設計者	周珍璉
實施年級	七年級		總節數	共__1__節， __45__分鐘
單元名稱	“空運”計畫—集集樂比賽			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	核心素 養	A自主行動 ■A2系統思考與 解決問題 B溝通互動 ■B1符號運用與 溝通表達 C社會參與 ■C2人際關係與 團隊合作
	學習內容	Hb-IV-1 障地攻守性球類運動作組合及團隊戰術。		
議題融入	【環境教育】環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。			
教材來源	健康教育與體育康軒版第二冊第 6 單元第 1 章掌控自如、自編、研習教材。			
教學設備/資源	籃球場、籃球 28 顆、角錐 40 個、碼錶 1 個、椅子 6 張、海報 2 張。			
課程目標				
<ol style="list-style-type: none"> 學會運球動作要領及練習方法。 能作出運球的正確動作。 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 能了解 PM2.5 空氣品質旗顏色與代表的意義，並引起學生對生活周遭空氣污染的覺知。 				
運用之學習策略				
(包含動機策略、後設認知策略、思考策略、一般性學習策略、領域/群科/學程/科目特定的學習策略)				
<ol style="list-style-type: none"> 有效結合環境教育舊有知能及生活經驗。 跨英文領域學習，運用英文單字字卡，讓學生不看球運球有效的增加技能。 設計不同樂趣化遊戲，由簡而繁分組遊戲增進運球技巧。 每人一顆球，讓學生有更多的練習機會。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間分 配	評量

壹、準備活動：

一、整隊、點名、詢問學生身心狀況。

二、熱身：

(1)做操：靜態 8 個、動態 6 個。

(2)仰臥起坐(雙人)25 下、伏地挺身 10 下。

(3)慢跑 4+1 圈(慢跑、側併步、交叉步、慢跑、快走各 1 圈)。

三、引起動機：

(1) 舉例運球技術對比賽的重要性。

(2)介紹學校 PM2.5 空氣品質監測器位子及空氣品質旗顏色 6 色(綠、黃、橘、紅、紫、褐)與代表的意義。

2 分鐘
8 分鐘

4 分鐘

AQI	0~50	51~100	101~150	151~200	201~300	301~500
對健康的影響 [代表顏色]	良好 [綠] Good	普通 [黃] Moderate	對敏感族群不健康 [橘] Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不健康 [紅] Unhealthy	非常不健康 [紫] Very Unhealthy	危害 [褐紅] Hazardous
一般民眾	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。	1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應關閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
活動建議	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。

貳、發展活動：

一、講解運球的基本動作：

1. 持球：5 指含蓋在球體上用手指去接球，不可以掌心持球。

2. 運球要領：兩腳前後呈 45 度站立，膝蓋微彎曲，不要彎腰背打直，眼睛看前方，另一手要保護球，持球於腰際，降低重心使用手腕和指腹控制球，下球的位置大約在後腳跟旁，運球高度腰以下不超過腰為宜。(口訣：背打直、看前方、保護球、下對位、不過腰)

二、運球練習：

1. 原地運球：右手、左手、換手各 1 分鐘。

2. 行進運球：分四組，每組 6-7 人，從 $\triangle 1$ 先右手原地運球 5 下後，行進間運球到 $\triangle 2$ 角錐時換左手原地運球 5 下，行進間運球用擊掌換下一位同學。

3. 運球猜拳大亂鬥：找不同組 5 人猜拳同時要運球，完成後即回各隊角錐後方座下。

三、空運比賽遊戲規則：

1. 分四組，每組 6-7 人，做小組“集集樂”比賽活動，集空氣品質旗顏色 6 色，並序排列(綠、黃、橘、紅、紫、褐)即為勝利組。

2. 全程比賽皆需運球，從 $\triangle 1$ 角錐運球到 $\triangle 2$ 角錐找不同組同學猜拳，

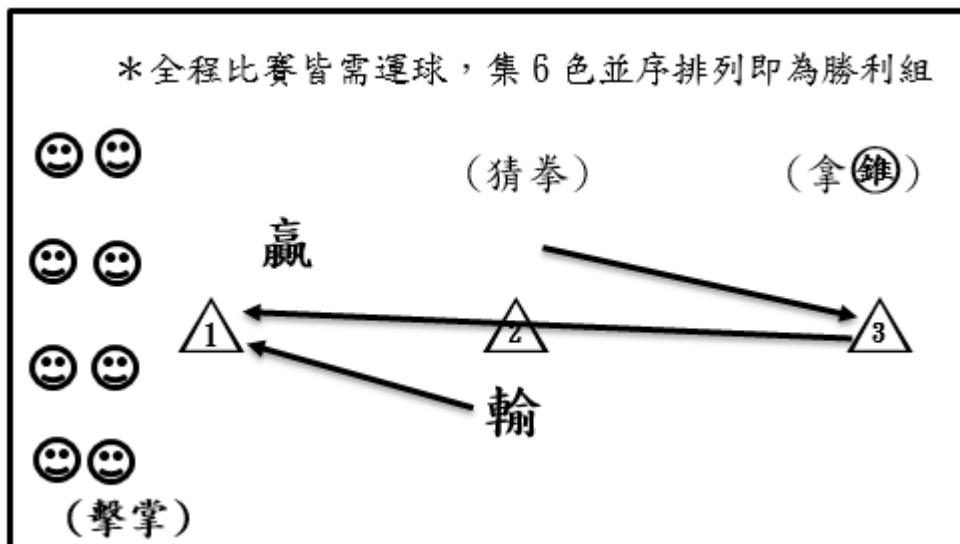
5 分鐘

13 分鐘

8 分鐘

(1) 贏的人：向前運球到 $\triangle 3$ 角錐拿一個 \odot 錐，再運球回 $\triangle 1$ 用擊掌換下一位同學。

(2) 輸的人：運球回到 $\triangle 1$ 用擊掌換下一位同學。



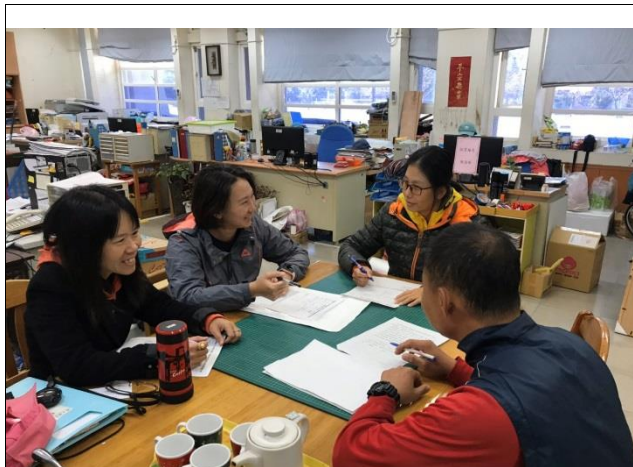
參、綜合活動：

- 一、集合給予適當回饋、預告下堂課學習重點、學習單。
- 二、清點器材、歡呼解散。

5 分鐘

參考資料：健康教育與體育康軒版、研習教材。

實施歷程：照片配合文字說明，並可說明公開授課後專業回饋之內容。



說明：周珍璉老師說明教案內容



說明：老師們給周珍璉老師教案內容提供建議



說明:老師講解運球的基本動作

說明:進行空運比賽遊戲“集集樂”



說明:訪視委員給周珍璉老師建議1

說明:訪視委員給周珍璉老師建議2

肆、教學影片網址連結

<p>20 分鐘精華版影片</p>	<p>https://drive.google.com/drive/folders/1zuNgDCD_7oX-CPxsm0Dt0dPnygY5VyjiW?usp=sharing</p>
<p>一節課完整版影片</p>	<p>https://drive.google.com/drive/folders/1zuNgDCD_7oX-CPxsm0Dt0dPnygY5VyjiW?usp=sharing</p>