



教育局體育組  
2017/18 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃  
操控用具技能—雙手投球

學校名稱：	漢華中學(小學部)		
結伴學校名稱：	彩雲聖若瑟小學		
級別：	三年級	全班人數：	28 人
單元共需教節：	4 節	教節時間：	35 分鐘
單元主題：	操控用具技能—雙手投球		
學生已有知識：	學生已 1. 掌握雙手傳接球 2. 有運球的經驗 3. 有同儕互評的經驗		
單元目標：	體育技能	學生能 1. 掌握雙手投球動作技巧並運用於遊戲中 2. 原地以雙手投球至約 2 米高的指定目標 3. 運球後雙手投球 4. 掌握對抗遊戲動作概念	
	健康及體適能	學生能明白提升身體的協調性的同時亦能提升身體的力量	

	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 5. 在比賽中學會團隊合作的重要及尊重對手
	安全知識及實踐	學生能 1. 注意周圍環境的安全，投球時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間的運用
	活動知識	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙 2. 描述雙手投球時手部動作的方向及力量對投球成功的影響 3. 懂得選擇適合自己能力的練習活動
	審美能力	學生能 1. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方
動作概念：	空間（範圍）	個人空間/一般空間；空間（方向） 前/後、上/下
	動力（時間）	快/慢；動力（力量） 強/弱
	關係（組織）	個人/雙人/小組；關係（行動） 遠/近

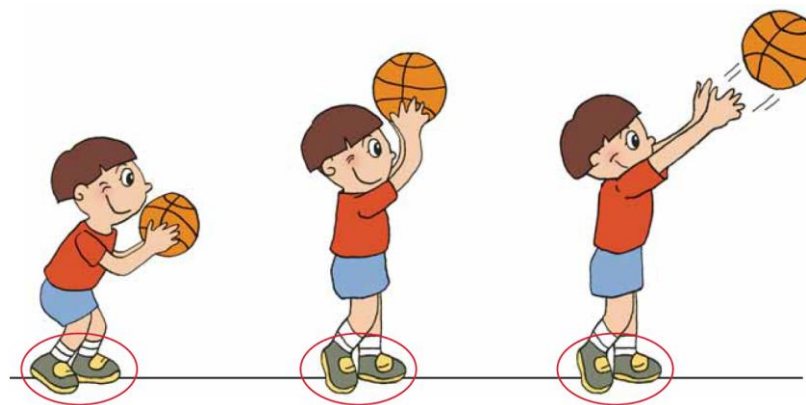
### 課堂目標及評估安排

重點 \ 課節	第一節 ( 掌握雙手投球技巧 )	第二節 ( 同儕互評 )	第三節 ( 鞏固雙手投球技巧， 以雙手投球配合運球 )	第四節 ( 運用雙手投球於 遊戲中 )
體 育 技 能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙手投球的動作技巧</li> <li>2. 以雙手投球至約 2 米高的指定目標</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示雙手投球的動作技巧</li> <li>2. 以雙手投球至約 2 米高的指定目標</li> </ol>	<p>學生能</p> <p>配合運球，以雙手投球至約 2 米高的指定目標</p>	<p>學生能</p> <p>運球配合投球技巧於遊戲中</p>
活 動 知 識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙膝微屈，眼望目標</li> <li>ii. 置球於胸前</li> <li>iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額</li> <li>iv. 推直手肘投球，雙手指向目標</li> </ol> </li> <li>2. 認識雙手投球的手部動作與方向之關係</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙 (要點見前)</li> <li>2. 認識雙手投球的手部動作與方向之關係</li> <li>3. 描述雙手投球時手部的方向及力量的使用</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙 (要點見前)</li> <li>2. 認識運球至投球之間連貫的重要</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙 (要點見前)</li> <li>2. 描述如何配合運球與投球技巧</li> <li>3. 認識簡單進攻和防守的概念</li> </ol>

	3. 描述雙手投球時手部動作的方向及力量的使用			
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 責任感</li> <li>● 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 承擔精神</li> <li>● 責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 堅毅</li> <li>● 責任感</li> <li>● 誠信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 責任感</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 同儕互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>

\*價值觀和態度:堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

#共通能力:協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力，溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力



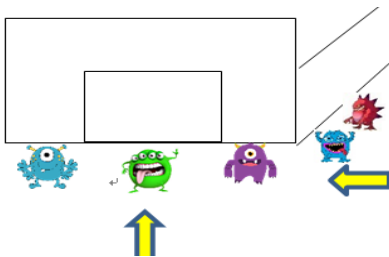
## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 ( 掌握雙手投球技巧 )	第二節 (同儕互評)	第三節 (鞏固雙手投球技巧，以雙手投球配合運球)	第四節 (運用雙手投球於遊戲中)
引入活動	<p><b>拋拋接接</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生每人手持小球一個，在場內自由跑動</li> <li>教師吹哨子時，學生雙手把球向前拋，然後追回球，把球在彈地一下後接回</li> <li>教師需要強調學生拾球的手勢 (✓)                      (×)</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>以上流程進行數次後，教師帶領學生持球做伸展動作</li> </ol>	<p><b>我放你提</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生二人一組，A持球，B跟隨其後</li> <li>活動開始，AB一前一後在操場上自由慢跑。哨子響起，A把球放下，B拾起，二人交換位置重覆動作</li> <li>以上流程進行數次後，教師帶領學生持球做雙人伸展動作</li> <li>強調帶領的學生可以變速和變方向</li> </ol>	<p><b>你追我逐</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生二人一組，A負責運球，B跟隨其後</li> <li>活動開始，AB一前一後在操場上自由慢跑。哨子響起，A把球放下，B拾起，二人交換位置重覆動作</li> <li>以上流程進行數次後，教師帶領學生持球做二人合作的伸展動作</li> <li>教師可提示學生在運球過程中不斷改變方向，以提升B跟隨的難度</li> </ol>	<p><b>護球大使</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生二人一組，A運球逃避，B偷截A的小球，成功得一分，然後再重覆遊戲</li> <li>直至哨子響起，A把球放下，B拾起，二人交換位置重覆活動</li> </ol>

主題發展

活動一：投球打怪獸

情境：教師在籃球架下掛上怪獸圖片。請學生用自己的方法向怪獸射球



1. 三人一組，每組一個球
2. 籃球架的正面和其中一側掛上怪獸圖片，讓學生把球輪流投向怪獸，投中者得一分
3. 教師請經常投中的學生示範並讓其他學生觀察
4. 教師點出主題並帶出雙手投球的動作要點：
  - i. 雙膝微屈，眼望目標
  - ii. 置球於胸前
  - iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額

活動一：尋找投球距離

1. 二人一組，每組一個球
2. 場中央運用跳高桿掛起一條高 2 米的線/網/橡筋繩
3. 二人(AB)一組在籃球場底線面向場中央一前一後排隊，隊前擺放一個球和一條標誌條。指示條距離「2 米線」約 3 米
4. 開始時，前排 A 跑前拾起球，跑到標誌條前，以雙手投球的動作，把球投過 2 米線
5. B 負責提示 A 雙手投球的動作要點
6. 投球後把球拾回，放回原位，二人輪流進行投球
7. 學生經過一次投球之後，可因應自己的能力調較標誌條的距離(力量較大的可把標誌條往

活動一：三區活動集星星

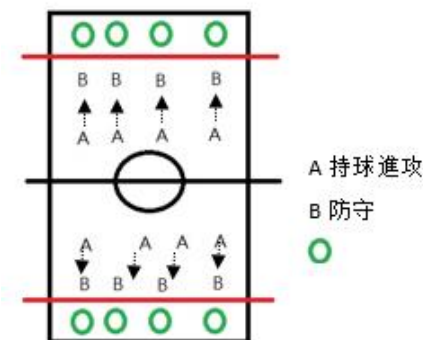
1. 全班分為三組，並完成三區活動
2. 學生每完成一區任務便可以自行轉到第二區，然後再轉到第三區
3. 學生每完成三區活動便可獲星星貼紙一張。過程中，學生要盡力完成任務，活動完畢後看看自己獲得多少張星星貼紙
4. 教師在過程中需不斷到各區域觀察學生表現，給予回饋及個別指導。如有表現不理想或不認真的學生須回到前一區重新進行活動

第一區活動：指定距離投球

1. 中場後 4 米的位置面向中場排隊，每組前擺放一個球和兩架波車
2. 開始時，同學拾起球，

活動一：人肉投球機

1. 二人一組，每組 1 個球
2. 場兩邊各掛起一條高 2 米的線/網/橡筋繩
3. 二人一組，A 在籃球場中線面向底線，B 在 A 前方作防守者(防守者只可做一隻蟹(水平橫移)，不可用手偷球)
4. A 需運球避過防守者，在 2 米線前停下，作雙手投球向藤圈，中藤圈可得 1 分
5. A 把球放下，B 拾起，二人交換位置重覆活動





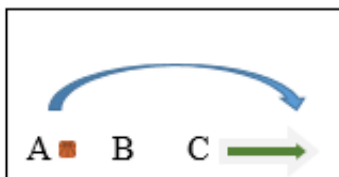
iv. 推直手肘投球，雙手指向目標

(教師可比喻作一台大炮：先把炮彈放在胸前，點火炮彈升上額前，眼望目標，把屈曲的手肘推直發射炮彈)

5. 如時間許可，可讓學生再試一次投射怪獸

### 活動二：投球過同伴

1. 三人一組(ABC)面向同一方向一字排好，C面向A，每人相隔一個手臂位



2. A 持球排在最後，以雙手投球的動作，把球投過B、C的頭頂，目的是讓球在C的前面落地

後移，較小的可把標誌條往前移)

8. 教師宜提示學生此活動的重點是學生能夠在活動之後找出屬於自己的投球距離及力度

9. 活動完結後，指示學生回到中線排好進行同儕互評

### 活動二：同儕互評

1. 教師派發互評表及講解。(可邀請學生示範，然後由教師講解評分準則)

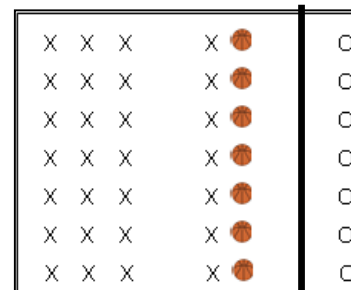
2. 互評開始，學生根據剛完成活動的「最佳成績」(即最遠距離)，進行投球

3. 限時內，學生不斷投球，評分以表現最好的一次為準

然後在網前以雙手投球的動作，把球投過2米線投進其中一架波車

3. 排後面的學生負責提示投球的學生雙手投球的各重點

4. 投球後把球拾回，放回原位，換另一位學生進行投球



### 第二區活動：投球配合運球

1. 到達第二區域後，學生在標誌筒前排隊(在底線面向中場)

2. 排第一的學生向著色碟的方向運球過去，每到達一個色碟時用手拾起色碟並改變它的擺放位置

### 活動二：2對2隊長球

1. 四人一組，每組一個球，每組分成A、B隊，各兩人

2. 每隊派一人作隊長，站於兩邊近底線位置

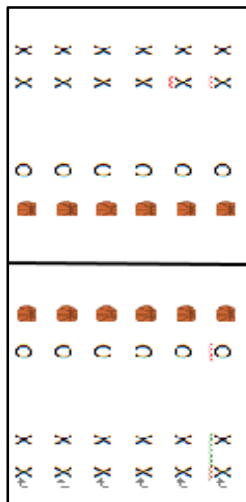
3. 餘下每隊各一人，A隊先持球進攻，B隊作防守。(防守者只可張開雙手作防守，不可用手偷球)

4. 進攻者需運球避過防守者，在2米線前停下作雙手投球向隊長，成功讓隊長接球後可得1分

5. 2隊交換進攻和防守

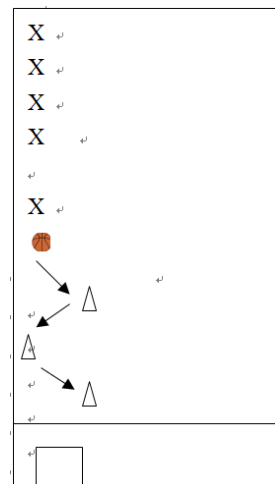
6. 先獲得3分的隊伍獲勝

3. 當 C 見到球在自己前面落地後，便要以最快的速度跑前去把球拾回，盡量在球彈地一至兩下內拾起球
  4. C 拾球後跑回，並排在 A 的後面(3 人的最後)，然後把球投過 A、B 的頭頂，重覆動作
  5. 跟著由 B 拾回，如此類推
  6. 活動完結時，可看看哪一組的距離最遠
- 註：i. 教師留意學生的動作是否正確
- ii. C 需面向 A，可眼望來球
- iii. 可安排表現較佳的學生示範
- iv. 如果 A 能力高，可要求 C 向前移，拉遠距離，增加難度



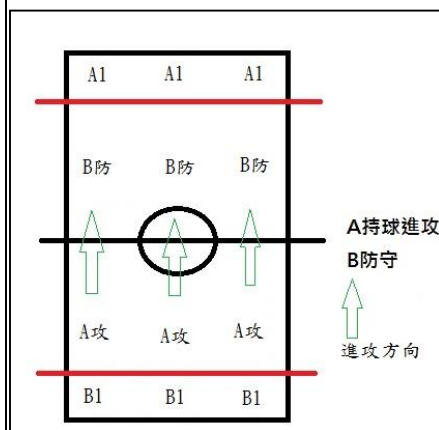
4. 互評後，隊員互相指出同伴的一個表現優點及一個可改善之處

3. 經過所有色碟後，把球運至指定位置前以雙手投球方式把球投入在中場位置的波車中
4. 完成後把球拾回交給下一位同學進行活動



### 第三區活動：鬥牛遊戲

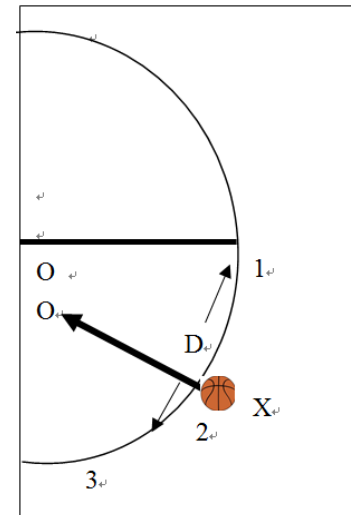
1. 教師在籃球架下掛上怪獸圖片，教師在三分區前放置三個標誌條，學生面向底線在中圈標誌條前排好
2. 一人在三秒區至三分線之間當防守者，另一人





在三分線附近的 3 個藤圈之間不斷運球，目的是找尋時機，在防守者未及防守時進行投球

3. 學生以雙手投球投向怪獸，投中者得一分
4. 學生投球後，無論成功與否，均需成為防守者
5. 成功投中怪獸的學生可獲星星一粒及重新轉到第一區進行活動



應用活動	<p><b>雙手投球串連走</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三人一組(ABC)作前、中、後直排站好。A預備雙手投球動作，B站於A及C的中間，並高舉雙手作屏障，C準備迎接A的投球</li> <li>2. (教師宜帶出此活動與上一個活動在走動、出手投球的路線之不同)</li> <li>3. 教師再一次提示雙手投球要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙膝微屈，眼望目標</li> <li>ii. 置球於胸前</li> <li>iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額</li> <li>iv. 推直手肘投球，雙手指向目標</li> </ol> <p>(教師強調雙膝微屈能加強力度及可以把球投得更高)</p> </li> <li>4. 遊戲開始，A投球之後向前跑到隊伍的最前的位置，等待B把球投過來</li> </ol>	<p><b>投接樂</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生 4 人(ABCD)一組，站立方法與「尋找投球距離」活動一樣，但排隊距離會更接近 2 米線(網)</li> <li>2. A 以雙手投球把球投過 2 米線，對面 C 要觀察球的落點，然後把球接住</li> <li>3. 接球後，再把球投回對方場區。這時輪到對方的 B 接球和把球投回</li> <li>4. 其中一方如未能把球穩接便輸，對方得一分</li> <li>5. 教師讓學生嘗試把之前所學習的(控制力度和距離)應用在遊戲中</li> </ol>		<p><b>小型球賽</b></p> <p>背景：班內即將進行小型球賽，教師帶出勝出的關鍵要素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做出正確的雙手投球動作並射到怪獸得 1 分</li> <li>2. 小組間成員互相合作，並有良好的溝通及懂得尊重組員得 1 分，例如有用聲音或動作配合組員</li> <li>3. 活動開始，教師把全班分成 6 組並把籃球場分為兩大場區作賽</li> <li>4. 兩組對賽的同時，餘下的一組(約 4-5 人當裁判)，角色分配如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 司線員 2-3 名</li> <li>ii. 計分員 1 名</li> <li>iii. 行為裁判 1 名</li> </ol> </li> <li>5. 教師派發分紙予計分員並開始比賽</li> </ol>

5. C接到球之後，把球滾給B，然後舉高手做屏障

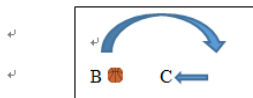
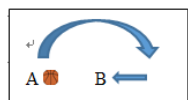
6. B接到球後，便雙手投球把球投給A，投球後向前走

7. 每組最快到對岸的得一分

8. 學生同時可以把球投向終點前掛起的怪獸，投中的可再加一分

9. 得分後，全組同學返回起點再開始

10. 教師提示學生除了速度之外，最重要的是投球動作的完整性，否則有可能被要求再起點再出發



<b>B</b>	<b>A</b>	●		<b>C</b>	<b>D</b>
X	X	●		X	X
X	X	●		X	X
X	X	●		X	X
X	X	●		X	X
X	X	●		X	X

6. A 隊先持球進攻，B 隊作防守。

(防守隊可偷球)

7. 進攻隊需運球避過防守者，在 2 米線前停下作雙手投球向籃板的怪獸，成功可得 1 分

8. 如出界則攻守轉換

9. 如過程中 B 隊成功防守及偷球，則攻守權互換，變成 B 隊進攻，A 隊防守，反之亦然

10. 直至教師吹哨子便轉組

整理活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 慢行深呼吸</li> <li>ii. 伸展手腳及肩膊</li> </ol> </li> <li>2. 提問及總結             <p>雙手投球的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙膝微屈，眼望目標</li> <li>ii. 置球於胸前</li> <li>iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額</li> <li>iv. 推直手肘投球，雙手指向目標</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 慢行深呼吸</li> <li>ii. 伸展手腳及肩膊</li> </ol> </li> <li>2. 提問及總結要點             <p>有甚麼方法可以提升力度？ (雙手投球動作要點)</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 慢行深呼吸</li> <li>ii. 伸展手腳及肩膊</li> </ol> </li> <li>2. 提問及總結要點             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 大家覺得自己今天的表現如何？相對之前最大的進步是甚麼？ (引導學生說出雙手投球動作要點)</li> <li>ii. 在活動中，「運球」如何幫助我們有效「投球」？ (找空位、擺脫對手)</li> </ol> </li> <li>3. 為第四節的小型球賽作簡單介紹(行為裁判、司線員的職責，計分紙的使用)</li> </ol> <p>*有關資料可發紙本、上載到內聯網或透過 QR code 給學生回家閱讀</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 慢行深呼吸</li> <li>ii. 伸展手部及肩膊</li> </ol> </li> <li>2. 提問及總結要點             <p>你認為自己是一名「良好小球員」嗎？為甚麼？ 引導學生說出雙手投球的要點。同時教師可引導學生說出比賽中需要注重的如協作、溝通、尊重他人等共通能力及價值觀和態度</p> </li> </ol>
------	--	--	--	---

漢華中學(小學部)

2017/18 年度體育科評估

單元：操控用具技能—雙手投球(評估表)

班別：3( )班

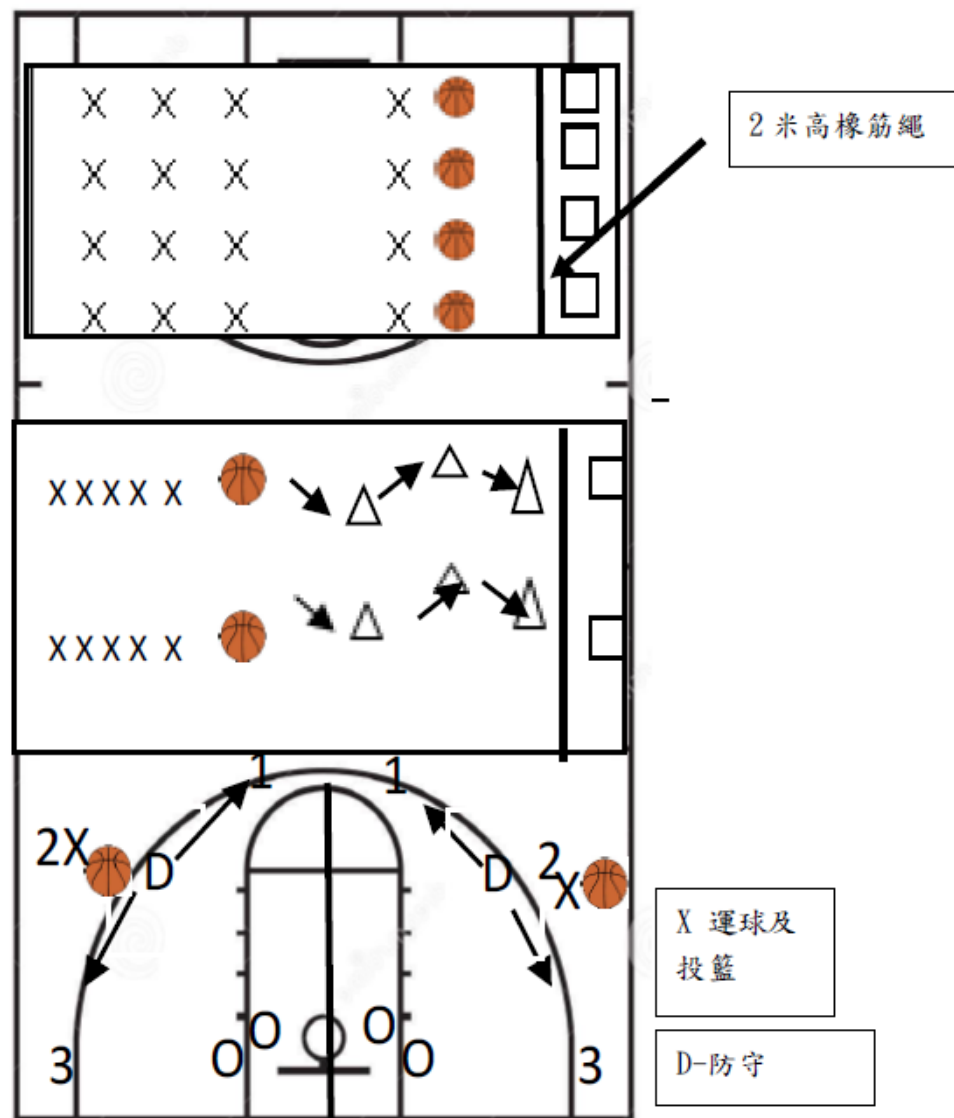
日期：\_\_\_\_\_

(被評者)學號：( )自己

(評估者)學號：( )同學

請在合適的位置上加上✓		
互評:動作要點	做得非常好 	繼續努力 
1. 雙膝微屈，眼望目標		
2. 置球於胸前		
3. 蹬腿同時屈曲手肘，置球於前額		
4. 伸直手肘投球，雙手指向目標		
自評:我已全力以赴，做到最好！	☆☆☆☆☆	

### 第三節「三區活動集星星」活動圖示





## 操控用具技能—雙手投球

(第四教節)

### 裁判工作指引

#### 計分員

進攻球隊將籃球射中怪獸時即得 1 分，並把分數以畫“正”字方式填在計分紙上，累積所得分數，最後以高得分的一隊為勝。

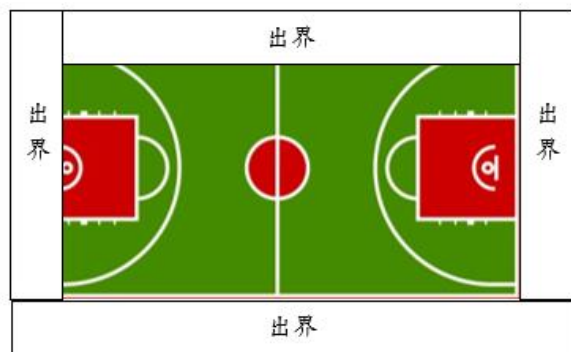
計分紙	
	得分
入球得分	正
行為失分	一
入球得分 — 行為失分	<input type="text" value="4"/>

#### 行為裁判

1. 觀察所有比賽球員有沒有拍打或推撞別人，如有即將由對隊進攻，並通知計分員扣減 1 分。
2. 觀察球員投射時球有否越過 2 米線，如有即沒有分數。

#### 司線員

觀察比賽用之籃球是場界線內，包括進攻一方在運球、射球、傳接球時，球必須在球場範圍內。如其中一隊將球弄到場界外，即屬出界。即時由對隊控球進攻。



## 計分紙

組名	
司線員	
計分員	
行為裁判	
入球得分	
行為失分	
入球得分 — 行為失分	<input type="text"/>