

附錄一-1 「第一週」教學內容

第一週	運球技能教學	教學時間 (二節課)	90分鐘
單元目標		階段能力指標	
1. 能說出運動基本動作 2. 能親自執行運球動作 3. 能用慣用手、非慣用手運球 4. 能說出運球在籃球運動的功能 5. 能在對方防守下過人運球 6. 能瞭解籃球是群體的運動		3-3-1 評估個人基本表現並改善動作技能 4-3-2 計劃提昇休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計劃 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 4-3-5 培養欣賞分析運動美感與比賽的能力	
教學活動	課程內容		多元智慧
課程開始1	1-1 集合整理隊伍，清點班級人數。 1-2 瞭解學生能力、興趣、經驗、與需求。 1-3 檢視場地是否平坦、籃架、籃圈是否安全無慮。		人際智慧 肢體-動 覺
引起動機2	2-1. 美國哈林籃球隊錄影帶觀賞 2-2. 撥放記憶音樂 (背景音樂)		音樂智慧
準備活動3	3-1 慢跑 將隊伍排成一路縱隊，由體育股長或由教師指定同學帶領隊伍慢跑，跑步路線為籃球場所有的線 (端線、三分線、邊線、中線、罰球線)，由帶領者依其想法編排先後。 3-2 柔軟操		人際智慧 肢體-動 覺

	先由學生思考「運球的技能」應著重哪些關節伸展，再由老師引導操作，並強調安全。	
發展活動4	<p>4-1，拿球甩動手腕，將球在跨下身後拋起，可因此修正、體驗腕部動作。</p> <p>4-2金雞獨立—雙手叉腰，一腳著地，一腳微微抬起離地，聽哨音開始，便將雙眼閉上，睜開眼睛或雙足著地都判定失敗。</p> <p>4-3跳遠接龍—將人數分甲、乙兩隊，在地上各畫一起始線，由甲、乙兩隊第一名自起始線以立定跳遠動作向前跳去，於腳跟著地處畫一線標記，由雙方第二名自此標記繼續向前跳，如此接續下去，直至最後一名腳跟著地處畫一線標記，以較遠一方為勝隊。</p> <p>4-4看誰跳的高—以助跑彈跳的動作，單手觸摸籃板或籃網，藉此學習將身體由水平行進轉成垂直彈跳。</p>	空間智慧 肢體-動 覺
合作學習5	<p>5-1全體進行運球技能的學習</p> <p>5-2分組進行（保護母球、擊落敵球）運球技能的練習</p> <p>5-3小組根據（籃球大家玩學習單）進行小組教學</p>	人際智慧 空間智慧
小組討論6 作業學習	<p>6-1. 收集籃球新聞剪報並標明出處，並加強凸顯所要敘述的主題。</p> <p>6-2各組收集住家附近可從事籃球運動的場地。</p>	人際智慧 空間智慧

附錄一-2「第二週」教學內容

第二週	傳接球技能教學	教學時間（二節課）	90分鐘
單元目標		階段能力指標	
1. 能說出傳接球要領 2. 能與隊友共同執行傳接球 3. 能瞭解籃球運動要與隊友合作 4. 能說出傳接球時機與相對位置 5. 能設計各種傳接球隊型 6. 能與隊友合作完成傳接球任務		3-3-1 評估個人表現方式，以改善傳接球技能 3-3-4 計劃特殊性隊型，以發展傳接球技巧 1-3-3 群體工作 4-3-3 計劃執行傳接球，增進個人體能運動 3-3-3 應用各種策略，以增進運動表現 1-3-1 瞭解動作發展差異性，並充分發展	
教學活動	課程內容		多元智慧
課程開始1	1-1 集合整理隊伍，清點班級人數。 1-2 瞭解學生能力、興趣、經驗、與需求。 1-3 檢視場地是否平坦、籃架、籃圈是否安全無慮。		人際智慧 肢體-動 覺
引起動機2	2-1 學生第一週作業的評量（教師評量結果公佈） 2-2 學生互評活動 2-3 撥放記憶音樂（背景音樂）		人際智慧 智慧 音樂智慧
準備活動3	3-1 慢跑 將隊伍排成一路縱隊，由體育股長或由教師指定同學帶領隊伍慢跑，跑步路線為籃球場所有的線（端線、三分線、邊線、中線、罰球線），由帶領者依其想法編排		人際智慧 肢體-動 覺

	<p>先後。</p> <p>3-2柔軟操</p> <p>先由學生思考「傳接球的技能」應著重哪些關節伸展，再由老師引導操作，並強調安全。</p>	
發展活動4	<p>4-1手腕瞬間動量—藉由小時候的遊戲，用毛巾沾溼，甩動手腕，產生巨響，可因此修正、體驗腕部動作。</p> <p>4-2分小組體驗「靈活保齡球」活動。</p>	<p>人際智慧</p> <p>肢體-動覺</p> <p>空間智慧</p>
合作學習5 小組討論	<p>5-1小組討論誰當丟保齡球的人，誰當保齡球並技巧把肢體動覺較好的同學排在前面。</p> <p>5-2體驗並計算傳接球最好的角度及距離。</p> <p>5-3小組根據（籃球大家玩學習單）進行小組教學</p>	<p>人際智慧</p> <p>肢體-動覺</p>
作業學習6	<p>6-1小組完成入射角等於反射角學習單-預告投籃也是相同概念。</p>	<p>空間智慧</p>

附錄一-3 「第三週」教學內容

第三週	投籃技能教學	教學時間（二節課）	90分鐘
單元目標		階段能力指標	
1. 能說出投籃的基本動作 2. 能瞭解籃球需要個人體適能 3. 能定點投籃及罰球 4. 能說出罰球、投籃、跳投在籃球運動的意義 5. 能親身帶球跳投及過人投籃		3-1-1 評估個人投籃表現，以改善投籃技能 4-3-5 欣賞投籃進球的喜悅，分析運動美感增進投籃能力 3-3-4 計劃投籃活動，發展投籃技巧 4-3-3 藉投籃活動設計，增進自己體適能 3-3-1 練習並改善個人技術 4-3-1 瞭解運動參與在個人及社會層面的意義	
教學活動	課程內容		多元智慧
課程開始1	1-1 集合整理隊伍，清點班級人數。 1-2 瞭解學生能力、興趣、經驗、與需求。 1-3 檢視場地是否平坦、籃架、籃圈是否安全無慮。		人際智慧 肢體-動 覺
引起動機2	2-1 學生第二週作業的評量（教師評量結果公佈） 2-2 投籃動作要領簡報觀賞 2-3 為什麼垃圾丟不進垃圾桶？ 2-4 撥放記憶音樂（背景音樂）		音樂智慧 肢體-動 覺
準備活動3	3-1 慢跑 將隊伍排成一路縱隊，由體育股長或由教師指定同學		人際智慧 肢體-動

	<p>帶領隊伍慢跑，跑步路線為籃球場所有的線（端線、三分線、邊線、中線、罰球線），由帶領者依其想法編排先後。</p> <p>3-2 柔軟操</p> <p>先由學生思考「投籃的技能」應著重哪些關節伸展，再由老師引導操作，並強調安全。</p> <p>3-3 引導學生了解個人體適能將影響投籃動作。</p>	覺
發展活動4	<p>4-1 各小組展開不同球類投籃競賽</p> <p>4-2 各小組展開不同球類、距離投籃競賽</p> <p>4-3 過五關（參考翰林健體課本）</p>	人際智慧 肢體-動 覺
合作學習5 小組討論	<p>5-1 了解個人投籃位置的習慣（距離）與優勢</p> <p>5-2 了解個別差異能找出小組合適的執行工作</p> <p>5-3 找出小組中每個人擅長的投籃動作位置距離</p> <p>5-4 小組根據（籃球大家玩學習單）進行小組教學</p>	肢體-動 覺 空間智慧
作業學習6	<p>6-1 小組完成互評動作技能學習單（附錄）</p> <p>6-2 設計籃球動作技能海報展示（小組作業）</p>	人際智慧 空間智慧

附錄一-4「第四週」教學內容

第四週	綜合練習	教學時間（二節課）	90分鐘
單元目標		階段能力指標	
1. 能執行進攻不同基本隊型 2. 能執行防守不同基本隊型 3. 能熟悉規則，讓比賽順利完成 4. 發揮團隊合作精神 5. 能運用戰術，旗開得勝 6. 增進比賽體適能 7. 享受比賽運動樂趣		3-3-5 應用規則來使運動技能充分發揮 4-3-2 能藉籃球運動，執行個人終身運動計劃 3-3-2 發展戰術運用在比賽中 3-3-2 發展戰術運用在個人和團體比賽中 6-3-6 建立自己運動人生觀，締造充實而快樂的運動人生 7-3-1 運動健康促進預防疾病	
教學活動	課程內容		多元智慧
課程開始1	1-1 集合整理隊伍，清點班級人數。 1-2 瞭解學生能力、興趣、經驗、與需求。 1-3 檢視場地是否平坦、籃架、籃圈是否安全無慮。		人際智慧 肢體-動 覺
引起動機2	2-1 學生第三週作業的評量（教師評量結果公佈） 2-2 學生互評活動 2-3 撥放記憶音樂（背景音樂）		人際智慧 音樂智慧
準備活動3	3-1 慢跑 將隊伍排成一路縱隊，由體育股長或由教師指定同學帶領隊伍慢跑，跑步路線為籃球場所有的線（端線、三分線、邊線、中線、罰球線），由帶領者依其想法編排先後。		人際智慧 肢體-動 覺

	<p>3-2柔軟操</p> <p>先由學生思考「籃球的技能」應著重哪些關節伸展，再由老師引導操作，並強調安全。</p>	
發展活動4	<p>4-1基本籃球規則介紹</p> <p>4-2限定人數，不限定次數之小組比賽。</p> <p>4-3運用不同球類，執行籃球比賽</p> <p>4-4運用2-3區域防守概念，小組抽簽比賽。</p>	<p>人際智慧</p> <p>肢體-動覺</p>
<p>合作學習5</p> <p>小組討論</p>	<p>5-1強調小組合作精神與籃球競賽精神</p> <p>5-2小組根據（籃球大家玩學習單）進行小組教學</p>	<p>人際智慧</p> <p>肢體-動覺</p>
作業學習6	6-1設計籃球新玩法一套（小組作業）	<p>人際智慧</p> <p>空間智慧</p>

附錄二 籃球定點運球後投籃動作要領評分（給分標準 54321）

動作項目	持球時五指要張開	前傾兩腳與肩同寬，前腳尖指向籃框重心落在兩腳腳尖的直線上	手肘位置為肩關節的正前方，與地板呈垂直。	瞄準時球置於下顎與額頭之間的區域，部分認為應在前額或頭頂。	動作時兩腳迅速屈膝，腳掌用力蹬地而起，力求姿勢平衡	膝、手肘、手腕、手指的動作連成一氣投出去的球要有適當的拋物線。	跟隨動作，手臂手指仍應呈一直線伸展對著籃框。
得分	增大觸球的面積						
座號							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

附錄三 體育學習態度評量表 班級： 考號：

各位同學，這一份問卷是在探討同學們學習體育科時的狀況，以作為教學改進之參考。本問卷結果全部用電腦分析，不做個人評分之用，更不是考試，請你按照實際情況作答。

請你就現在的學習情況，就下列每題各選擇一個最符合的
選項，在每題右邊的□內打「V」：

非常
符合
大部分
符合
尚稱
符合
大部分
不符合
非常
不符合

1. 如果同學有問題請教我，我很想把我知道的知識告訴他-----□□□□□
2. 我在學習體育過程中遇到阻礙經常問老師-----□□□□□
3. 遇到不懂的體育科問題我會努力找到解答-----□□□□□
4. 我在學習體育科過程中遇到阻礙時經常找書本尋求解答-----□□□□□
5. 對於小組分配的工作我總會努力把它做好-----□□□□□
6. 我在學習體育科過程中遇到阻礙經常上網找解答-----□□□□□
7. 我不喜歡和同學討論因為覺得很無聊-----□□□□□
8. 我在學習體育科過程中遇到阻礙經常問家人-----□□□□□
9. 當學會一項體育技能時，我覺得是很高興的事-----□□□□□
10. 對於體育科指定的作業我希望做得很好-----□□□□□
11. 我覺得學校安排的課程內容豐富-----□□□□□
12. 我經常將體育科中所學習到的技能應用到日常生活中解決問題-----□□□□□
13. 我在練習動作過程中遇到阻礙經常就停止練習-----□□□□□
14. 上課中我總會努力聽課-----□□□□□
15. 我常常為了要完成其他課業而減少運動時間-----□□□□□
16. 我全心投入老師安排的課程-----□□□□□
17. 我在學習體育科過程中遇到阻礙經常問同學-----□□□□□
18. 上體育課我很快樂-----□□□□□
19. 在小組中我總會積極發表我對問題的看法-----□□□□□
20. 我總會尊重小組其他成員的看法-----□□□□□
21. 我在上體育課過程中遇到阻礙經常問同學-----□□□□□

22. 老師講解的動作我自己不會想練習，常常等同學做給我看-----
23. 我覺得運動是一輩子的事-----
24. 每次放學後我總會找地方運動-----
25. 上體育課很有成就感-----
26. 我喜歡上體育課，因為它是有趣的-----
27. 每次討論我都覺得其他同學都是錯的我才是對的，他們必須聽我的話

28. 我覺得體育課實在很無聊-----
29. 對於運動的多樣性，我都非常有興趣了解它-----
30. 我不必等老師提示，就能自動的練習所教的動作技能-----
31. 我總會主動參與小組的問題討論-----
32. 體育課所教的內容深淺很適合我的能力-----
33. 上課前我會事先翻課本，注意課程進度-----
34. 晚上在家，我每次都會自動做半小時以上的運動-----
35. 上課時，如有不懂的，我會舉手要老師再示範一遍-----

附錄四 組員互相評量表-籃球動作技能海報設計

班級：_____

姓名：_____

考號：_____

組別						
評審項目	優 5	良 4	可 3	差 2	劣 1	得分
掌握報告重點						
報告過程流暢						
能夠吸引同學注意、互動						
肢體動作、聲音大小						
海報的製作						
我的意見						

附錄五：投籃動作技能自我檢核表

【班級 考號 姓名】

1. 持球時五指要張開增大觸球的面積
2. 前傾兩腳與肩同寬，前腳尖指向籃框重心落在兩腳腳尖的直線上
3. 手肘位置為肩關節的正前方，與地板呈垂直
4. 瞄準時球置於下顎與額頭之間的區域，部分認為應在前額或頭頂。
5. 動作時兩腳迅速屈膝，腳掌用力蹬地而起，力求姿勢平衡
6. 膝、手肘、手腕、手指的動作連成一氣投出去的球要有適當的拋物線。
7. 跟隨動作，手臂手指仍應呈一直線伸展對著籃框。

二、依據上述之動作要領，請找一位同學互相糾正，並將對方的動作描繪出來或以照相的方式，並加上個人意見。

這是 (填同伴姓名) 的動作。

給同學的意見：

附錄六：研究過程剪影

合作技巧訓練



小組討論檢核表



小組練習籃球動作技能



附錄七：籃球課學習單

一、基本動作：

1. 暖身伸展操—由下至上，或由上至下

2. 基礎體能：

A. 上肌力練習 B. 下肌力練習 C. 折返點瞬發力練習

3. 基礎球操：

(1) 第一節：指尖球桿與左右過人

(2) 第二節：繞頸與助功

(3) 第三節：繞腰間與助功

(4) 第四節：8字盤腿與跨下運球

(5) 第五節：馬克步&高抬腿跨下盤繞

(6) 第六節：前後拋送與協調

(7) 第七節：單手後傳接、高拋原地旋轉球操

4. 行進球操：

1. 低提腿跨下加速行進

2. 背後拉跑

3. 原地擊起前進

4. 雙手擊球（同時、不同時）

5. 背後運球：（原地、行進）跨下

5. 基礎運球：1右手去回 2. 左手去回 3. 雙手去回

參考資料：1. 李雲光 國家隊總教練 高市基層教練講習會手冊

2. 松山高中籃球隊 團練教學演示

附錄八：籃球教學計劃

壹、前言：

球比賽的輸贏論定，是以投籃得分較多的隊伍為勝利，比賽分為攻守雙方，攻方努力地製造機會投籃得分，而守方盡全力防守捍衛本籃，以阻止對方得分。在進攻上，戰術的設計及動作練習的目的都在於製造得分的機會。攻方在比賽中投進球的剎那，總是獲得全場如雷的掌聲與喝采，再加上觀眾及記者等的眼光多集中在擅長得分的球員身上，並將贏球及優異表現的榮耀都加諸在他們的身上，所以較受球迷的崇拜與寵愛。這些偉大的球員都有一共同點，就是練就一身百步穿揚功夫，並且能將球漂亮的送進對方籃圈，所以投籃教學在練習的動機上，應是教師較不費力推動的一項課程。（覃素莉，2002）

貳、內容說明：

- 一、學習主題：籃球運動-教學計劃
- 二、教學對象：國中一年級學生
- 三、教學節數：共 8 節〈分 4 週實施〉

參、設計理念：

本教學活動旨在學生學習籃球基本技巧，並能與週遭同學合作成長，享受與球共舞的樂趣，並透過實際接觸和體驗，讓學生能參與籃球運動，因而習得知識、技能、健康及友誼，讓教育走進大自然，開啟另一個愉快的學習視窗。本單元教學設計概念如下：

1．學校本位課程發展：

是以學校為中心、社會為背景、學生為主，由下而上的課程理念，是一種草根性課程發展方式。

2．教育即生活：

讓習得知識、技能用於日常生活中。透過籃球運動贏得的健康、技能及友誼，遠比知識的傳授來得重要。

3．有意義的學習：

教材內容與生活聯貫，引導學生經由球賽走入人群。

4. 小組合作學習：

學習活動中安排需要學生共同完成與學習內容，讓學生了解合作學習的重要，進而建立良好和諧的互動關係。

5. 情感教育：

除認知技能外，強調「關愛生命」「情感合作」等情感的教育。

6. 整合的學習活動：

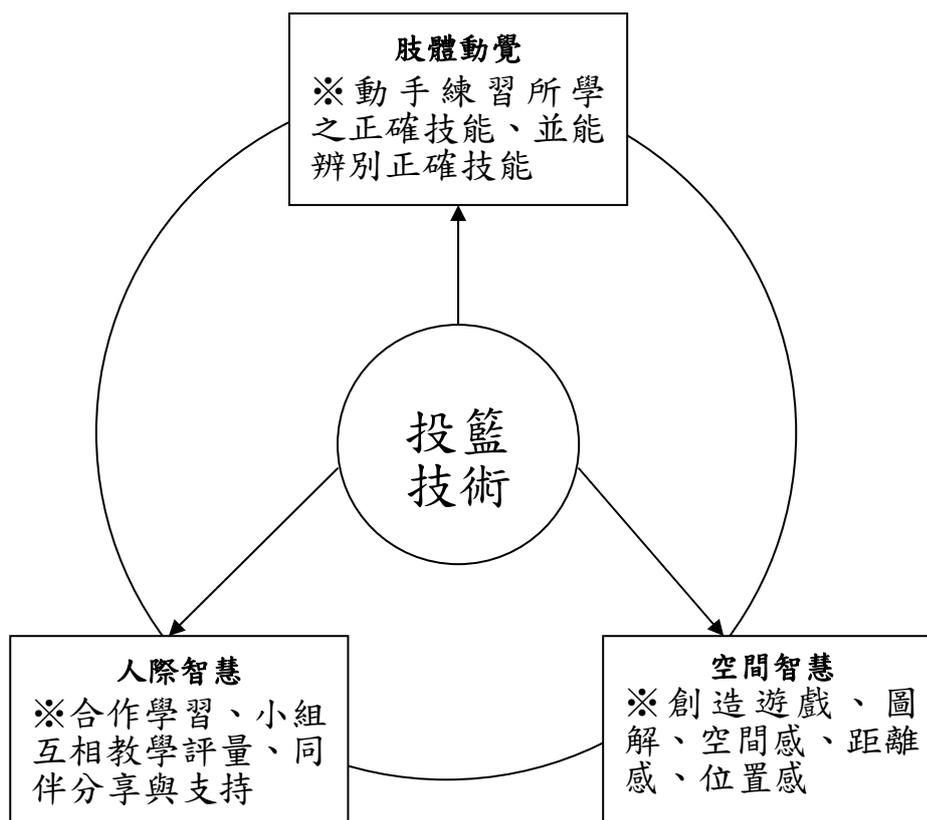
除肢體—動覺智慧外，且強調人際、空間等其他層面之智慧。

肆、教材架構

一、課程架構

主題	活動流程	多元智慧指標
籃球教學	1. 運球篇	肢體—動覺、空間、內省
	2. 傳接球相對運動篇	肢體—動覺、空間
	3. 投籃篇	肢體—動覺、空間
	4. 綜合練習篇	肢體—動覺、人際

二、多元架構智慧：



伍、教學目標：

人要持續不斷努力，必須先有健康的身體。故籃球運動不只要學習技能及知識外，還要鍛鍊強健體魄。籃球篇由「親身體驗」籃球運動，學習「尊重生命」的態度，善加保健自己身體。

一、認知領域

1. 能清楚說出籃球運動的特徵。
2. 清楚了解籃球基本動作。
3. 學習愛護生命的運動習慣。
4. 學會籃球比賽規則規範。
5. 能將投籃的能力實際應用於日常生活中。

二、技能領域

1. 能實地操作籃球基本動作。
2. 能有分組比賽的能力。
3. 熟練查閱相關資料來源的能力。
4. 有實際比賽的能力。

三、情意領域

1. 培養欣賞籃球運動的態度。
2. 培養休閒活動與興致。
3. 能有效的整合小組意見
4. 能平和處理爭執，解決衝突
5. 能理解個別差異，尊重多元智慧

陸、活動流程：

活動項目	活動內容	節次
運球篇	1. 左、右單手定點擺動練習 2. 左、右轉身過人練習 1. 換手運球過人練習 2. 胯下運球練習 3. 一對一原地運球、抄球	第一週
傳接球篇	1. 一對二、二對一、三對二、三對三 2. 對牆傳接球 1. 中場一對一 2. 中場三角傳球 3. 三角傳球投籃	第二週
投籃篇	1. 罰球線一半定點投籃 2. 分兩組兩邊定點投籃比賽 3. 二人一組投籃練習 1. 七點位置快速餵球 2. 帶球至罰球線定點跳投 3. 七點位置帶球定點跳投	第三週
綜合練習	1. 二對一進攻、一對一回攻 2. 三對二進攻、二對一回攻 1. 二對二比賽練習 2. 三對三比賽練習 3. 四對四比賽練習	第四週

柒、學習目標與能力指標

活動主題	單元學習目標	階段能力指標
運球篇	1. 能說出運動基本動作 2. 能親自執行運球動作 3. 能用習慣手、非習慣手運球 4. 能說出運球在籃球運動的功能 5. 能在對方防守下過人運球 6. 能瞭解籃球是群體的運動	3-3-1 評估個人基本表現並改善動作技能 4-3-2 計劃提昇休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計劃 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 4-3-5 培養欣賞分析運動美感與比賽的能力
傳接球篇	1. 能說出傳接球要領 2. 能與隊友共同執行傳接球 3. 能瞭解籃球運動要與隊友合作 4. 能說出傳接球時機與相對位置 5. 能設計各種傳接球隊型 6. 能與隊友合作完成傳接球任務	3-3-1 評估個人表現方式，以改善傳接球技能 3-3-4 計劃特殊性隊型，以發展傳接球技巧 1-3-3 群體工作 4-3-3 計劃執行傳接球，增進個人體能運動 3-3-3 應用各種策略，以增進運動表現 1-3-1 瞭解動作發展差異性，並充分發展
投籃篇	1. 能說出投籃的基本動作 2. 能瞭解籃球需要個人體適能 3. 能定點投籃及罰球 4. 能說出罰球、投籃、跳投在籃球運動的意義 5. 能親身帶球跳投及過人投籃	3-1-1 評估個人投籃表現，以改善投籃技能 4-3-5 欣賞投籃進球的喜悅，分析運動美感增進投籃能力 3-3-4 計劃投籃活動，發展投籃技巧 4-3-3 藉投籃活動設計，增進自己體適能 3-3-1 練習並改善個人技術 4-3-1 瞭解運動參與在個人及社會層面的意義

綜合練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行進攻不同基本隊型 2. 能執行防守不同基本隊型 3. 能熟悉規則，讓比賽順利完成 4. 發揮團隊合作精神 5. 能運用戰術，旗開得勝 6. 增進比賽體適能 7. 享受比賽運動樂趣 	<p>3-3-5 應用規則來使運動技能充分發揮</p> <p>4-3-2 能藉籃球運動，執行個人終身運動計劃</p> <p>3-3-2 發展戰術運用在比賽中</p> <p>3-3-2 發展戰術運用在個人和團體比賽中</p> <p>6-3-6 建立自己運動人生觀，締造充實而快樂的運動人生</p> <p>7-3-1 運動健康促進預防疾病</p>
------	---	---

部份內容摘自民族國中鄭元順教務主任發表在（思摩特網站資料）

附錄九：小組組員互相觀察表

【組別 姓名 】

※把組員的座號填上去，有做到的人就打一個勾，非常棒的人可以多打一個勾！沒做到的人就給他一個x！

分配角色	主持者	記錄	觀察員	報告者	組員	組員
姓名						
合作技巧						
發言踴躍						
會誇獎別人						
會仔細聆聽						
對所分配的角色負責						

附錄十：小組合作學習說明單

各位同學：

這學期我們要一起嘗試不一樣的學習方式「合作學習」，什麼叫「合作」？合作就是大家一起互相幫忙，一起研究學習的內容。這是一種新的學習方式，過去我們雖然也有用到合作的方式來學習，但這一次要更徹底喔！

這一堂課的進行方式如下：

1. 重新分組：為了要讓同學能夠有更多的學習機會，跟更多不同的同學分工合作，我們會重新分組。
2. 為了要讓學習活動可以順利進行，每一組都要有主席、紀錄和輔導員等，這些工作是每一個同學都有機會擔任到的，並沒有特別誰最厲害誰可以擔任，所以，一定要盡力喔！第一次，我們先由老師隨便指派，以後，大家會用輪流的方式分別擔任不同的工作。

一開始老師會先上課，老師會提出問題，並發下學習單進行討論，同學這時候應該要好好的把自己的工作做好，大家一起練習準備發表，老師會給小組報告剛剛練習的成果。老師有可能會考試也有可能就剛才大家所發表的地方評一個分數。每一個人都會有一個自己的進步分數，我們來評審你有沒有表現好是以進步分數為主。最後，老師會發表上次個人的小考進步分數以及上次的小組得分，並且給進步最多的同學一張獎狀表現最好的組我們會公佈在佈告欄上，注意喔！要看看你有沒有進步，而不是比誰最高分喔！

大家快快努力累積獎卡吧。

附錄十一：輔助活動設計一、1

項目	力量橄欖球	教學時間（一節課）	45分鐘
單元目標		階段能力指標	
1. 能說出運動基本動作 2. 能瞭解橄欖球也是群體的運動		3-3-1 評估個人基本表現並改善動作技能 4-3-2 計劃提昇休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計劃 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 4-3-5 培養欣賞分析運動美感與比賽的能力	
教學活動	課程內容		多元智慧
課程開始1	1-1 集合整理隊伍，清點班級人數。 1-2 瞭解學生能力、興趣、經驗、與需求。 1-3 檢視場地是否平坦是否安全無慮。		人際智慧 肢體-動覺
引起動機2	2-1. 錄影帶觀賞		肢體-動覺
準備活動3	3-1 慢跑 將隊伍排成一路縱隊，由體育股長或由教師指定同學帶領隊伍慢跑，跑步路線為籃球場所有的線（端線、三分線、邊線、中線、罰球線），由帶領者依其想法編排先後。 3-2 柔軟操 先由學生思考「投籃的技能」應著重哪些關節伸展，再由老師引導操作，並強調安全。		人際智慧 肢體-動覺
發展活動4	4-1 膝蓋角力 4-2 先把籠球放進臉盆的隊伍優勝 4-3 男生藍色、女生紅色的球		空間智慧 肢體-動覺