

花蓮縣國中小學網路小論文暨本土使命式行動研究競賽書面報告

國小各項議題

籃球小子的保可夢

作者

陳永巽。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

林德書。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

陳旻劭。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

劉兆珩。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

指導老師

何欣穎

張益源

壹、前言

一、研究動機

今天在綜合活動課，我和陳永巽、林德書、陳旻劭一起討論籃球一系列的問題，我們的隊名是訓練小隊，我覺得我加入籃球隊可以讓我的身體變健康。

在綜合課的時候，老師給了我們五個組別，讓我們做研究。我們組的隊名是訓練小隊，我們提出的問題是(1)打籃球會長高嗎?(2)打籃球品德會變好嗎?(3)打籃球會讓考試成績有提升嗎?(4)打籃球以後，精神是否會提升?(5)打籃球以後，身體有邊強壯嗎?這些問題我們可以詢問大牛教練,益源老師。

今天綜合課時，我們有討論了很多的事情，我這組負責關於健康方面但最重要的還是籃球，我今天提供了很多有幫助的意見，這讓我對自己的討論方面有了非常大的信心，我覺得我們的專題報告應該會很成功。

今天的綜合課，老師幫我們分主做專題研究，我被分到研究籃球的的健康類，因為我是籃球隊的隊員，老師才會做這個決定，研究中，我提出了幾個問題:打籃球對學業的幫助、打籃球後精神會變好?打籃球生病次數會減少? 我們天天在打籃球，但卻不知道打籃球對身體有什麼好處，所以我們決定在這個研究一探究竟。我們還想更進一步研究慈小的籃球隊，讓我們一起朝向我們的夢想出發。

二、研究目的

- (一)我們想知道參加籃球隊，對於我們身體健康有什麼改變。
- (二)參加籃球隊之後，我們的人際關係是否變好。
- (三)我們想知道我們打籃球之後，在學習的成績上是否會進步。

三、研究流程

- (一)確認研究主題。
- (二)查找相關資料。
- (三)查找網路資源。
- (四)訪談師長與同學。
- (五)作成書面報告。



(圖一)研究心智圖

貳、正文

一、籃球隊健康的幫助：

籃球小子的保可夢

- (一)改善瘦弱、肥胖及不良習慣所致的青少年體型，增加自信心。
- (二)釋放孩子緊張繁重的學業壓力，活躍大腦，提高學習效率。
- (三)培養孩子團結合作精神，培養溝通能力、交際能力、領導能力。
- (四)培養頑強拼搏的意志品質和自我心理調節能力。
- (五)開發籃球運動天分和挖掘潛力，打好籃球基本功。
- (六)培養健康、開朗、自信的心理，掌握優美技術，更顯英姿。
- (七)豐富假期生活，學會結交更多好朋友。
- (八)幫助沉迷網絡、少運動、不愛運動、內向、易生病的孩子培養興趣。增強體質。
- (九)有效預防心血管病。
- (十)控制體重與改變體形。
- (十一)增強心臟功能。
- (十二)降低糖尿病發生的危險性。
- (十三)提高消化系統的功能。

二、籃球的規則：

(一)比賽方法：

一隊五人，其中一人為隊長，候補球員最多七人，但可依主辦單位而增加人數。比賽分前、後半場，每半場各 20 分鐘，中場休息 10 分鐘。比賽結束兩隊積分相同時，則舉行延長賽 5 分鐘，若 5 分鐘後比數仍相同，則再次進行 5 分鐘延長賽，直至比出勝負為止。

(二)得分種類：

球投進籃框經裁判認可後，便算得分。3 分線內側投入可得 2 分；3分線外側投入可得 3 分，罰球投進得 1 分。

(三)選手替換：

每次替換選手要在 20 秒內完成，替換次數則不限定。交換選手的時間選在有人犯規、爭球、叫暫停等。裁判可暫時中止球賽的計時。

(四)罰球：

每名球員各有 4 次被允許犯規的機會，第 5 次即犯滿退場。且不能在同一場比賽中再度上場。罰球是在誰都不能阻擋、防守的情況下投籃，是做為對犯規隊伍的處罰，給予另一隊的機會。罰球要站在罰球線後，從裁判手中接過球後 5 秒內要投籃。在投籃後，球觸到籃框前均不能踩越罰球線。

(五)違例：

可分為(1)普通違例：如帶球走步、兩次運球、腳踢球或以拳擊球(2)跳球違例(3)跳球時的違例：除了跳球球員以外的人不可在跳球者觸到球之前進入中央跳球區。

三、籃球的歷史

一開始籃球是由體育教師詹姆斯·奈史密斯博士發明，當時的籃球規則只有 13 條而已，1893 年定為每隊上場 5 人。1904 年在第 3 屆奧林匹克運動會上第 1 次進行了籃球表演賽，1908 年美國制定了全國統一的籃球規則。1936 年第 11 屆奧運會將男子籃球列為正式比賽項目，1948 年的 10 多年間，規則曾多次修改 1952 年和 1956 年第 15、16 兩屆奧運會的籃球比賽中，出現了兩米以上的多人，國際業餘籃球聯合會曾兩次擴大籃球場地的"限制區"，1977 年增加了每隊滿 10 次犯規後，在防守犯規時罰球兩次，防投籃時犯規兩罰有 1 次不中再加罰 1 次的規定。1981 年又將 10 次犯規後罰球的規定縮減到 8 次。

1925 年前後，進攻和防守的 5 名運動員，有了較明確的分工，中鋒對中鋒，後衛對前鋒，有人盯人，各自盯住自己的對手。但前鋒的職責是只管進攻投籃，不管退守；後衛的職責是只管防守搶截球，不管投籃。規則中增加了罰球區和罰球線，隊員犯規 4 次即被取消比賽資格，犯規罰球可由隊長指定任何 1 個隊員主罰。比賽時間分為上、下半時各 20 分鐘，中間休息 10 分鐘。每次投中或罰中後，都在中圈跳球，重新開始比賽。而中國籃球運動水準在 1926 年以後有了較大提高。

四、慈小籃球校隊球隊經營

(一)籃球隊歷年成績：

(表一)籃球隊歷年成績紀錄表

學年度	獲獎事蹟
101 學年度	花蓮縣第 20 屆假日盃非校隊男子組 第一名
102 學年度	花蓮縣第 21 屆假日盃非校隊男子組 第三名 花蓮縣第 22 屆假日盃非校隊男子組 第二名
103 學年度	花蓮縣第 23 屆假日盃非校隊男子組 第三名 花蓮縣第 24 屆假日盃非校隊男子組 第一名
104 學年度	榮獲 104 年全國分區樂趣化少年籃球賽 第二名

(二) 籃球隊教學理念：

- 1、建立嚴謹及明確的隊規，讓球員能有遵守及努力的方向。
- 2、建立團隊合作的氛圍，培養球員樂於服務的精神，人人有事做，事事有人做。
- 3、將靜思語(勵志名言)融入於球隊訓練及人際相處，學習感恩、尊重、愛。

(三)慈大附小籃球隊規：

1、隊員應懂得應對進退，說話有禮、尊重賢者：

(1)老師、教練或大人問話時，不可以「嗯」、「哦」或未能表達明確意願的方式來應答。而要以「是（好）的，老師（教練），我知道了，謝謝老師或教練」或「不是（好）的老師（教練），因為…」。

(2)要遵從教練（或代理教練、義工爸爸）、老師及隊長教導（訓練）、調度及裁判之判決，絕對不可以出（惡）言頂撞，或擅自脫離球隊。

(3)球員對老師、教練（含校外比賽時，對方球隊的老師及教練）、裁判要有禮貌。

(4)代理教練來上課時，也要遵守隊規及訓練方式。

(5)絕對禁止球員以身材（高矮胖瘦）或打球技術不好，嘲笑或欺負隊員，球隊隊員要團結合作。

(6)學長與學弟之間要相互友愛，照顧。學弟稱呼學長方式，先稱呼名字後，要再加上學長的稱謂，學長稱呼學弟方式同上。

(7)球員絕不可以在任何時間發生打架（含非球員）、與隊友爭吵及嘲諷球員。

2、隊員應盡之練球責任：

(1)絕對不可以未食用早餐，就參加球隊訓練，訓練前 30 分鐘，用餐完畢；球員需自行攜帶水瓶裝水，在練球或休息時間飲用。

(2)練習時，要遵守時間不可以遲到及早退，如果生病或不舒服，要立即（訓練前）告訴教練或隊長。

(3)每日練球前，隊長先集合隊員，完成人數清點，無法到場訓練球員，必須前一日向隊長及教練完成請假。教練到場後，球員排好隊，由隊長喊口令，向教練鞠躬問好，並將人數向教練報告，訓練結束時，隊長將球員集合，聆聽教練對本日訓練情形指導意見後，將隊伍排好，隊長喊口令，向教練鞠躬說：「謝謝教練教導！」

(4)完成暖身操後，才能加入球隊訓練，平日下課或休假期間打球，不要受傷。

(5)練球期間，不可以參與練球無關的事情，如打電玩、講行動電話或作危險動作。

(6)每次練球開始（結束）時，每位球員輪流將籃球從器材室帶至球場及送回器材室。

(7)若想退出籃球隊，教練會答應，但是再也不能參加籃球隊。（身體受傷或家長、老師因故不讓學生參加，不在此限）

(8)練球或校外比賽結束時，離開球（會）場時，要將休息區域垃圾帶走，並注意自身貴重物品，如手機、錢包等物品，不要遺留在球場。

(9)練球期間不可以吃零食（口香糖或糖果）、喝垃圾飲料及私下飲用含酒精成分飲料。

(10)每日要完成老師交代家庭作業；假日練球，必須要告知父母練習時間及返家時間，不可以利用訓練時間在外逗留或進出不良場所（易肇生危安事件）。

3、隊員應有的儀表、話語及應變知能：

(1)走路要抬頭挺胸，不要東張西望，行走時，兩腳不要外開，兩手自然下垂，直線走

籃球小子的保可夢

路。不可兩手交叉置放胸前、手插腰（口袋）或站三七步。保持個人服儀整潔，指甲及頭髮應常修剪，頭髮修剪標準：頭髮長度不要超過眉毛，不要蓋住耳朵。

(2)不能罵髒話或以動物名稱呼隊員或比賽隊伍的球員。

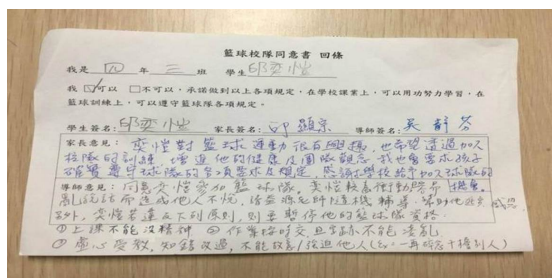
(3)訓練期間，不可以聊天、嘻鬧，專心聽從教練指導，球員之間不可任意指責或口出惡言，如三字經。

(4)在學校或球隊，有任何學生或球員找你麻煩，請讓老師、教練知道。老師及教練的職責就是照顧和保護球員。老師及教練不會讓你在校期間，受到任何人的欺負或讓你覺得不舒服。請不要用自己的方式去處理；讓老師、教練處置這個學生或球員。

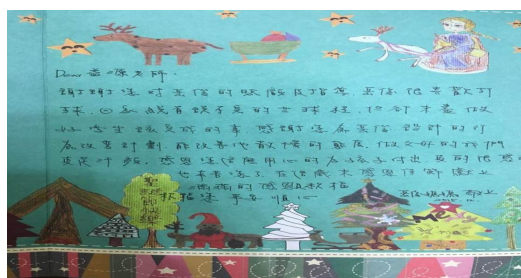
(5)球員經過規勸輔導，仍一再違犯隊規，教練則會要求隊員離開球隊，以維球隊整體紀律。

4、慈小有你真好，請以慈大附小籃球隊為榮。

(四)慈大附小籃球隊入隊申請書：



(圖二) 校隊同意書



(圖三) 家長回饋信

五、建立團隊合作的氛圍

(一)觀賞籃球勵志電影-卡特教頭，請學生撰寫電影心得報告。



(圖四)



(圖五)

(二)每當比賽前或練習後，球員都藉由隊呼來提升團隊的士氣與凝聚力。

籃球小子的保可夢



(圖六)



(圖七)

(三)聖誕節舉辦交換禮物活動。



(圖八)



(圖九)

(三)靜思語融入校隊，學習感恩、尊重、愛

1、歲末年終，球員致贈導師感恩卡。



(圖十)



(圖十一)

六、我們的期許

(一)籃球上的天空

- 1、自信:認真訓練，互相切磋。
- 2、互助:團隊合作，互相幫助。
- 3、榮耀:籃球隊的榮耀,我們的熱情。
- 4、師長的感動:師長的陪伴與支持，家長會的支持。
- 5、友愛:學長分享運動傷害經驗,畢業的學長寫給學弟的信。



(二) 教練的話:

慈小籃球隊自信，覺察，自動自發。要學生學習察言觀色，「出門看天色，進門看臉色。」六年級輪流當一天隊長，兆珩帶不好，隊長負連帶責任。當孩子在球隊出問題，我會找導師，原來學習也出問題，再追蹤原來家裡也出了問題。就是拿著掃水用具，將球場積水排除的事情，為何要一說再說，到底有什麼希奇之處。今日六年級實習隊長兆珩學長指定抬球值日生後，我看見奕愷、志傑、逸祥拿著掃具，認真地將球場積水排除掉。看到這一幕，內心有股莫名的感動，孩子們對自己所在的團隊及環境的認同及歸屬感。想想這些孩子，在家很少會作家事，今天他們會自動自發，為人服務的態度，看到他們的成熟的行為。作為師長，怎麼會不高興呢?這些點滴的灑掃應對進退的生活教育，都是培養孩子們將來與環境和諧共處的核心價值。

(三) 益源老師的話:

慈小是人文的校園，限制多，球技一直無法提升。除了在校練習，校外也要培養運動習慣。例如，自強國中宋嘉林同學，進一步發展。大牛教練是軍人退休，紀錄很重要，曾是太昌國小的教練。教練給益源老師建議如何帶球隊。會運動的人一定頭腦會聰明，差別在態度，希望家長和老師一起來幫忙。在品格和日常生活方面。本學期分兩隊，校隊組和非校隊組。訓練量要達到足夠的程度，場上才有得分的機會，增加自信。教練的加入，讓籃球隊就像一個班級，感恩教練像班導一樣協助。組成 line 群組可以發想，協調需要的人力，品格正向互動。603 班假日會相約打球，有練習互動的風氣，如果假日到校練習，都知道要作操，結束要收拾。

(四) 家長的話: 家長也關心孩子的發展。

1. 奕愷爸爸

奕愷加入球隊，作業可以在八點前完成。假日練跑兩公里，還要跳繩 500 下，都努力達成。觀賞籃球賽，需要家長給鼓勵，來抵抗場上的壓力。

2. 克綱爸爸

感謝家長的幫忙，孩子喜歡就讓他參加，場上瞬間判斷球路，能提升腦力。

3. 兆珩媽媽

孩子學會互助合作，感恩師長的愛護，家長能做的是盡力配合。

4. 淳茹媽媽

淳茹每天要跟著男生跑二千、接受所有的訓練，為了能跟上男孩子的體力及能力，她很努力，說實在的真的很累，原本以為她會想放棄，但她不但沒有，還請我讓她可以調整體力及精神的時間，我看到了孩子的堅持，當父母的為她驕傲！

5. 永巽媽媽

去年永巽剛從上海回來，他雖很想參加籃球隊且同從上海來的前隊長麟國也在旁鼓勵，但永巽仍信心不足在門外徘徊。感恩益源老師雖工作忙碌仍能注意到每個孩子，由於教練對永巽的邀請，永巽提起勇氣跨出這一步，這一步更是孩子懂得對自身目標的追尋，在慈小愛的園地裡賦予孩子無限可能。

(五) 學生的省思

我覺得自從我們加入籃球隊之後，我們人際關係、體能、品格都有大大提升與進步，本來兆珩在學校時同學看到他都躲躲閃閃的，而且他在班上是一位讓老師頭痛的問題學生，但兆珩加入了球隊之後彷彿加入了一個大家庭，學弟就像我的親弟弟，學長就像也就像是親哥哥一樣，我們會在當中學習別人的優點，把別人的缺點來看看自己是否有犯下通樣的錯誤，如果有的話我也會修正，我覺得我們的球技、體能可以輸其他人，但我們的品格與自信絕對不行輸其他學校，就算輸了或贏了也要有運動家精神，就是[勝不驕，敗不餒]，本來我以為籃球隊都是[頭腦簡單，四肢發達]，但自從加入後我並不這麼認為，例如：老師會關心課業、品德、人際關係，因為現在少子化，我們不知道如何與人相處，我們覺得加入籃球隊是一個很好的練習方式，在這個研究中我們學習到了團隊的重要性。

參、結論

一、打籃球之後我們的體能有非常大的提升，從一開始 2000 公尺跑倒數的，到現在可以跑全六年級前三名。剛進籃球隊 2000 公尺跑 12 分鐘，到現在最快可以跑 9 分鐘。

二、打籃球之後，我們的人際關係確實有變好，我們班的劉兆珩就是範例，他沒加入籃球隊之前人際關係很差，都沒人和他玩，但自從加入籃球隊之後，他的人際關係變得很好，因為有很多學弟都會和劉兆珩一起講話聊天。

三、在這次的研究中，我們提出了一個問題”打籃球對學業的幫助”而這個題目到現在還是沒有查出答案，所以這次我就先補充這個重點。我們找到的網路答案是有，打籃球對人的心理和生理都有許多益處，如：釋放緊張的學習壓力，培養團隊合作精神，培養交際能力，能增加心臟功能等等。我們這組我當例子，再加入球隊之前，其中，期末的平均分變成 94.4，第二次是 94.9，但第三次更來到 95.4，證明了打籃球對學業有幫助。

肆、引註資料

一、參考網址：

1、甚麼樣的籃球是好籃球(2012)

<http://zhidao.baidu.com/question/394758614.html?fr=iks&word=%C0%BA%C7%F2&ie=gbk>

2、籃球的教學

http://v.baidu.com/v?word=%C0%BA%C7%F2%BD%CC%D1%A7&fr=shortSpa&f=www&wd=%C0%BA%C7%F2%BD%CC%D1%A7&tid=13515&bl=top_title

3、網路籃球遊戲(2002-2016)

<http://www.yxdown.com/zt/nbaxl/>

4、籃球場地

<http://baike.baidu.com/item/%E7%AF%AE%E7%90%83%E5%9C%BA%E5%9C%B0/3496627?fr=aladdin>

5、籃球火

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B1%83%E7%90%83%E7%81%AB>

6、2016 里約奧運男籃賽程&戰績

<http://nba.udn.com/nba/story/6780/1875195>

7、籃球歌曲的網址(2007)

<http://zhidao.baidu.com/question/21760580.html>

8、籃球勵志的電影

<http://evita6804.pixnet.net/blog/post/145502662-10%E9%83%A8%E9%97%9C%E6%96%BC%E7%BE%8E%E5%9C%8B%E7%B1%83%E7%90%83%E5%8B%B5%E5%BF%97%E7%9A%84%E9%9B%BB>

9、打籃球的好處

<https://www.ihealth3.com/%E5%A4%AA%E9%A9%9A%E4%BA%BA%E3%80%8C%E6%89%93%E7%B1%83%E7%90%83%E3%80%8D%E7%AB%9F%E5%B0%8D%E8%BA%AB%E5%B F%83%E6%9C%89%E9%82%A3%E9%BA%BC%E5%A4%9A%E5%A5%BD%E8%99%95%E8 %AB%8B%E7%B6%AD%E6%8C%81%E9%80%99%E5%80%8B%E7%BF%92%E6%85%A3>

10、籃球的規則

http://peo.dsa.fju.edu.tw/%20file/teachers/teachers-3/andy/basketball_rule.html

11、籃球的起源

http://web.idv.nkmu.edu.tw/~971131108/new_page_5.htm

12、傳球的基本技巧(2013)

<http://lcmhba.pixnet.net/blog/post/135701290-%E9%81%8B%E7%90%83%E7%9A%84%E5%9F %BA%E6%9C%AC%E6%8A%80%E5%B7%A7!!>

13、運球的基本技巧

<http://lcmhba.pixnet.net/blog/post/135701290-%E9%81%8B%E7%90%83%E7%9A%84%E5%9F>

[%BA%E6%9C%AC%E6%8A%80%E5%B7%A7!!](#)

14、打籃球的技巧(2006)

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?gid=20060607000013KK11725>

15、世界上第一隊籃球隊

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%8E%E5%9C%8B%E5%9C%8B%E5%AE%B6%E7%94%B7%E5%AD%90%E7%B1%83%E7%90%83%E9%9A%8A>

16、打籃球的好處(2010)

<http://zhidao.baidu.com/question/179391471.html>

17、籃球的歷史(2013)

http://zhidao.baidu.com/link?url=OyH5ubllCzVYBDk_7Tvf_CndeYIYPBQZvvyoHcSedcGnMktBfvpn-B9nNpub_K7jiYskLlxXNKfrk27HXtb-o2a

18、籃球趣味活動(2013)

http://zhidao.baidu.com/link?url=-bP9yxctD7AvyH0jFo3VP2KyMIa6C-GAOPA2m6cGeQihMsc32JWs22yiXcq0f6dFKCQXpc_WsGi5TqnZwixeHa

19、籃球基本規則(2012)

<http://jingyan.baidu.com/article/2a1383286a23c9074a134fbd.html>

20、街頭籃球

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A1%97%E9%A0%AD%E7%B1%83%E7%90%83>

21、健康身活

<https://www.ihealth3.com/%E5%A4%AA%E9%A9%9A%E4%BA%BA%E3%80%8C%E6%89%93%E7%B1%83%E7%90%83%E3%80%8D%E7%AB%9F%E5%B0%8D%E8%BA%AB%E5%BF%83%E6%9C%89%E9%82%A3%E9%BA%BC%E5%A4%9A%E5%A5%BD%E8%99%95%E8%AB%8B%E7%B6%AD%E6%8C%81%E9%80%99%E5%80%8B%E7%BF%92%E6%85%A3%E4%B8%8D%E8%A6%81%E5%81%9C~~~.html>

22、經驗(2012)

<http://jingyan.baidu.com/article/2a1383286a23c9074a134fbd.html>

23. 籃球上的天空 <https://youtu.be/Vzx4Us6x62w>

二、書籍資料：

- 1、約翰·瑞提(2012)：聰明學習靠運動。
- 2、肯特(2014)：球不會說謊。
- 3、趙天明(2011)：NBA 夢幻傳奇全紀錄。
- 4 小野秀二、姜中喬(2012)：籃球訓練 100 課。
- 5 韓國太(2006)：籃球訓練遊戲。

三、健康領域教學成果分享：

- 1、慈大附小張益源老師(2016)。