

# 學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in  
Physical Education-Handball

手 球



國立教育資料館編印

National Institute of Educational Resources and Research

# 學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

## 手 球

Handball

國立教育資料館

中華民國98年11月



# 修訂者簡介

## 第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

## 第二章 手球教材教法與評量

黃欽永

現職：國立臺灣大學體育室專任教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系碩士





## 目 錄

修訂序	1
<b>第一章 目標與架構</b>	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
<b>第二章 手球教材教法與評量</b>	
第一節 認識手球運動（國小五年級）	54
第二節 嘗試手球遊戲	59
第三節 雙人合作攻擊法	66
第四節 簡易手球比賽	72
第五節 簡易手球比賽（國小六年級）	76
第六節 手球基本動作及遊戲	81
第七節 手球的攻擊和防守方法	86
第八節 簡易手球比賽	93
第九節 認識手球運動（中學階段）	96
第十節 傳接球與射門	102
第十一節 基本防守動作、交叉步射門、運球射門	110
第十二節 跑動傳接球、墊步射門	117
第十三節 跳躍傳球、跳躍射門、小組防守練習	125



第十四節	假動作、交叉與阻擋、分組比賽	134
第十五節	體側傳球、封球與攔截	144
第十六節	區域防守與盯人防守	151
第十七節	守門技術	161
第十八節	七公尺射門與快攻練習	172
第十九節	認識手球運動（中學階段）	182
第二十節	射門步法	187
第二十一節	跳躍射門	192
第二十二節	手球一次運球	198
第二十三節	三人快速進攻	203
第二十四節	守門員守門	208
第二十五節	三對三攻防練習	214
第二十六節	倒身射門與射七公尺球	219
第二十七節	團隊戰術（交叉掩護與兩翼進攻）	224
第二十八節	手球比賽	229



## 修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌  
民國98年11月







# 第一章 目標與架構

## 第一節 體育課程的目標架構

### 前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

### 一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

## 二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

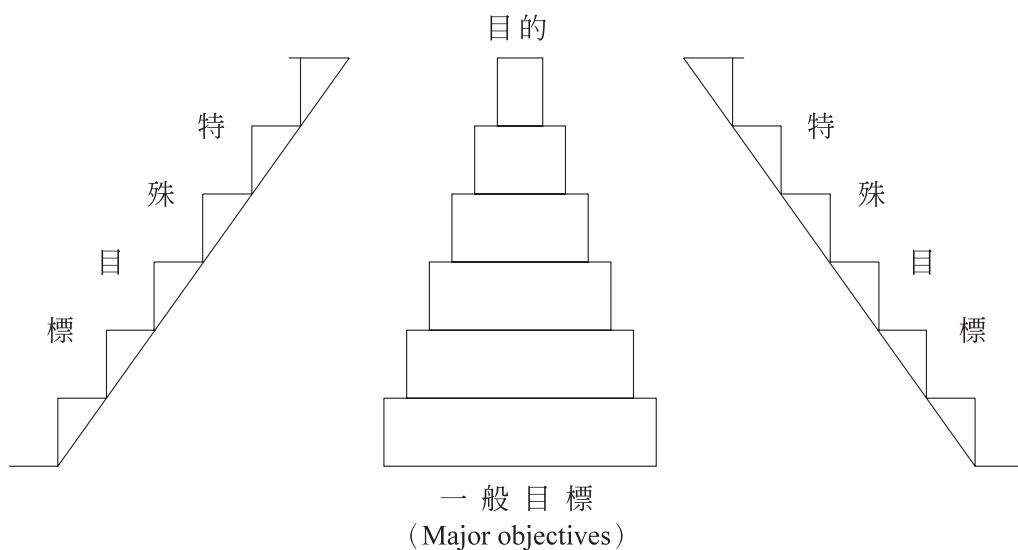


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

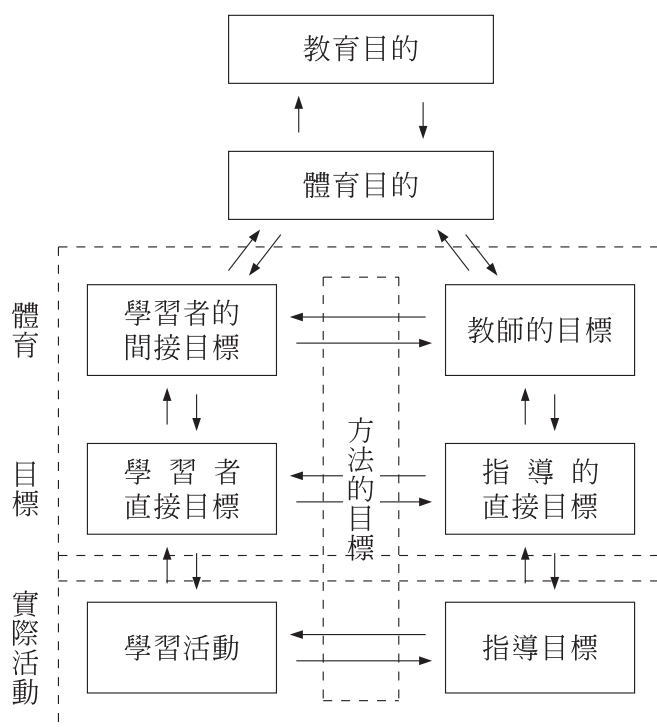


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

### 三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是



一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

#### 四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



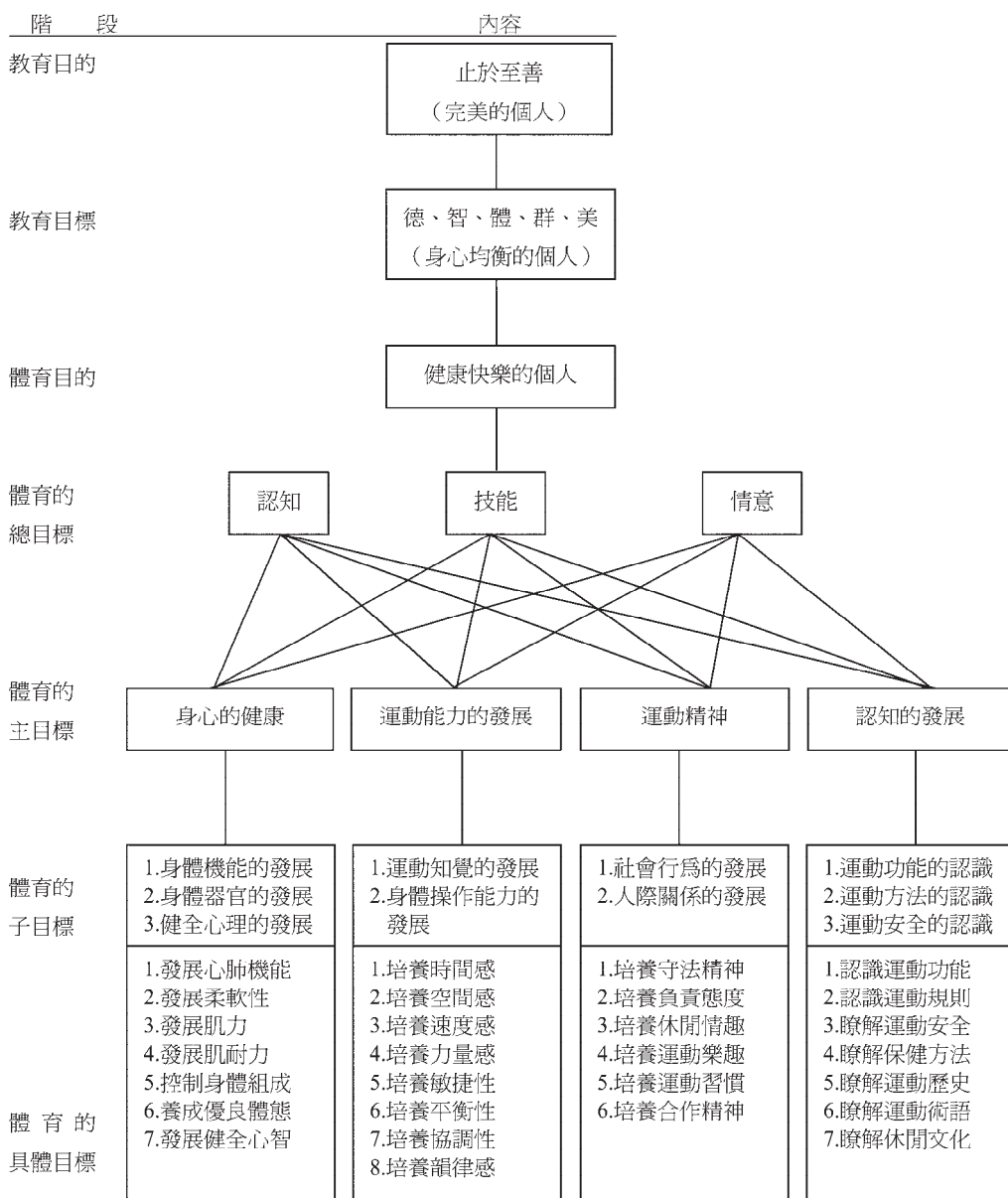


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

## 結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



## 第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
技	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上
能																



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲												√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性												√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



## 第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

### 一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

### 二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

### 三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

### 四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



## 五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

## 六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。



## 七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

## 八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。

## 第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



## 第五節 教學方法要點

### 一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別的毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

## 二、各類教學要點

### (一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

### (二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。





3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

#### (三) 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

#### (四) 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。

3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適用於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

#### (五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
  - (1) 游泳場所及環境安全。
  - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
  - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
  - (1) 先求動作正確。
  - (2) 再求動作協調。
  - (3) 進一步求游泳距離之增長。
  - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
  - (1) 基本泳姿。
  - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
  - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
  - (1)教學應以健身為主。
  - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
  - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
  - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
  - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
  - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
  - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
  - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



## 第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿—停—收手收腿。



## 第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

### 一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

#### (一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

### (二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

#### 4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

#### 5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



## 二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

### (一) 身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

### (二) 社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

### (三) 情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

### (四) 專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1)教學事務。
- (2)文書處理。
- (3)出席會議。
- (4)班級事務。

2. 表達能力

- (1)說明示範。
- (2)改正錯誤。
- (3)回饋能力。
- (4)發問傾聽。
- (5)諮商輔導能力。



### 三、達成優良體育教師之相關因素

(一)本身因素

1. 個性方面

- (1)努力向學--追求真理。
- (2)愛好自由--自由、自主、自動。
- (3)崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4)富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1)享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2)安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1)負責教學使命--經師。
- (2)受教者之典範--人師。
- (3)感化學生。
- (4)發揮繼往開來精神。

(二)環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

## 2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

## 四、學生心目中受歡迎的體育教師

### (一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

### (二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

### (三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

### (四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

## 五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：



- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。

- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

## 六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



## 第八節 教育教學評量

### 一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

### 二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

#### (二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

#### (三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

#### (四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

#### (五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

### 三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



## 2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

## 3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

### (二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

#### 1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

#### 2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

(1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。

(2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

#### 3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。





附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。





## 附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

### 田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										面						方					知						
		技					能					面			方			知											
教材項目	動作因素	身體的發展				運動能力						發展			精			認											
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
徑	其																												
	他																												

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。  
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			知識						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎					
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎					
	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎					
上	換	◎	◎					◎				◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎					
	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎					
運	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎					◎
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





土風舞類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能				能力發展								情意						認知						發展					
		身體的發展				運動				力的				發展				運動		精		神		面		方		面		方	
教材項目	體育的體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
土	知識																					◎					◎		◎		
風	禮節																														
	步法								◎																						
	隊形																														
	舞姿																														
	其他																														
舞																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體操	跳躍	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	支撐			◎				◎	◎		◎		◎	◎						◎	◎		◎		◎				◎	
	擺動	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	懸吊			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	旋轉			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	著地			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
體操	飛躍			◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。







# 第二章 手球教材教法與評量

## 第一節 認識手球運動（國小五年級）

### 一、教材目標：

- (一)瞭解手球的比賽方法和重要規則。
- (二)觀賞手球比賽，認識手球運動攻擊和防守的基本技能。
- (三)樂意和隊友合作，積極參加手球活動。

### 二、教學過程：

#### (一)手球運動的基本認知：

1. 手球是以傳球、運球為手段，以射門得分為目的的運動，它的傳接球和運球方式是仿照籃球方式用手來操作，攻守對陣也和籃球的攻守方法很類似，球場和若干規則是採用足球的精神，可說是綜合籃球和足球的一種綜合性球技運動。

#### 2. 遊戲方法：

正式比賽上場球員為每隊七人，其中一名為守門員。比賽開始是由球場中線的中點開球，以傳球、接球、運球、擲球及射門、攔截等攻防聯合動作，將球擲入對方球門為得一分。以得分多寡決定勝負。

#### 3. 基本規則：

手球運動正式比賽的規則共有十八條綱目，包括143款條文，以及九條規則註釋，如全部做為學習內容實非學生的能力所及，因此初學階段宜簡化規則，制定必要的基本規則，視學生身心發展和技術程度，逐漸增加規則的條文。本單元為初學階段，可訂定簡易規則如下：

##### (1)場地與設施

A 球場（如圖1-1）長40M，寬20M。

B 手球門寬3公尺，高2公尺。

C 球門區域線：在球門前方6公尺處，畫一條3公尺與球門底線平行的線，再以兩球門柱內側後緣量起，以6公尺為半徑規劃兩條四分之一的圓弧，與3公尺直線和端線相連接。

D 國小學生使用1號球（圓周50~52公分，重量290~330公克），比賽時間上下半場各20分鐘，中間可休息10分鐘。



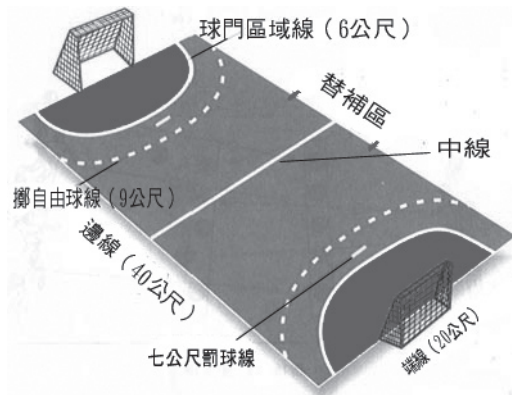


圖1-1 手球場地圖

(2)比賽開始：

- A 由開球隊在中線中央開球（擲球員必須一腳踏在線上）。
- B 攻方球員在未開球前不得越過中線。
- C 國小組比賽時間上下半場各20分鐘，中間休息10分鐘。
- D 目前手球比賽的攻守陣型以5-1陣型為多，如圖1-2所示為5-1攻守陣型。

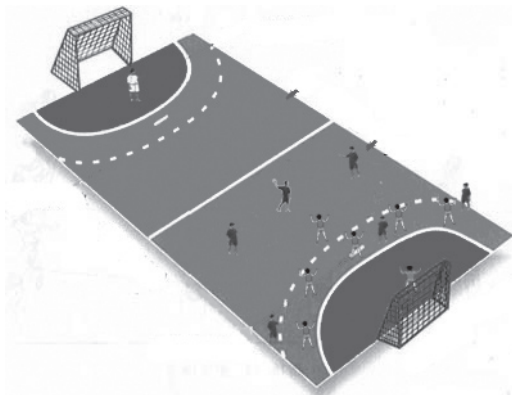


圖1-2 手球攻守陣型簡介圖

(3)得分：

- A 球擲進對方球門時即得一分。
- B 擲球前不得踏入或越過對方球門區域線，但射門後可越入球門區域內。

(4)帶球走：

- A 持球移動以三步為限，超過時為帶球走。
- B 帶球走在犯規地點由對方擲球繼續比賽。

(5)兩次運球：



A 單手反覆運球為合法，如用雙手觸球後再運球則犯規。

B 兩次運球在犯規地點由對方擲球繼續比賽。

(6) 界外球：

A 從邊線出界時，由對隊在出界的地點（擲球員必須一腳踏在線上）擲界外球。

B 從端線出界時：

(A) 最後觸球者為守隊時，由攻隊在端線和邊線的交叉點擲界外球。

(B) 最後觸球者為攻隊時，由守隊擲球門球。

(C) 最後觸球者為守隊守門員時，由守隊擲球門球。

(7) 對人的犯規行為：

A 不得推、拉、抱、踢、絆對方。

B 犯規時由攻或守隊在該地點擲自由球，對方球員不得在其附近阻礙擲球。

(8) 球員人數及職務：

每隊由14名球員組成，上場比賽球員最多7名，其中1人為守門員，其他為替補員。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 觀賞手球錄影帶：

A 分發觀賞錄影帶作業單（由學生逐項記載）。

B 扼要提示錄影帶內容。

C 觀賞錄影帶。

(2) 討論錄影帶內容：

A 從影帶中看到那些動作？

B 那些動作和躲避球、籃球相同？

C 你認為怎樣才能使比賽獲勝？

2. 發展活動：

(1) 瞭解基本動作要領：

A 揭示比賽精彩圖片或照片。

B 分析手球基本動作要項：

包括：接球、傳球、運球、射門、防守移位、截球、守門法。

(2) 瞭解國內外手球現況：



A 國際性正式手球比賽，規定為十六歲以上的年齡，分為社會組和青年組。國小組並沒有舉辦正式比賽，但每年暑假期間，歐洲各地都舉辦分齡賽，我國每年都派隊參加，榮獲冠軍多次，成績輝煌。

B 目前國小組的比賽，除了各縣市及台北市、高雄市都舉辦比賽外，全國性的比賽計有下列幾項：

(A)全國中小學師生手球錦標賽。

(B)全國中正杯手球錦標賽。

(3)簡易規則討論：

由觀賞錄影帶所發現的比賽實況，引導討論下列規則：

A 球場。

B 開球。

C 得分。

D 持球移動。

E 兩次運球。

F 界外球。

G 對人的動作。

H 球員人數。

3.綜合活動：

(1)歸納手球比賽的方法和遊戲的特性。

(2)編組及工作分配

A 全班分為四組（採異質分組），如男女合班時採男女混合異質分組。

B 各組分別選出隊長，並由全體學生輪流擔任裁判及計時、記錄等職務。

(3)預告下一節課前準備事項：

A 規畫場地。

B 借用器材。

(4)學習評量。

(三)教學要點：

1. 本節採室內教學，從觀賞手球錄影帶及相關資料中認識手球的遊戲方法。如無法利用視聽媒體輔助教學時，宜安排兩組學生進行比賽遊戲，以引導學習手球運動的方法。

2. 觀賞錄影帶前宜適當提示內容及觀賞重點，以作為討論規則及遊戲方法的參



考。

3. 規則的介紹不必完全依照正式比賽規則，盡可能採用簡易規則，以配合初學之需要。
4. 本節教學以手球運動的認知學習為主，情意學習為輔，可由躲避球、足球或籃球的學習經驗作為類化的基礎，加以分析比較技能學習的要領。
5. 在本節活動中應提示全單元後六節的學習重點，並加以編組及任務分配，以收心向學習的效果。

### 三、教學評量：

(一) 認知方面：

1. 能扼要說出手球有那些基本動作和躲避球、籃球不同？
2. 能說出手球規則中對球動作的規定。
3. 能說出犯規和球出界後擲球的地點。
4. 能列舉手球運動需學習的基本技能。

(二) 情意方面：

1. 能用心觀察錄影帶的比賽過程。
2. 樂意擔任分配的各種角色，並表現良好的合作態度。
3. 具有積極參加手球運動的學習慾望。



## 第二節 嘗試手球遊戲

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球比賽得分和勝負的判定方法。
- (二)能運用傳接球的方法做手球比賽。
- (三)能互助合作、認真學習，爭取團隊的榮譽。

### 二、教學過程：

#### (一)遊戲方法：

1. 依上一節所討論的簡易手球規則進行比賽（參閱圖1-2）。
2. 遊戲開始時以猜拳方式決定發球權。
3. 開球後攻方球員始可越過中線活動，並得用傳、運、投射等方式，將球射入對方球門者為得一分。
4. 比賽若干時間後，何隊積分較多者為勝。

#### (二)動作要領：

##### 1. 接球動作：

##### (1)接球的基本要領（如圖2-1）：



圖2-1 接球的基本要領

- A 雙手掌微微張開與球相同大小，拇指與食指成三角形面對來球。
  - B 手腕伸直，肘關節向上彎曲，肩膀必須放鬆。
  - C 用手指的部份觸球，避免用掌心接球。
  - D 接快速球時，手觸球的同時手臂順勢向胸前屈肘緩衝力量。
- (2)接低球的要領（如圖2-2）：
- A 左腳向前，身體前屈準備迎球（慣用左手者右腳在前）。
  - B 手指向下，手臂向前下方伸直。



C 手掌張開與球同寬，兩小指相接如鑷狀。

D 球向身體方向引導，接球時由小指觸球。



圖2-2 接低球的要領

## 2. 傳球動作：

### (1) 傳球的基本要領：

A 手掌張開，以拇指及小指握球，其他手指觸球。

B 用食指、中指及無名指控制球的速度與方向。

C 手腕向擲球的方向做快速推壓曲腕動作。

D 使用全身的力量將球擲出。

### (2) 單手胸前傳球（如圖2-3）。

A 單手持球於胸前，手掌臂置於球的後面。

B 手肘彎曲，前手臂朝上。

C 以前臂帶動，向前上繞一弧線將球推出。

D 盡量利用手腕快速推壓的動作傳球。

E 傳球後重心移向前腳。



圖2-3 單手胸前傳球

### (3) 肩上傳球（如圖2-4）：

A 肘關節彎曲，左腳向擲球的方向邁出（慣用右手為例）。

B 身體的重心由右腳向左腳移動。

C 球體由大拇指及無名指開始離手。



D 用食指、中指及無名指調整球出手的速度與方向。

E 腰部和肩臂的力量要配合維持身體平衡。

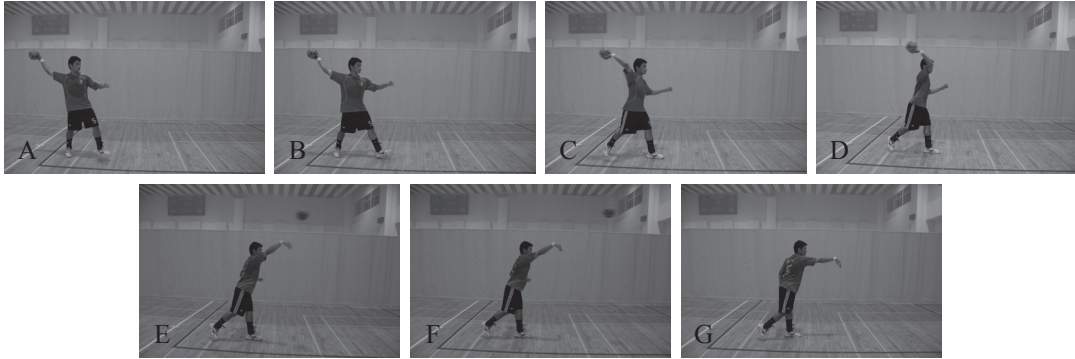


圖2-4 肩上傳球

### (三)教學步驟：

#### 1. 準備活動：

##### (1)誘導活動－控球練習:

- A 仰臥雙手持球高舉胸前，將球拋向空中，迅速坐起接球（如圖2-5，控球能力與腹肌運動）。
- B 同動作A，將球拋起後迅速站立接球（如圖2-6，控球能力與全身運動）。
- C 兩腳開立，球由跨下做左右前後之單手接球連續動作，球不得落地（如圖2-7，手球控制能力與敏捷性運動）。
- D 兩人一組，背對背相距半公尺左右，兩腳開立，以雙手持球，腳跟不動轉體球將球交給另一人，可操作同側（如圖2-8，腰腹部伸展運動）與不同側兩種轉體運動（如圖2-9，腰腹部伸展運動）。
- E 兩人一組，背對背相距半公尺左右，兩腳開立，球在頭頂及胯下換手，連續行之（如圖2-10，腹背運動）。

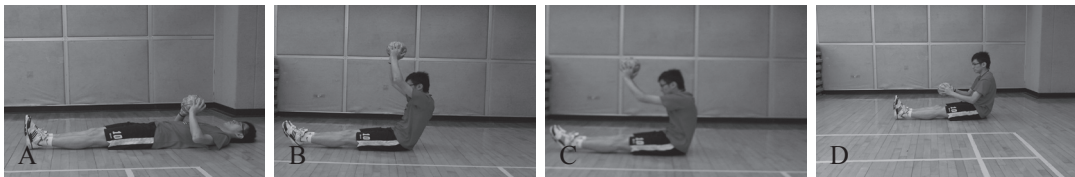


圖2-5 誘導活動－腹肌運動



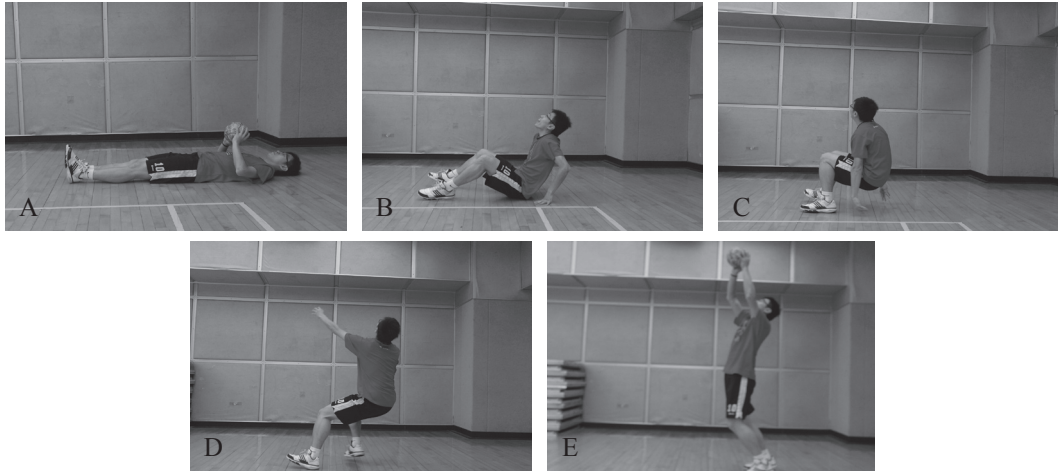


圖2-6 誘導活動－全身運動

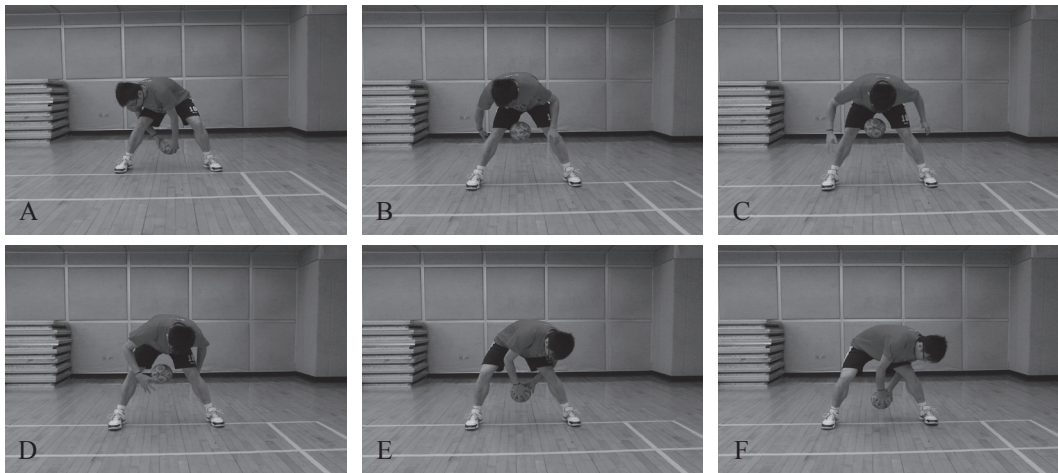


圖2-7 誘導活動－敏捷性運動

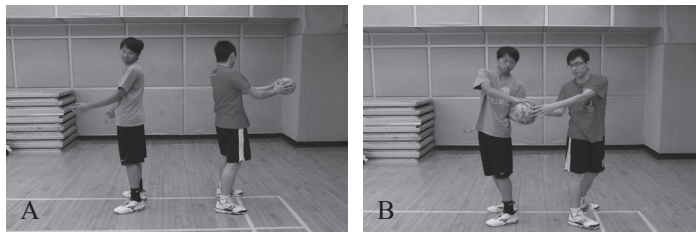


圖2-8 誘導活動－腰腹部伸展運動-同側遞球



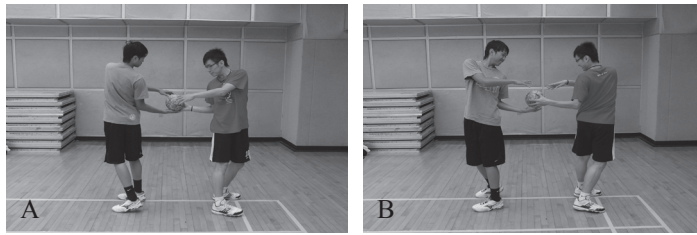


圖2-9 誘導活動－腰腹部伸展運動-不同側遞球



圖2-10 誘導活動－腹背運動

## (2)自由運球：

A 利用手球場全場做運球練習（不限制方向）。

B 每人使用球，在三分鐘時間自由運球。

## (3)躲避球遊戲：

A 複習躲避球遊戲以回憶傳接球的經驗。

B 分兩組進行比賽。

## 2.發展活動：

## (1)圖示說明傳接球的動作要領，並示範各種傳接球的方法：

A 持球方法

B 雙手胸前傳球

C 肩上傳球。

## (2)提示比賽方法和重要規則：

A 比賽開始——開球

B 犯規時——擲自由球、罰七公尺球。

C 球出界時——擲界外球或球門球。

D 得分後——開球。

## (3)傳接球練習（如圖2-11）

A 二人距離約5到10公尺，可漸進的將距離拉長。



B 二人一組做單手胸前傳球練習。

C 二人一組做肩上傳球練習。

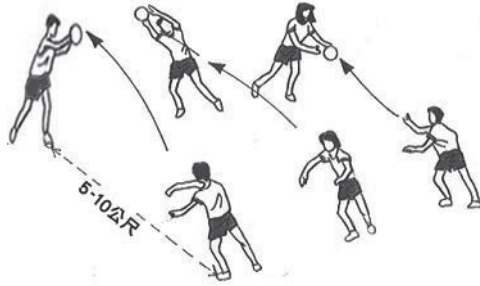


圖2-11 二人面對面傳接球

(4)分組嘗試比賽活動：

A 二組舉行5~8分鐘比賽：

(A)在規定時間內某隊先得分即換其他二組比賽。

(B)不分勝負時比賽仍告結束，換由其他二組比賽。

B 由教師擔任裁判，隨機指導重要規則或比賽方法。

C 利用場外觀摩機會，分組研討團體合作和獲勝方法。

3. 綜合活動：

(1)討論比賽經驗：

A 從比賽活動中發表經驗或感想。

(A)共同討論或各組代表報告。

B 對比賽的質疑。

(2)歸納本單元學習要點：

A 攻擊的方法：團隊技術和個人技術。

B 防守的方法：團隊技術和個人技術。

C 規則的研究。

D 裁判的方法和比賽運作的方法。

(3)提示下節學習重點及課前準備事項。

(四)教學要點：

1. 本單元採「綜合－分析－綜合」學習法，教學時先嘗試比賽的方法，藉以引導學習基本動作的需要，最後能綜合應用各項技能於比賽活動中。

2. 本節重點為嘗試手球比賽的方法，對於傳接球的練習只是獲得一些基本的概



念，不須過度要求個人技能的學習，而忽略比賽方法的瞭解。

3. 控球練習可做為準備活動的一種方法，本節提示五種基本方法，教學時可視實際需要酌予增減（參閱圖2-5至圖2-10）。
4. 應強調團隊合作的精神，並培養分組學習的方法。

### 三、教學評量：

#### (一)認知方面：

1. 能說出接球動作的基本要領。
2. 能說出手球比賽中常用的傳球動作與要領。
3. 能說出下列比賽情況的相關術語：
  - (1)比賽開始的擲球。
  - (2)犯規後繼續比賽的擲球。
  - (3)球出界後繼續比賽的擲球。
  - (4)得分後繼續比賽的擲球。
4. 能說出手球比賽勝負的決定方法：

#### (二)技能方面：

1. 能迅速傳球給隊友進行比賽活動。
2. 能主動移位接應隊友的傳球。
3. 能以正確的防守動作阻止對方的攻擊。

#### (三)情意方面：

1. 是否對手球運動發生興趣？
2. 能遵守規則並瞭解裁判鳴笛的原因。
3. 能服從裁判的判決。
4. 能與隊友合作，積極參加比賽活動。



## 第三節 雙人合作攻擊法

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球比賽二人合作攻擊的方法。
- (二)學會立定射門和墊步射門等動作。
- (三)能在適當時機運用「向前傳球」、「向後傳球」及「回傳球」。
- (四)能運用二人合作攻擊法引導隊友射門得分。
- (五)能在比賽中發揮良好的合作態度。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 射門動作要領：

##### (1)立定射門：

- A 以左足在前，右手持球高舉於肩上。
- B 左肩轉向球門，隨即上體前傾。
- C 利用上體向前扭轉的力量拉動右臂將球擲出。
- D 充分利用手臂屈腕的力量彈壓球體。

##### (2)墊步射門（如圖3-1）：

- A 右腳向前踏出同時接球。
- B 左腳向前踏一步，並使左肩轉向球門。
- C 右腳隨之在左腳的前面墊一步（或交叉步），以右手持球。
- D 將身體重心落在右腳。
- E 左腳向前大步邁出，使左肩窩朝向擲球方向。
- F 以軀幹的扭轉，帶動手臂，至身體面向擲球方向。
- G 以手臂快速的將球擲出，注意手肘高於肩膀，球高於頭頂。
- H 重心前移至前腳腳掌位置，完成擲球動作。



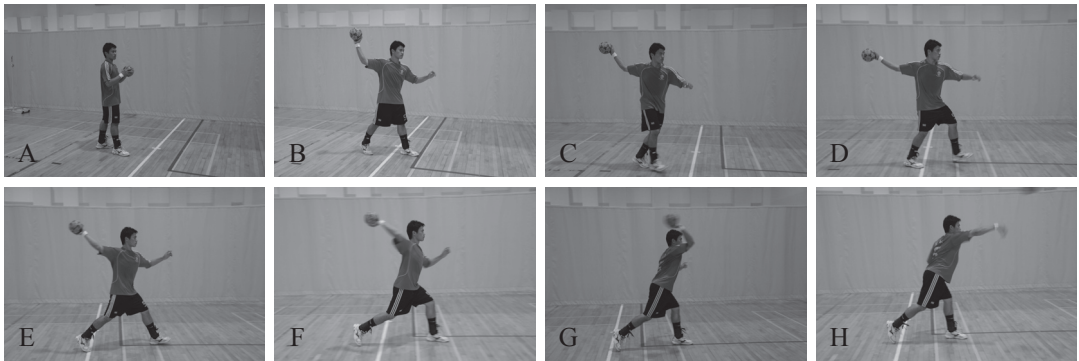


圖3-1 墊步射門動作分析

## 2. 二人傳球射門的基本型態（如圖3-2）

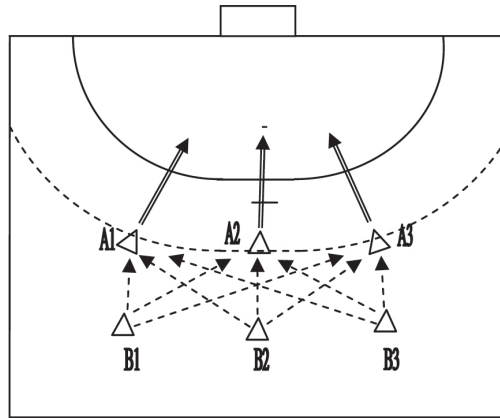


圖3-2 傳球－射門的基本型態

- (1) 距球門區域線2~4公尺做傳球和射門練習。
- (2) B傳球給A，由A射門。
- (3) A，B互換位置行之。
- (4) 不同距離的傳球和射門（如圖3-2）；

近程傳球	中程傳球	遠程傳球
(射門)	(射門)	(射門)
(A) $B_1 \rightarrow A_1 \rightarrow$	$B_1 \rightarrow A_2 \rightarrow$	$B_1 \rightarrow A_3 \rightarrow$
(射門)	(射門)	
(B) $B_2 \rightarrow A_2 \rightarrow$	$B_2 \rightarrow A_1 \rightarrow$	
	(射門)	
	$B_2 \rightarrow A_3 \rightarrow$	
(射門)	(射門)	(射門)
(C) $B_3 \rightarrow A_3 \rightarrow$	$B_3 \rightarrow A_2 \rightarrow$	$B_3 \rightarrow A_1 \rightarrow$



- (5)射門角度的變化：  
 A 球門左上角或右上角。  
 B 球門左下角或右下角。
- (6)各種射門方法的變化。

3.回傳球的要領：

- (1)向前傳球→回傳→射門（如圖3-3）

A B持球，傳球給球門前方的A，並迅速往B'移動。

B A接球後欲射門，因前方有對方球員防守，而無法射門，隨之將球傳向B'。

C B'接應A的回傳球後射門。

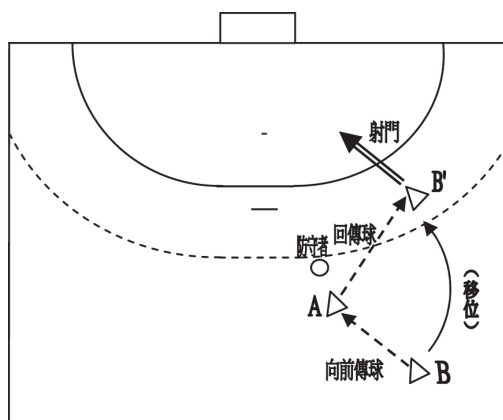


圖3-3 回傳球的方法(一)

- (2)向後傳球→回傳→射門（如圖3-4）

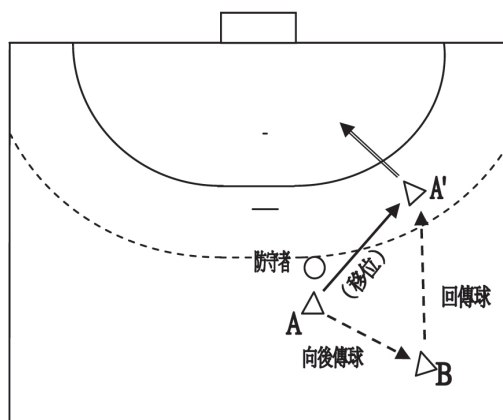


圖3-4 回傳球的方法(二)

A A持球，欲射門而被對方防守員所阻，乃向後傳球給B，並迅速向A'移動。

B B接球後立刻向A'回傳球。

C A'接球後射門。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 誘導活動：

A 控球遊戲（同第2節）。

B 傳接球練習：

C 做胸前傳球及肩上傳球（二人一組）。

(2) 運球撥球遊戲（如圖3-5）。

A 所有人散立於規定活動區內運球。

B 試圖用另一手撥掉他球員的球。

C 若人數較多，可分組進行遊戲。



圖3-5 運球撥球遊戲

2. 發展活動：

(1) 說明示範「立定射門」及「墊步射門」的動作要領。

A 使用時機：

(A) 靠近球門區沒有助跑空間時使用。

(B) 接球後時間緊迫，馬上就得射門時。

(C) 罰七公尺球時運用。

B 示範立定射門的方法。



C 圖示並說明墊步射門的動作要領。

(2)射門練習：

A 立定射門

B 墊步射門

C 一次運球後墊步射門

(3)說明2人合作進攻法（如圖3-3、3-4）：

A 利用磁鐵板圖示移位方法。

B 運用回傳球的要領，擺脫對方的防守。

(4)2人合作進攻練習（如圖3-6）：

A 二人一組，一人防守練習。

B A(D)接球後應做出射門的引誘動作，在可能範圍直接射門。

C B(E)向前傳球後迅速往球門區域附近的空檔移位以接應回傳球。

D 防守球員與攻擊球員應輪流擔任之。

E 圖3-3熟練後，配合圖3-4混合使用，以收相輔相乘的效果。

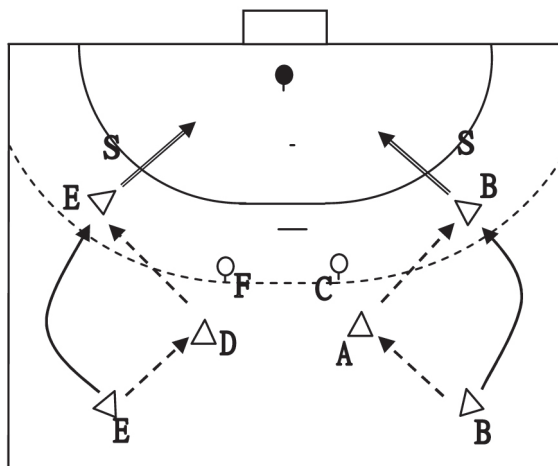


圖3-6 二人合作反攻練習隊形

3. 綜合活動：

(1)2人合作進攻演出：

A 選出最佳三組示範演練。

B 共同觀察並提出講評。

(2)檢查學習得失：

A 是否能迅速將球傳交隊友，或完成射門？

- B 是否能安全接住隊友傳來的球？
- C 是否能迅速移位接應隊友回傳的球？
- D 是否先隊友合作愉快？

(三)教學要點：

1. 本教材共實施二節（本單元第三、四節），活動過程採二節重覆設計，第四節重覆第三節過程，以收熟練的效果。
2. 本節以指導手球的基本攻擊為重點，透過學習和強調團隊合作的培養。
3. 雙人合作攻擊係手球比賽中最基本的攻擊組合單位，從活動中可體驗傳接球和合作的重要性。
4. 教學時應將傳接球的目的和比賽的情境融合為一，以提高學習的興趣。
5. 本教學階段不需特別設計防守的專項練習，但攻擊活動中，宜適時提示防守的概念。

### 三、教學評量：

(一)認知方面：

1. 能說出手球比賽二人合作攻擊的二種基本方法。
2. 能說出立定射門的動作要領。
3. 能說出墊步射門的動作要領。
4. 能說出回傳球的過程。

(二)技能方面：

1. 熟練二人合作攻擊的方法。
2. 能製造機會迅速將球傳交隊友。
3. 能向適當位置移動接應隊友傳來的球。
4. 能做一次運球後順利完成墊步射門動作。
5. 能在對方攻擊練習時採取正確的防守位置。

(三)情意方面：

1. 能和同伴互助合作製造攻擊射門的機會。
2. 能遵守規則積極參加活動。



## 第四節 簡易手球比賽

### 一、教學目標：

- (一)瞭解簡易手球比賽的方法與規則。
- (二)能規畫手球比賽的各項準備工作。
- (三)能運用傳球、運球和射門的技能參加手球比賽。
- (四)能以公正負責的態度擔任比賽的各項服務工作。
- (五)能於比賽時服從裁判並與隊友團結合作。

### 二、教學過程：

#### (一)參加比賽的要領：

- 1. 充分瞭解比賽的規則。
- 2. 瞭解參加比賽的規矩。
- 3. 研究攻擊和防守的方法。
- 4. 研究對方的中心人物和應付的方法。
- 5. 如何發揮團隊合作的力量爭取比賽勝利。

#### (二)比賽運作的方法：

##### 1. 安排比賽程序：

- (1)抽籤決定賽程。
- (2)視分組多寡採單淘汰制或循環制。

##### 2. 準備比賽用具。

##### 3. 安排裁判及計時記錄工作。

##### 4. 整理比賽成績、判定名次。

#### (三)教學步驟：

##### 1. 準備活動：

##### (1)課前安排賽程及裁判、服務人員工作分配。

##### (2)分組熱身運動

A 前跑、側跑、後退跑。

B 急跑、急停。

C 跳躍、旋轉動作。

##### (3)分組做控球練習（參閱圖2-5至圖2-10）。



(4)複習運球追逐遊戲（如圖3-5）。

(5)複習傳接球動作。

(6)射門練習。

## 2.發展活動：

(1)說明手球運動步法的限制：

A 持球時可以走三步（如圖4-1）。

B 在傳球、運球或射門的前後都可以走三步。

（本節比賽中盡量運用墊步射門的步法。）

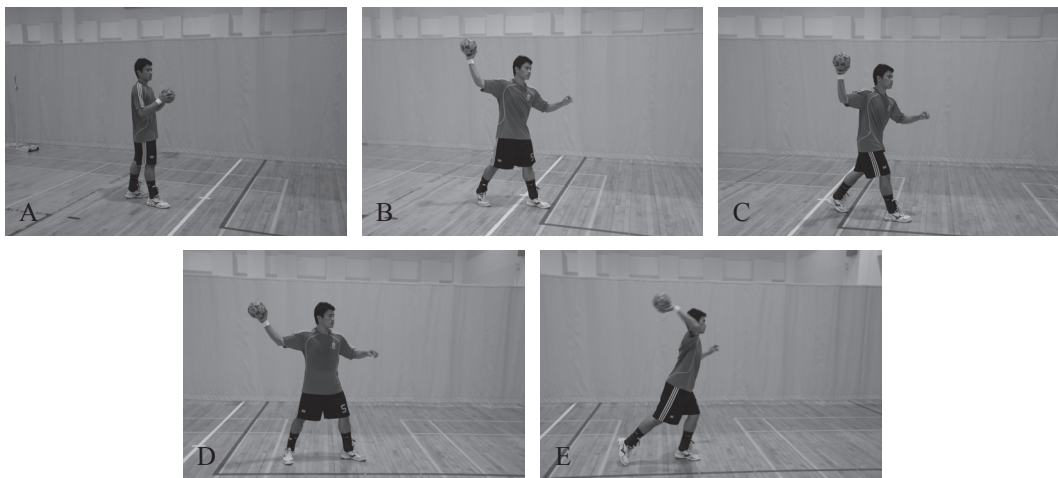


圖4-1 手持球時最多得移動三步

(2)提示比賽活動要項：

A 規定每場比賽時間。

B 裁判及計時紀錄注意事項。

C 參觀比賽的態度和觀察重點：

(A)發掘技術優異的隊員。

(B)紀錄各隊得分最高的隊員。

(C)選出合作精神最佳的隊員。

(D)選出參加比賽最認真的隊員。

(E)選出運動道德最佳的隊員。

(3)分組比賽：

A 依課前安排的賽程進行比賽。

四隊比賽的賽程圖（如圖4-2），六隊比賽的賽程圖（如圖4-3）

- B 輪流擔任裁判及服務工作。
- C 統計勝負成績，發表比賽名次。

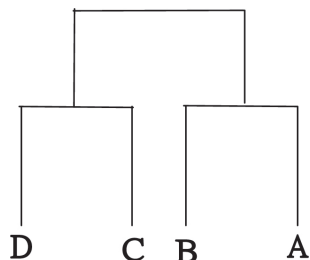


圖4-2 四隊比賽賽程圖

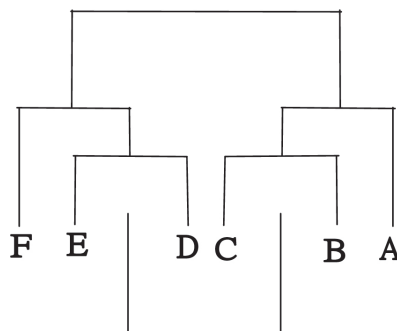


圖4-3 六隊比賽賽程圖

### 3. 綜合活動：

#### (1) 檢討比賽得失：

- A 檢討比賽的方法及改進事項。
- B 觀摩比賽的心得報告。

#### (2) 本單元學習總檢討及評量：

〔編製學生自我評量表（如表4-1）〕

#### (3) 提示下一階段（六年級）手球運動的學習要項。

### (五) 教學要點：

1. 本教材分二節實施，綜合前四節所學習的傳球、運球和射門等動作，運用在實際比賽活動中，作為發展手球運動的基礎。
2. 手球比賽時持球移動需受三步的限制，本階段學習中未強調三步規則的運用，比賽時宜放寬尺度，避免犯規頻繁影響比賽興趣。
3. 除分組比賽外，應強調觀察比賽的重要性，故觀摩場所宜妥善規畫，以提高學習效果。
4. 學生輪流擔任裁判工作，難免判決錯誤遭受球員的指責，故應適時指導學生正確的申訴管道，及服從裁判的判決。
5. 比賽時兩隊球員應有明顯的區別，在可能範圍應準備此項裝備，以方便比賽之進行。



### 三、教學評量：

#### (一)認知方面：

1. 是否瞭解簡易手球比賽的方法和規則？
2. 是否能說出「雙手胸前傳球」和「單手肩上傳球」的動作要領？
3. 是否能說出「墊步射門」的動作要領？

#### (二)技能方面：

1. 是否熟練傳接球的動作？
2. 是否熟練「墊步射門」的動作？
3. 是否能運用二人合作進攻的方法？
4. 是否能依照規則參加比賽？
5. 是否能依照分配的工作擔任裁判和計時紀錄工作？

#### (三)情意方面：

1. 是否對手球運動發生興趣？
2. 是否能在練習時，互助合作、遵守秩序？
3. 是否能遵守規則、服從裁判？
4. 是否能公正、熱忱、負責盡職擔任比賽裁判及服務工作。

#### (四)學生學習自我評量表（如表4-1）

表4-1 學習自我評量表

單元：簡易手球

姓名：

項 目	成 績		
	優	甲	乙
1. 我瞭解比賽的方法和規則			
2. 我會善用時機傳球給隊友			
3. 我會主動移位製造隊友傳球的好機會			
4. 我對傳接球的動作有明顯的進步			
5. 我能與隊友互助合作，愉快地參加學習和比賽			

具體評量標準：優－動作熟練優美

甲－會做動作，但不熟練

乙－勉強會做，但懂得要領



## 第五節 節易手球比賽（國小六年級）

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球比賽需具備的基本技能。
- (二)學會「單手低傳球」和「跳躍射門」動作。
- (三)能訂定手球運動的練習計畫。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 單手低傳球（如圖5-1）

- (1)以慣用手持球置於右（左）側。
- (2)慣用手往後擺，同時左（右）腳向前踏一步。
- (3)上體前傾，以前臂帶動上臂，由下而前擺伸，將球擲出。
- (4)球離手前，強調以手腕快速閃動，將球擲出。

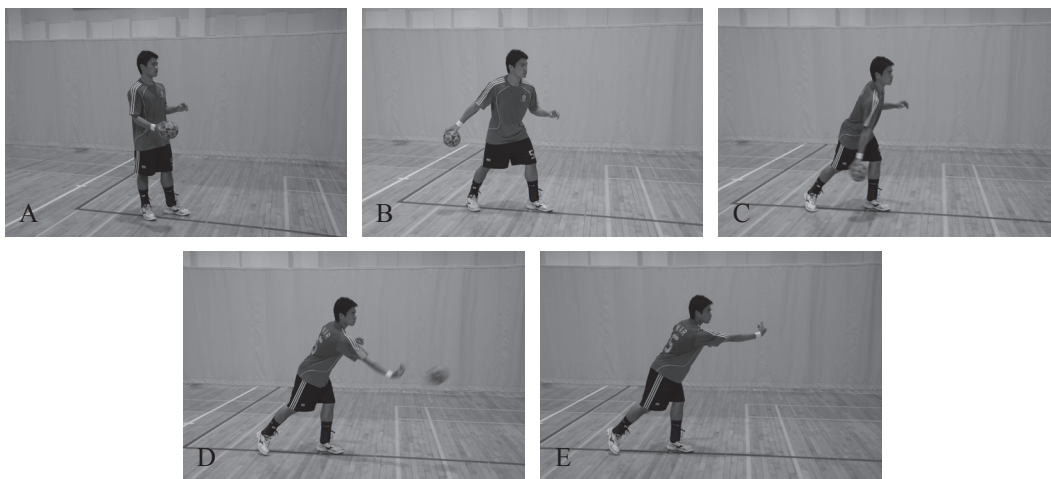


圖5-1 雙手低傳球動作

##### 2. 跳躍射門（如圖5-2）：

— 以右手擲球為例 —

- (1)在奔跑中右腳向前邁步時接球。
- (2)左腳向前踏步。
- (3)左肩向前，左腳準備跳起。

- (4)左肩向前時左腳膝蓋微微彎曲。
- (5)右腳向上抬，帶動左腳向上跳起。
- (6)右手盡可能將球持高，由最高點出手射門。

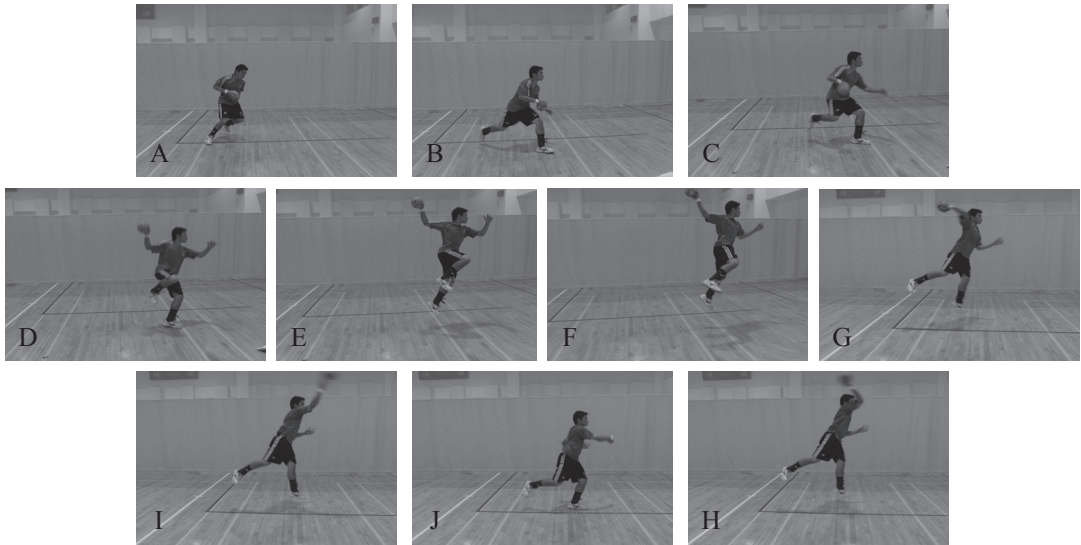


圖5-2 跳躍射門動作分析

## (二)教學步驟：

### 1.準備活動：

#### (1)準備操：

- A 臂向前，向上振舉。
- B 臂內外，前後繞環。
- C 手腕迴旋，手指屈伸。
- D 腳前後振，膝蓋屈伸。

#### (2)控球運動：

- A 拋球向前移動→接球。
- B 彎腰滾球前進。
- C 向上拋球然後跳躍接球。
- D 同C，向前後、左右微微偏向拋球然後跳躍接球。

### 2.發展活動：

#### (1)傳接球能力測驗（如圖5-3）

- A 二人對立距離3公尺，做快速傳接球。

- B 記錄30秒鐘的傳球次數。
- C 傳球動作採胸前傳球、低手傳球或肩上傳球。
- D 儘量安排兩位能力相近者為一組施測。

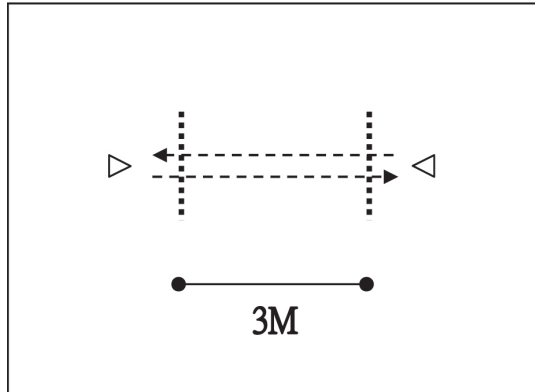


圖5-3 傳接球比快測驗場地

(2)編組：

- A 每隊以7~9人為原則，並平均編為偶數組。
- B 將男女混合異質分組（每組能力相近）。
- C 各隊選出隊長，由隊長分配工作。

(3)說明並示範「雙手低傳球」和「跳躍射門」的動作要領。

(4)分組傳接球練習（如圖5-4）。

- A 複習胸前傳球及肩上傳球。
- B 練習「雙手低傳球」動作。
- C 接球移動三步後傳球的練習（距離約六公尺為宜）。

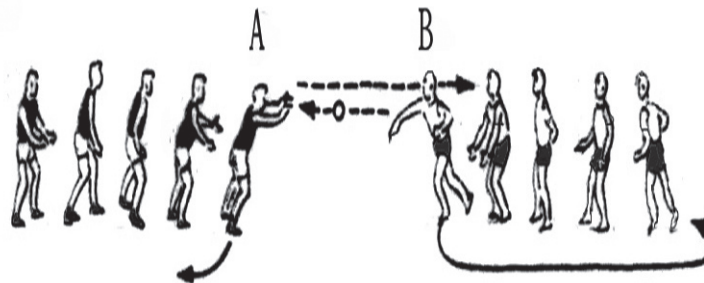


圖5-4 傳接球練習隊型

(5)嘗試跳躍射門（如圖5-5）

學生可分成三到四組，站於九公尺線後三四公尺的位置，由教師分別餵



球給學生射門。

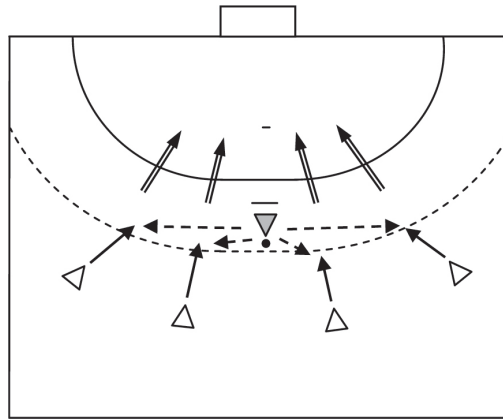


圖5-5 跳躍射門練習隊型

(6)簡易手球比賽：

A 每隊比賽3~4分鐘。

B 未輪到比賽者在旁見習，並思考團隊默契和合作的方法。

3.綜合活動：

(1)檢討比賽結果：

A 由兒童發表心得及觀感。

(2)討論提升比賽技術的方法：

A 瞭解參加手球比賽必須具備的技術和能力：

(A)個人技術－熟練傳球、運球、射門等動作。

(B)團隊技術－學會攻擊和防守的方法。

B 研究團隊默契的方法。

(3)共同訂定本單元的練習計畫。

(4)預告下節學習要項。

(三)教學要點：

1. 本節教學為本單元第一節，由比賽活動引導學習各種基本動作。
2. 教學時，宜指導學生瞭解個人技術和團隊攻防技術的重要性，二者相輔相成才能使比賽獲勝。
3. 「傳球測驗」的目的是學前能力的調查，做為分組的依據，如時間不夠使用時，可在課外時間施測。
4. 「跳躍射門」動作的學習，需應用三步規則，教學時宜指導正確的步法節拍，



以免養成犯規的習慣。

### 三、教學評量：

(一)認知方面：

1. 是否能說出「雙手低傳球」和「跳躍射門」的動作要領？
2. 是否能列舉手球比賽必須具備的基本技能？
3. 是否也持球移動時步法的限制？

(二)技能方面：

1. 是否熟練「雙手低傳球」動作？
2. 是否能以正確的步法完成「跳躍射門」的動作？
3. 是否能運用簡易手球規則參加比賽？

(三)情意方面：

1. 是否能互助合作、協助同伴解決學習的困難？
2. 是否養成積極奮鬥、公平競爭的態度？



## 第六節 手球基本動作及遊戲

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球各種傳球方法的使用時機。
- (二)能熟練手球的基本傳球方法。
- (三)能用正確的方法運球。
- (四)能熟練手球的基本射門動作。
- (五)能以小組為單位，認真學習手球的基本動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 傳球的方法：

##### (1)國小階段需學習的基本傳球方法：

- A 胸前傳球。
- B 肩上傳球。
- C 低手傳球。

##### (2)傳球需考慮的因素：

- A 傳球時間。
- B 傳球位置。
- C 傳球目標。

##### (3)傳球動作的共同要領：

- A 手掌要張開，以拇指、無名指及小指支撐球體的感覺。
- B 用食指、中指及無名指控制球的方向與旋轉。
- C 手腕向擲球的方向，做快速扣壓的動作，使球成逆向旋轉。
- D 使用全身的力量將球擲出。

##### (4)傳球成功的條件：

- A 視界要廣，密切注意動態。
- B 傳給位置最適當的隊友。
- C 把握最適當的時機傳球。
- D 傳到最適當的地點。
- E 用最快的速度傳球。



## 2. 傳球和搶球遊戲（如圖6-1）：

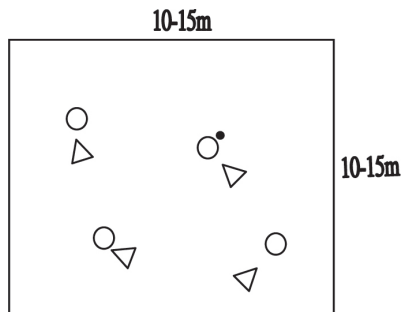


圖6-1 傳球和搶球遊戲

- (1) 分為兩隊，每隊4~5人。
- (2) 規劃每邊10~15公尺的正方形場地。
- (3) 在規定時間（2~3分鐘）內傳球次數較多者為勝。
- (4) 運用下列規則：
  - A 持球時間每人以三秒鐘為限。
  - B 持球移動以三步為限。
  - C 運球以一次為限，連續運球不限制（不得兩次運球）。
- (5) 遊戲要領：
  - A 持球者利用三步規則盡量擺脫對方的監視，將球正確傳給己方球員。
  - B 未持球者盡量設法離開對方球員，向容易接應球的位置移動，並正確接球。
  - C 未持球的球員緊跟隨自己的防守目標移動，並注視球的動向。

## 3. 射門的方法：

- (1) 國小階段需學習的基本射門方法：
  - A 原地射門
  - B 墊步射門
  - C 跳躍射門
- (2) 射門技術的要素：
  - A 球的速度與力量：
  - B 射門的正確性。
  - C 動作的變化。
- (3) 射門策略：



- A 及時察覺守門員的防守動向。
- B 運用有效的射門策略：
  - (A)以力量取勝。
  - (B)以技術取勝（時間和方向角度的變化）
  - (C)力量與技術的混合使用。
- C 射門方向與助跑切入方向，採相反方向射門為原則（向球門左側切入時，球向右側射門）。
- D 向正常得分方向射門而被攔截時，宜改變方向射門。
- E 製造射門的有利機會：
  - (A)使慣用手能自由出手射門為原則。
  - (B)移位使射門動作能充分完成為原則。

## (二)教學步驟：

### 1. 準備活動：

#### (1)步法練習：

- A 跑跳步：手臂自然前後擺，抬腿成直角，後腿伸直成跑跳步。
- B 手腳同側跑跳步：舉左手抬左腿，舉右手抬右腿。
- C 側向前後交叉步跑：兩手自然放鬆，配合腳步的交叉反側擺動。
- D 前進→急停→後退快跑。

#### (2)控球遊戲（同第2節準備活動，參閱圖2-5）。

#### (3)複習傳接球動作：

- A 胸前傳球。
- B 肩上傳球。
- C 低手傳球。

### 2. 發展活動：

#### (1)說明五年級所學各種傳球方法的使用時機：

- A 肩上傳球—在中距離時使用，手球比使用最多的方法。
- B 胸前傳球—近距離快速傳球時使用。
- C 低手傳球—在近距離或避開對方的攔截而側向傳球時使用。

#### (2)說明示範傳球的共同要領：

- A 手指握方法。
- B 控球的要領。



C 擲球用力的部位。

(3)傳球和搶球遊戲（如圖6-1）。

A 在3分鐘內，比賽傳球次數的多寡。

B 甲隊傳球時，乙隊設法搶球，乙隊搶到球後即繼續傳球，由甲隊搶球。

(4)三角定位傳球練習（如圖6-2）

A 9~12個人為一組，平均分散於等邊三角形的頂點。

B 傳球後向各組排尾移動。

C 擲球的目標以接球者的胸部高度為宜。

D 傳球方向可向順時鐘或反時鐘方向傳球。

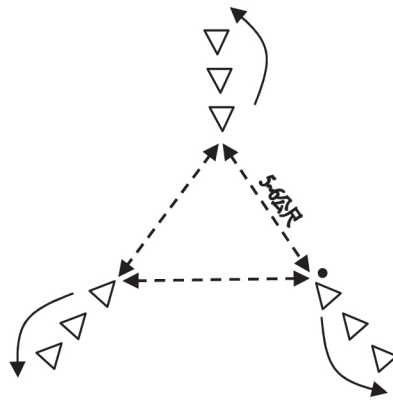


圖6-2 三角定位傳球練習

3. 綜合活動：

(1)射門遊戲：

A 由九公尺線外一次運球後做墊步射門或跳躍射門（任選一種）。

B 攻隊每人射一球，防守隊由守門員防守。

C 攻守互換，以得分的多寡定勝負。

(2)檢討學習得失。

(3)預告下節活動。

(一)教學要點：

1. 本教材旨在從複習五年級所學習的基本動作中進一步瞭解傳球和射門的技巧和重要性。

2. 傳球和射門是手球的基礎，非一朝一夕可學成，宜在各節活動中隨時加強，以達到熟練階段。

3. 各項基本動作的反覆練習，容易感到枯燥無味，宜盡量採遊戲化的活動方式，以提高學習興趣。
4. 在遊戲化的教學中，仍應強調各種基本動作的正確性。
5. 規則的教學避免單純文字條文的敘述，宜在傳接球和射門活動中適時指導「持球規則」及「運球規則」的正確觀念。

### 三、教學評量：

#### (一) 認知方面：

1. 是否能說出各種傳球方法的使用時機？
2. 是否能列舉射門技術的要素？
3. 是否能瞭解傳球和搶球遊戲的方法？

#### (二) 技能方面：

1. 是否能綜合運用各種傳球方法做三角傳球練習？
2. 是否能用正確的方法運球？
3. 是否熟練「墊步射門」和「跳躍射門」

#### (三) 情意方面：

1. 是否認真學習手球的基本動作。
2. 是否能於練習時互助合作、遵守秩序？
3. 是否能於遊戲時遵守規則，表現良好的運動風度。



## 第七節 手球的攻擊和防守方法

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球的基本攻擊和防守的方法。
- (二)能運用各種傳球、運球和射門的技術進行比賽。
- (三)學會快攻和組合戰術的方法。
- (四)學會普通球員和守門員的防守方法。
- (五)能組合小組成員，互助合作，進行練習比賽。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 快攻的要領：

##### (1)快攻的使用時機：

本隊控制球後，由防守而變為攻擊時，在對隊未完全回防佈陣前，運用時間和空間的優勢搶先進攻，以爭取得分機會。

##### (2)動作要領：

A 在對方射門的同時，射門的另一側防守球員即向前衝刺。

B 衝刺的球員以最短的距離向對方的球門快跑。

C 後面跟進的球員所跑的路線不能與衝刺者重疊。

D 傳球者必須配合接球者的速度向前擲球（非擲球給球員，應向接球者跑動方向擲球）。

E 守門員發動快攻時，若有對隊球員在球門區域前封組，可後退離球門區域線較遠的位置再擲球。

F 採用多次傳球快攻時，中間傳球員傳球後，必須跟隨快速跑到對方球門附近的空檔位置。

G 快攻必須具備的要領：A 掌握衝刺時機、B 跑步要快、C 接球階段速度不可變慢。

##### 2. 三人組合攻擊法：

##### (1)使用時機：

當二人組成攻擊無法突破防守陣線時，利用向後傳球給第三人，重新製造攻擊的機會。



(2)動作要領（如圖7-1）：

- A A向後傳球給B，然後向空檔移動。
- B B接球後傳球給C，也向空檔移動。
- C C接球後可選擇A或B，將球「回傳」給射門機會較佳的任一同伴。
- D B'與A'接球後射門（如C無法順利傳球時，A需後退重新製造攻擊機會）

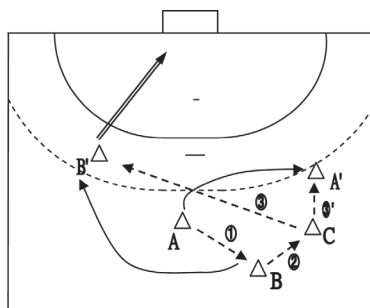


圖7-1 三人組合攻擊示例

3. 防守的基本要領：

- (1)防守空手者，兩手平舉，兩膝微彎，兩腳張開，隨時準備移動。
- (2)防守持球者，一手高舉防止過頂傳球，一手放低防止反彈傳球（如圖7-2）。
- (3)防守的位置應位於進攻者與球門中間，三者成一直線為原則（如圖7-3）。



圖7-2 對持球者的防守攻勢

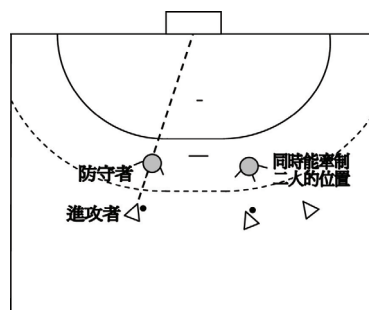


圖7-3 防守和正確位置

- (4)雙眼能同時監視對方持球球員和另一球員的位置為佳（如圖7-3）。
- (5)可考慮採取隨時能突擊攔截球的位置。
- (6)能依照攻隊移動的變化，採取隨機應變的防守措施。
- (7)戰術上需確定採用盯人防守或區域防守。（如圖7-4，7-5）



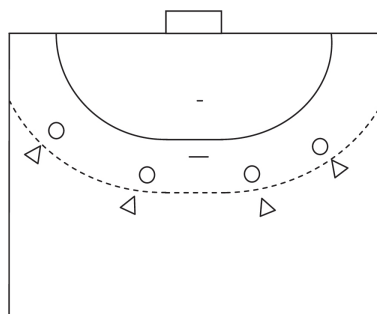


圖7-4 盯人防守

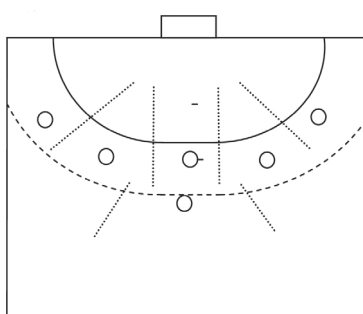


圖7-5 區域防守

4. 守門員的防守（如圖7-6～9）：

(1)基本姿勢：

A 預備姿勢（如圖7-6）

(A)兩腳開立與肩同寬，雙肘向上彎曲高舉與頭同高。

(B)重心放在兩腳內側，手腕放鬆，眼睛向前平視，注視球的動向。

(C)以小步幅移動，隨時準備攔截球。

B 左翼防守姿勢（如圖7-7）

C 右翼防守姿勢（如圖7-8）

D 向前移動防守中間切入射門（如圖7-9）



圖7-6 守門員的基本姿勢

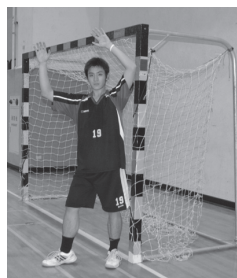


圖7-7 守門員左翼防守的基本姿勢



圖7-8 守門員右翼防守的基本姿勢



圖7-9 守門員向前移動防守的基本姿勢

## (2)守門員的防守要領：

- A 對方射門時，可用肘、腕、大腿、足、軀幹等任何部位將球擋住或拍開（盡量使用手足為理想）。
- B 防守較低的球必須運用滑步或分腿坐等動作，配合手的輔助動作擋球（如圖7-10）。
- C 防守較高的球應迅速移動身體，雙手展開伸直將球擊落（如圖7-11）。

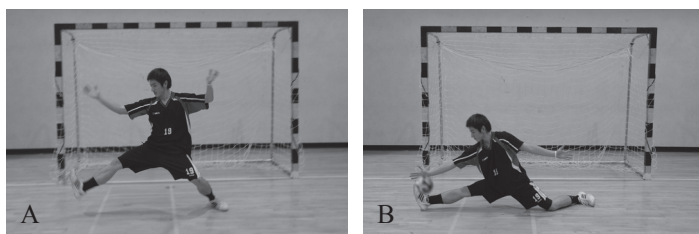


圖7-10 防守低的球



圖7-11防守高的球

## (二)教學步驟：

## 1. 準備活動：

- (1)步法練習（同第6節）
- (2)複習傳接球。
- (3)一次運球射門。
- (4)傳球和搶球遊戲（參閱第6節，圖6-1）。

## 2. 發展活動：

## (1)快攻練習：

- A 說明與示範跑步傳球的要領（如圖7-12）。
  - (A)兩人距離3~4公尺同向快速跑步傳球。
  - (B)接球後以「1、2、3」的三步步法移動後傳球。



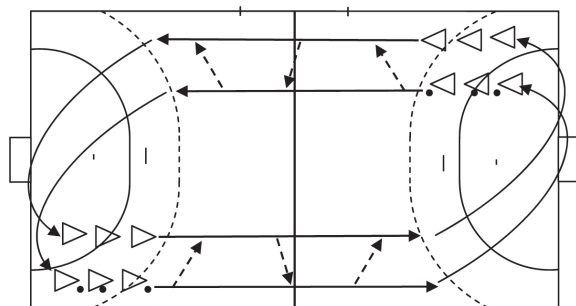


圖7-12 跑步傳球練習

B 快攻和跑步傳球的配合：

(A) 雙人快攻法 (如圖7-13)

(B) 單人快攻法 (如圖7-14)

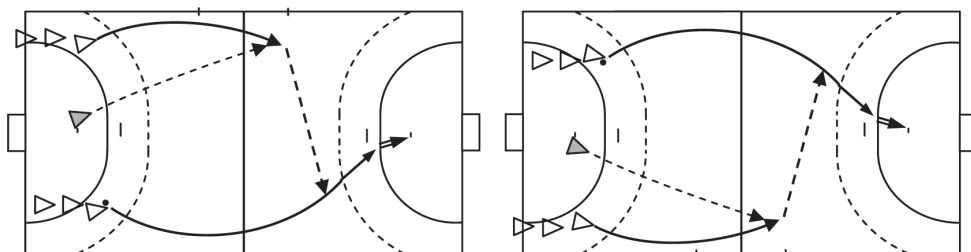


圖7-13 雙人快攻路線 (一次傳球)

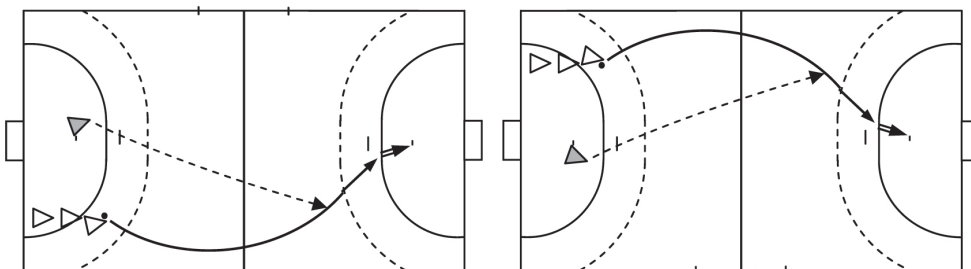


圖7-14 單人快攻路線 (接球後可一次或多次運球)

C 跑步傳球練習 (如圖7-12)

(A) 練習目標－在兩球門區域線之間，充分利用三步規則，以最少傳球次數完成傳球。

(B) 利用球場兩邊線附近來回傳球。

D 跑步傳球快攻射門練習 (如圖7-15)

(A) 運用雙人跑步傳球



(B)到達九公尺線前約二公尺左右開始準備三步射門。

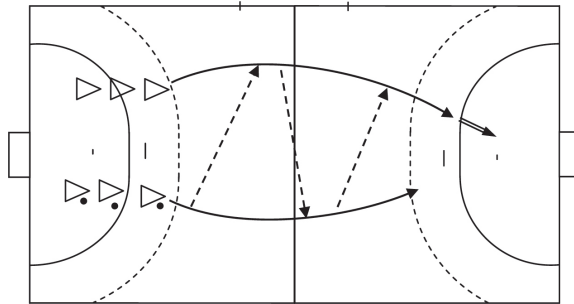


圖7-15 跑步傳球快攻射門練習

(2)三人組合攻擊練習（如圖7-1）：

A 圖示說明三人組合攻擊的方法。

B 複習2：0組合攻擊（參閱五年級教材）：

(A)利用前傳→回傳→射門。

(B)利用後傳→回傳→射門。

(C)利用前傳→回傳→回傳→射門。

C 複習2：1組合攻擊（增設一名防守員）

D 嘗試3：0組合攻擊。

E 3：1組合攻擊練習。

(3)防守方法：

A 示範說明普通球員的防守動作。

B 盯人防守和區域防守的基本方法。

C 守門員的防守動作。

D 於組合攻擊比賽中隨機練習。

E 隨機指導「對人的動作」和「球門區域」的簡要規則。

3. 綜合活動：

(1)3：3半場練習比賽。

(2)檢討反省。

(3)預告下節活動－比賽大會。

(4)編排比賽程序。

(三)教學要點：

1. 本教材共實施二節，教學主旨在於引導學生能活用基本技術，透過最簡單的攻



擊和防守方法的學習，使學生能參加比賽活動。

2. 攻防技術的指導宜先指導快攻戰術，慢攻戰術以三人組合為主幹，其他複雜的攻防戰術均不列入國小階段的教材。
3. 三人組合攻擊是由五年級和二人組合攻擊發展的教材，教學時宜先診斷是否熟練二人組合攻擊，否則須做補救教學。
4. 防守方法的指導，未安排專項的練習，宜在3：2或3：3攻防練習中，逐漸培養防守和正確概念。

### 三、教學評量：

(一) 認知方面：

1. 是否能說出手球快攻的時機？
2. 是否能瞭解組合攻擊的各種變化？
3. 是否瞭解「對人的動作」和「球門區域」的規則？

(二) 技能方面：

1. 是否熟練傳接球、運球、射門等基本動作？
2. 是否能迅速移位傳球，完成快攻射門？
3. 是否熟練三人組合攻擊的方法？
4. 是否學會正確防守的要領。

(三) 情意方面：

1. 是否能依照規定努力學習。
2. 是否能團結合作，共同研究手球攻擊和防守的方法。
3. 是否能發揮體育精神，尊重隊友和對手。



## 第八節 簡易手球比賽

### 一、教學目標：

- (一)明瞭簡易手球比賽的方法與規則。
- (二)熟練手球運動的基本技能。
- (三)能運用各種方法做簡易手球比賽。
- (四)培養正確判斷與敏捷反應的能力。
- (五)能遵守規則、服從裁判及表現良好的運動精神。

### 二、教學過程：

#### (一)簡易手球比賽方法：

##### 1. 場地：（如圖8-1）

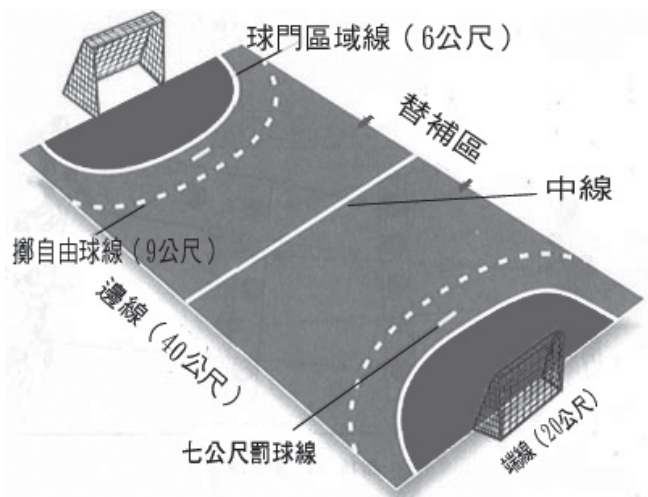


圖8-1 手球場地圖

##### 2. 球員人數：每隊5~9人。

##### 3. 規則：

- (1)得用膝蓋以上身體的任何部位觸球或傳接球。
- (2)除守門員外，其他球員不得用足踢球。
- (3)不得持球在手中停留三秒鐘以上。
- (4)持球移動以三步為限。
- (5)除己方的守門員外，其他球員不得進入球門區域內活動。



- (6)比賽開始或得分後：由中線開球。
- (7)球出界時：擲界外球或擲球門球。
- (8)犯規時：擲自由球或罰七公尺球。
- (9)犯規動作：
  - A 持球超過三秒鐘。
  - B 持球移動超過三步。
  - C 用足部踢球。
  - D 二次運球或再觸球。
  - E 侵人犯規。
- (10)違反運動精神：警告或退場二分鐘。
- (11)其他參照「手球規則」行之。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)步法練習。
- (2)傳接球練習。
- (3)射門練習。
- (4)複習跑步傳球。

2. 發展活動：

- (1)說明比賽方法。
- (2)複習比賽規則。
- (3)討論勝負的決定方法。
- (4)提示比賽注意事項及參觀要項。
- (5)規劃比賽程序及裁判，計時紀錄等工作。
- (6)進行比賽。

3. 綜合活動：

- (1)公布比賽成績。
- (2)檢討比賽得失。
- (3)評量。
- (4)對手球技術的講評。
- (5)討論今後的練習計畫。



(三)教學要點：

1. 本教材分兩節教學，比賽活動所需時間約佔50分鐘。
2. 比賽前應指導學生以小組為單位，充分做準備運動。
3. 注意培養學生服從裁判的態度，對於不法行為應予以糾正。
4. 比賽前注意檢查球員裝備，是否帶髮夾、手錶等危險物品。
5. 應避免技能優異學生獨斷獨行或掌控全場的不良習慣，宜加強團隊合作的培養。
6. 鼓勵學生表現「勝不驕、敗不餒」的良好風度。

### 三、教學評量：

(一)認知方面：

1. 是否瞭解「簡易手球」比賽的方法？
2. 是否能列舉所學習的手球基本動作要項？
3. 是否瞭解規則術語的作用？

(二)技能方面：

1. 是否熟練下列各項基本動作：
  - (1) 肩上傳球。
  - (2) 胸前傳球。
  - (3) 低手傳球。
  - (4) 連續運球。
  - (5) 墊步射門。
  - (6) 跳躍射門。
2. 是否能運用快攻戰術參加比賽？
3. 是否能運用三人組合戰術參加比賽？
4. 是否能擔任裁判和計時紀錄工作？

(三)情意方面：

1. 是否對手球運動發生興趣？
2. 是否能於比賽時遵守規則、服從裁判？
3. 是否於擔任裁判職務時公正、熱忱、負責、盡職？



## 第九節 認識手球

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球發展的歷史。
- (二)認識簡易手球遊戲的規則及方法。
- (三)培養互動合作、公正守法、積極努力的精神與態度。
- (四)對學習手球發生興趣，並能認真學習。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作：

- (1)回顧國小體育課程標準中，有關手球運動的教材內容，以便預估學生的手球運動能力。
- (2)全盤瞭解國中體育課程標準中，有關手球運動的教材內容及進度。

##### 2. 教材分析：

##### (1)歷史：

A 起源：手球的起源，追溯至古代埃及與希臘，根據史書記載，手球遊戲在當時即屢見於壁畫與雕刻藝品中，而在我國漢朝時代，已有「弄丸」的遊戲，當時以手持球做傳、投、捕等動作，向類似球門的裝置中投球，這種遊戲亦即今日手球運動的發源。

##### B 國際手球簡史：

近代手球運動的創始，係由丹麥人霍華·尼爾森，在十九世紀末期（西元一八八九年），利用狹小的室內場地，首創七人制手球遊戲。西元一九〇六年並由尼爾森本人制定了七人制手球規則，在丹麥首先發表後，手球運動就在北歐地區逐漸發展盛行。北歐各國稱之為冬季室內運動。十一人制手球自一九一五年開始在德國由卡爾·謝倫茲所提倡，當時稱之為「門球」。原先是利用大型足球場而為女性設計的綜合性球類運動，後來發展成男女老幼都喜愛的一項球類運動。謝倫茲並在一九二〇年制定了十一人制手球規則，一九二一年在德國舉行第一屆全國手球錦標賽，這是世界最早的手球比賽。並隨即風靡歐陸各國。至此，七人制與十一人制手球同時盛行於歐洲大陸。



一九三六年第十一屆奧林匹克運動會在柏林舉行時，與十一人制手球首次被列為正式競賽項目。一九三八年二月在德國舉行第一屆七人制世界手球錦標賽，同年七月也舉行第一屆十一人制世界手球錦標賽，可見當時，兩種不同制度的手球運動同時盛行。

第二次世界大戰結束後，於西元一九四六年，北歐丹麥等八個國家。聯合組成國際手球聯盟，積極發展七人制手球運動，因此盛行於歐洲的手球運動，很快的也風行全球。

西元一九五〇年以後，由於七人制較十一人制手球更具速度與魅力，富有技巧，各國紛紛提倡七人制手球，原先盛行於歐陸的十一人制手球運動，逐漸式微。現在奧運會所採用的是七人制手球比賽。

國際手球總會（IHF）創設於一九二八年，會址設於瑞士的巴塞爾（Basel），及至一九八一年擁有八十個會員國，在八〇年末期會員國急速增加，至二〇〇七年有一五九個會員國。

#### C 我國手球簡史：

我國手球之啟蒙，係從民國二十五年（一九三六）第十一屆柏林奧林匹克運動會之後，由留德歸國學者吳徵教授首先介紹。及至抗戰期間，在陪都重慶乃由吳文忠教授，在國立國術體育專傳授手球。

政府遷台之後，仍由吳文忠教授繼續倡導手球運動。及至民國四十三年起在當時的省立師範大學體育系（國立臺灣師範大學前身）開課選修，積極傳授十一人制手球運動。

民國五十五年，台灣省教育廳有鑒於七人制手球運動之意義與價值，乃以國民小學為對象，由省輔導團做全省巡迴輔導並加推展，且列為國民小學體育教材。

民國五十六年六月舉辦台北市第一屆學童手球比賽，這是國內七人制手球比賽的開始。之後，由教育廳通令各縣市教育局，每年分區舉辦國小教師暨學童手球賽，再推派冠軍隊參加台灣區總決賽。由於盛況空前，水準提高，奠定了我國手球運動的良好基礎。

民國五十七年初，經陳金樹、溫展洪、宋丙堂等手球先進之研究與修訂，手球規則單行本問世，五十八年元月陳金樹編著「德式手球」一書，為當時各級學校採用教學、訓練之藍本。

民國五十九年六月十二日，中華民國手球委員會正式成立，公推吳文



忠教授為第一任會長，並提名陳金樹教授為總幹事，於是國內手球活動之策劃有了執行機構，手球之推廣與發展又進入新的里程碑。

民國六十二年三月十一日中華民國手球委員會擴大改組為目前的中華民國手球協會，同年八月二十四日在西德紐倫堡大會通過我國為國際手球總會（IHF）正式會員國。

## (2)教材特性

- A 手球運動是綜合籃球、足球與橄欖球精華的一種綜合性球類運動。它具有籃球的基本動作與攻防戰術，仿效足球的場地、設備與方法，以及橄欖球的團隊精神。以手代腳，利用傳球、接球、擲球、運球、射門等動作，將球射入球門的一種球類運動。
- B 手球運動是用手操作的球類運動，規則簡單而易行，無需特殊的技術和用具，所以無論初學或男女老少，均能容易學會。
- C 手球運動的內容，是以人類本能的跑、跳、擲三種基本運動能力，加以應用和鍛鍊，體力和速度，是手球運動最重要的因素。
- D 手球運動，不但自然活潑，球體較小可隨心所欲的控制，且攻防戰術變化莫測，快速而聲東擊西的假動作，使球員在場內生龍活虎，場外的觀眾也有身臨其境的感覺，場內場外都是趣味無窮。
- E 手球運動，運動量大而激烈，適合青年人的身心發展和需要，並且是團隊合作的球類運動，可以藉由訓練互助合作、公正守法等良好的社會行為。
- F 手球場地大小適中（長四十公尺寬二十公尺），室內室外任何場地均可設置，加上一付球門及門網，幾個手球就夠了。比賽時每隊可註冊十四名球員，上場七人，替補球員七人（國內比賽報名時，可報名十六名球員），是一種團隊合作無間的球類運動。不但適合各級學校體育教學和課外運動，而且也是推展全民運動最佳項目之一。

## (一)教學步驟：

### 1. 準備活動:

- (1)擬訂教學設計。
- (2)準備手球比賽錄影帶。
- (3)準備手球規則。
- (4)繪製手球場揭示圖。
- (5)借用放映視聽器材。







(2)預先告知學生本單元教學內容，令學生參閱有關資料等預習工作。

(3)借用器材，檢視器材。

#### 2.發展活動：

(1)教師說明時，力求簡潔扼要，音調清晰富有吸引力。

(2)展示同學收集或教師準備圖表等資料，配合教師對本單元主學習內容的講解。

#### 3.綜合活動：

(1)檢視器材和教具，以培養愛護公物與物歸原位的良好習慣。

(2)提示共同優缺點，並就缺點加以校正。

(3)提出疑難問題，以便加深學生對手球運動的認識程度，並作為下次上課教學的參考。

### 三、教學評量：

#### (一)認知方面：

- 1.能說出手球的起源。
- 2.能說出國際手球簡史。
- 3.能說出我國手球簡史。
- 4.能說出簡易手球遊戲的規則和方法。
- 5.能說出手球場地的規格。

#### (二)技能方面：

- 1.能劃出手球場地。

#### (三)情意方面：

- 1.能對學習手球發生興趣，並能認真學習。
- 2.培養互助合作，公正守法，積極努力的精神與態度。



## 第十節 傳接球與射門

### 一、教學目標：

#### (一)單元目標：

1. 瞭解手球運動的胸前傳接球及肩上傳接球的要領與練習方法。
2. 瞭解原有射門及肩上射門的要領與練習方法。
3. 學會雙手接球的要領與練習方法。
4. 學會肩上及雙手胸前傳接球的要領與練習方法。
5. 學會原地射門及肩上射門的要領與練習方法。
6. 培養互助合作的精神。

#### (二)具體目標：

1. 能說出手球接球的要領與練習方法。
2. 能說出肩上及雙手胸前傳球的要領與練習方法。
3. 能說出射門的要領與練習方法。
4. 能正確做出接球的動作。
5. 能正確做出肩上及雙手胸前傳球的動作。
6. 能正確做出原地射門及肩上射門的動作。
7. 上課時能認真學習，不怕困難，努力學習。
8. 能幫助同學學習，互相指正錯誤。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領

1. 接球準備動作：（如圖10-1）
  - (1)手掌微微張開成圓形狀約與球大小相同。
  - (2)手腕伸直。
  - (3)肘關節向上彎屈。
  - (4)肩膀完全放鬆。
  - (5)用手指關節接球並稍內收。



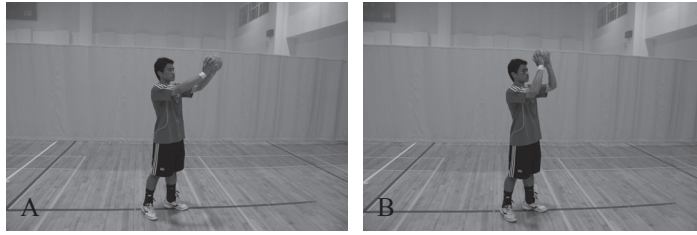


圖10-1 正確的接球姿勢

## 2. 雙手接球

### (1) 胸前以上部位接球 (如圖10-2)

- A 肩膀放鬆，手指向上，腕關節伸直。
- B 手掌張開與球大小相同，將球導入胸前。
- C 接球時以大拇指觸球，肘關節彎屈向後收。

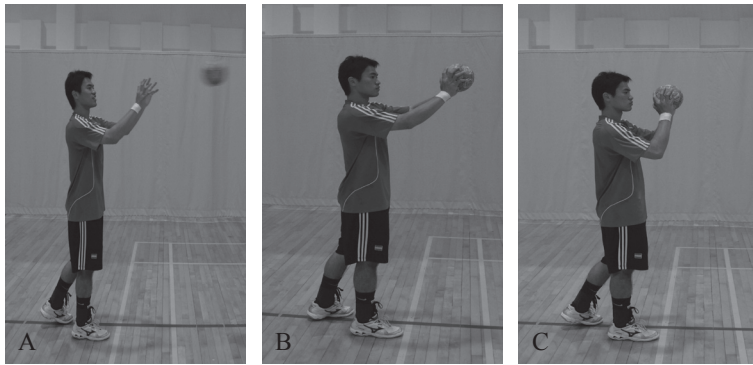


圖10-2 胸前以上部位接球

### (2) 胸前以下部位接球 (如圖10-3)

- A 手指向下，手臂向下方伸直。
- B 手掌張開成圖形狀約與球大小相同。
- C 球向身體方向引導，接球時由小指觸球。
- D 左腳向前邁步，身體向前彎屈。



圖10-3 胸前以下部位接球



## (3)地面滾動之球接球：（如圖10-4）

- A 手指向下，手臂向下方伸直。
- B 手掌張開成圖形狀約與球大小相同。
- C 左腳向前邁步，同時小指觸球。
- D 右腳前出，同時接球。

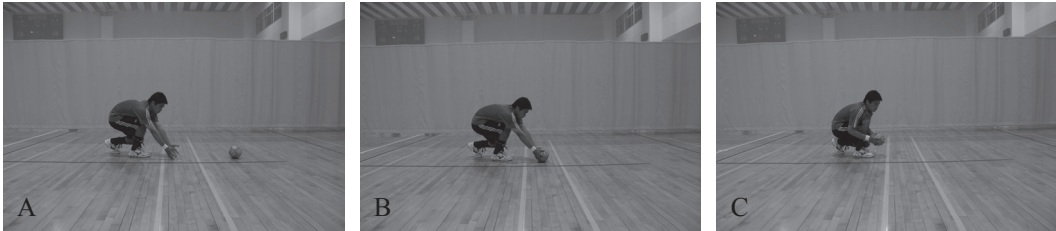


圖10-4 地面滾動之球接球

以雙手接球為基礎時，為了攻擊時便於傳球射門的連續動作起見，用右手持球的人，手應握在距球中心七至八公分的地方，左手只是保護作用而已。同時，為了不讓對方有搶球的機會，接球時應自動向前邁步去接球，這是初學者常犯的毛病。

## 3. 肩上傳球：（如圖10-5）

- (1)用右手擲球的人，左腳向擲球方向邁出，以右手傳球，利用左手保持身體的平衡。
- (2)手掌較小的人，擲球時可利用左手扶助之。
- (3)肘關節彎屈，左腳向擲球的方向邁出。
- (4)身體的重心由右腳向左腳移動。
- (5)球體由大拇指及無名指開始離開。
- (6)用食指、中指及無名指調整球出手的速度。
- (7)球離手前，強調以手腕快速閃動，將球擲出。
- (8)腰部和肩臂的力量要配合，維持身體平衡。

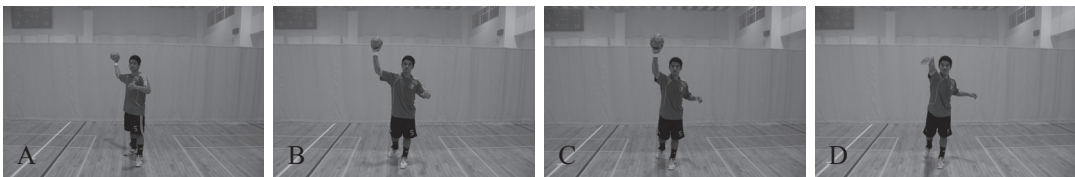


圖10-5 肩上傳球



## 4. 肩上射門：（如圖10-6）

- (1) 右腳向前踏出的同時接球。
- (2) 步法和步幅瞭解後才能做左腳的墊步。
- (3) 右手持球向右側身，左胸在前。
- (4) 左腳向前大步邁出，將右腳的重心向前移至左腳。
- (5) 肘關節向上彎屈，以腰背扭轉帶動手臂及身體，用力將球擲出。
- (6) 球離手前，強調以手腕快速閃動，將球擲出。

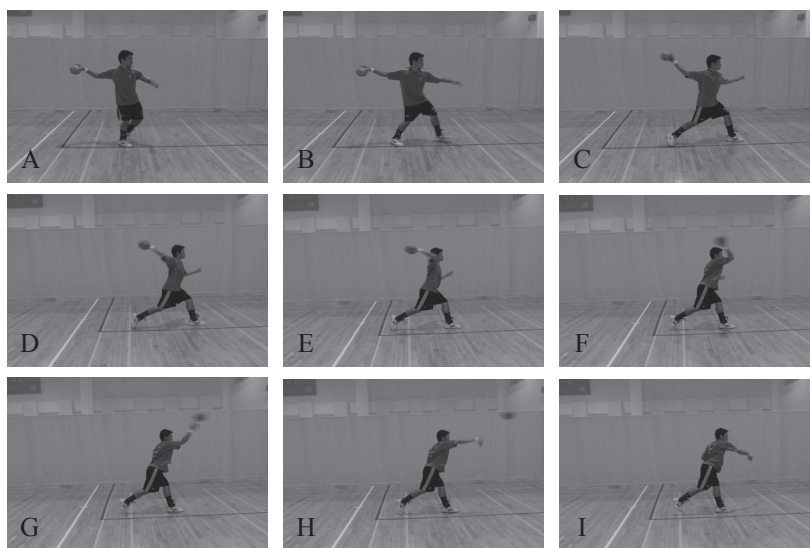


圖10-6 肩上射門

- (7) 傳球後重心移向前腳，維持身體的平衡。

## (二) 教學步驟：

## 1. 準備活動：

## (1) 跑的訓練：

- A 在限定的空間內自由快跑，但身體不可與他人接觸或碰撞。
- B 在限定的空間內，聽哨音後向前快跑六步，並且不可碰觸他人。
- C 全速反應跑，依哨音訊號，做急停、變換方向跑。

## (2) 跳的訓練：

- A 連續單足跳二十公尺，換足跳來回二次。
- B 助跑二步單足起跳，連續二十次。



## (3)擲的訓練：

- A 助跑擲遠，持手球助跑側跨三至五步，肩上擲出。
- B 利用練習牆畫一目標，距離七至九公尺，練習擲準。
- C 在一定範圍內，拿球瞄準場中滾動的球擲，以練習擲準的能力。

## 2.發展活動：

- (1)以圖示或示範說明肩上傳接球、肩上射門的要領及練習方法。

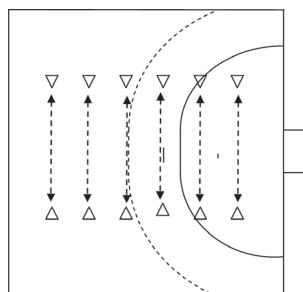


圖10-7 原地傳接球練習

## (2)肩上傳接球

- A 先採用圖10-7隊形作原地傳接球練習。
- B 三人一組，用一個手球做肩上傳接球練習（如圖10-8）。
- C 三人一組，用兩個球做肩上傳接球練習（如圖10-8）。
- D 球員分站五個角落，用一個球或兩個手球，做交叉肩上傳接球練習（如圖10-9）。
- E 兩人或三人一組，做不同高度的傳接球練習，如高球、低球和滾地球。

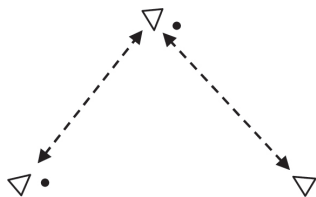


圖10-8 兩球傳接球練習

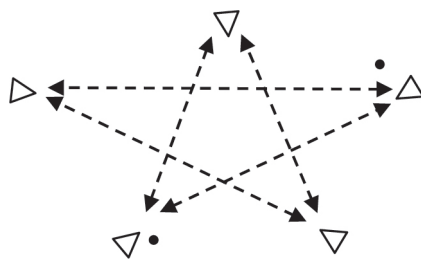


圖10-9 交叉傳接球練習

## (3)肩上射門

- A 每人一球，對著牆壁做原地肩上射門（慢慢增加射門的距離）。
- B 同A，在牆上設定一射門的目標，練習原地肩上射門。
- C 二人一組，練習於接球後對著牆上目標作原地肩上射門。
- D 排成縱列，人數不拘，練習於接球後對著牆上目標作原地肩上射門。

## 3.綜合活動：

- (1)選三組同學分別演練雙手傳接球、肩上傳接球、肩上射門。
- (2)對演練同學傳接球，射門的準備動作，發展動作及完成動作給予講評。



## (3)縱列傳接球遊戲：(如圖10-10)

A 縱列排隊站立，人數不拘，各列人數相等。

B 甲持球與乙面對站立，距離約三公尺。

C 聞「開始」口令後甲傳乙，乙回傳甲後蹲下，甲再傳丙，以此類推至最後一名傳回甲接到為止。

D 以先完成接傳球隊獲勝，作歡呼或鼓勵。



圖10-10 縱列傳接球

## (三)教學重點：

## 1. 雙手接球：

(1)球在胸部或以上時，眼睛看球，手指張開成網狀，雙手拇指盡量接近。靠近胸前則手腕亦須盡量接近。

(2)球在胸部或以下時，眼睛看球，手指張開成網狀，手掌向下，雙手小指及手刀部份盡量接近。

(3)雙手接球時最常犯的錯誤是一手在上一手在下，或無法利用雙手拇指將球擋住及無法伸手向前迎球，且於接球之時無法緩和來球的衝力。

## 2. 傳球注意：

(1)能使對方易於接球。

(2)姿勢要穩定。

(3)重心的移轉和軀幹的扭轉。

(4)傳球前後必須保持動態。

## 3. 肩上射門：

(1)對初學者而言，切忌肩膀過度用力，助跑太多和身體失去平衡。

(2)應以右腳落地接球，左腳向前邁步時射門。

(3)注意動作的順暢。

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)雙手持球時一手在上一手在下或一手在左一手在右	手指張開成網狀，胸上時拇指接近；胸下時小指及手刀部份接近
(二)接球時不會向前邁步接球	上步接球重心前移
(三)傳球時只使用大手臂動作	出手時盡量利用手腕快速推壓的動作
(四)傳球後重心仍停留原地	身體重心由後腳移至前腳
(五)射球時正面向前	右手持球者向右後側身，左腳在前



(六)手臂伸直球未過頭頂	肘關節向上彎屈，將球舉過頭頂
(七)射球後不能保持身體平衡	用腰部扭轉扭轉帶動手臂力量將球射出，身體重心前移到前腳腳掌，以保持身體平衡

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出肩上傳接球、肩上射門的準備動作、發展活動及完成動作之要領。

(二)技能：

#### 1. 主觀評量



評 量 要 點		成功完成	尚須加強
雙 手 接 球	(一)胸前及以上		
	1. 手指向上腕關節伸直		
	2. 手掌張開如網狀拇指靠近		
	3. 接球時上前一步		
	4. 將球導入胸前肘關節彎屈向後收		
	(二)胸前以下及地面		
	1. 手指向下手臂向下方伸直		
肩 上 傳 球	2. 手掌張開與球成圖形狀約與球大小相同，手刀及小指靠近		
	3. 接球時上前一步同時小指觸球		
	1. 單手握球		
	2. 舉球肘關節彎屈		
	3. 左腳向擲球方向邁出左肩在斜前		
	4. 身體重心由右腳向左腳移動		
	5. 手肘由曲向前壓		
	6. 手臂伸直		
	7. 手腕向前快速推壓		
	8. 腰臂順勢扭轉		
9. 兩眼平視			
10. 保持身體平衡			
肩 上 射 門	1. 右腳踏出接球		
	2. 右手持球側身左胸在前		
	3. 左腳向前邁出		
	4. 重心前移左腳		
	5. 肘關節向上彎屈		
	6. 腰部扭轉		
	7. 肘由曲向前伸直		
	8. 手腕用力射出		

2. 客觀標準：

(1) 手球擲遠

學生在投擲線後方，原地用力將球往遠處投出，以公尺為單位，每人輪擲三次，取最遠一次計算成績。

(2) 對牆傳接球

距牆四公尺為傳接線，三十秒內傳接（擊牆）次數為成績。

(三) 情意：在練習過程中表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第十一節 基本防守動作、交叉步射門、運球射門

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球基本防守動作、交叉步射門及運球射門的要領與練習方法。
- (二)學會手球基本防守動作、交叉步射門及運球射門的要領與方法。
- (三)與同學合作進行練習，並能改進或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領

##### 1. 防守基本動作：（圖11-1）

##### (1)防守手臂、身體動作：

- A 一般姿勢：兩手放於肩側、彈跳、重心稍高。
- B 積極防守：上身彎下、腰部用力而降低。前進時手的位置，右腳前時右手在前上方，左手在側下方。

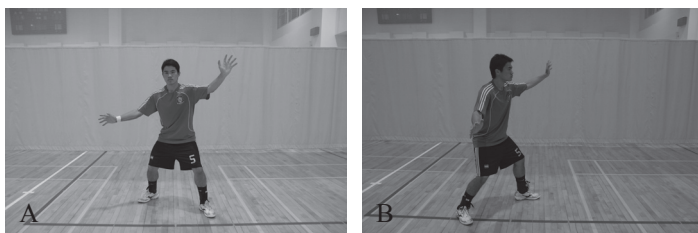


圖11-1 防守基本動作

##### (2)防守腳步動作：

- A 腳步寬步與肩同寬或大一點，太窄重心不穩，太寬不便活動。
- B 何腳在前移位，視對方傳球方向而定，如右方則左腳在前，左方則相反。
- C 腳步在前移位或站立中，以其腳掌內側（拇指球部位）用力，或以拳擊步移位，如此膝關節會內含機動性，此乃最好姿勢。
- D 重心要低，保持彈性，隨時移到要移的方向。
- E 膝蓋向前微微彎屈，略成X型，腳踵微微提起形成八字型，兩眼向前平視。

##### (3)防守的位置：（圖11-2）

- A 原則上應位於己方球門中與對手連成的一直線上。



- B 對持球的對方，應張開雙臂防守，並保持適當距離。
- C 對未持球的對方之距離，是以能攔截對方的傳球與妨礙對方切入為主。

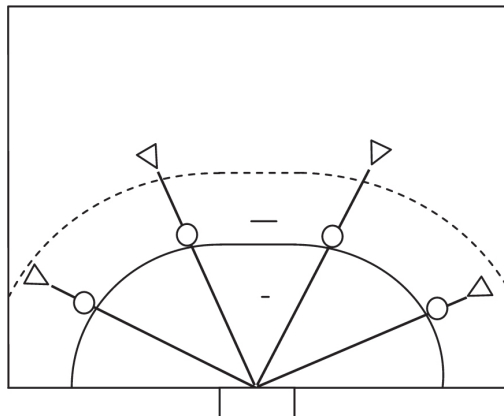


圖11-2 防守的位置

## 2. 交叉步射門：（圖11-3）

交叉步的作用如同墊步一樣，為取得身體重心前移的動量，增強射門的勁道，在合法的三步之內移動腳步，帶動身體，取得射門的力量。

動作要點：

- (1) 接球時以右腳向前踏出，在接住球以後，迅速跨出左腳，雙手握球，稍向胸前收縮。
- (2) 接著右腳由左腳前跨過做交叉步，腳尖略向右朝外，放左手，以右手持球，向肩後收擺。
- (3) 右腳落地同時，左腳提起向前大步邁出，身體稍向右側身，持球的右手往後伸展，左肩向前準備擲球。
- (4) 重心由右腳往前移至左腳，扭腰臂向前，利用腰肩的轉動力，將球擲出。
- (5) 擲出球後，應注視球動向，並彎腰屈膝穩定身體。

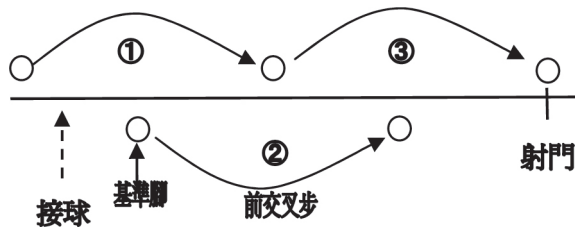


圖11-3 交叉步射門

- (6) 球射出後，身體自然配合其動作，向前繼續移動或重心放低，用左腳抵住前



進，右腳滑地，停止前進。

### 3. 運球：（圖11-4）

- (1)手指張開。微微屈膝降低身體重心。
- (2)以腕力和手指的力量把球往下壓，以指節控球為主。
- (3)下壓的力量剛好可以使球反彈到手腕的高度，球彈回時再觸球。
- (4)不用手掌拍球。
- (5)注意球體及控球能力。
- (6)注意防守者及隊友的位置，伺機傳球或射門。

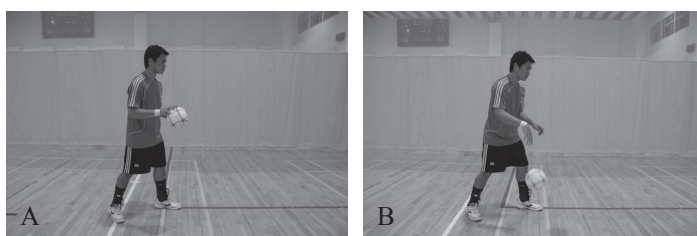


圖11-4 運球

A 在身體前方原地低手運球，轉身以身體擋住對方。

B 身體向左轉時以左手運球，身體右轉時以右手運球。

- (7)手球運動較不鼓勵運球。

### (二)教學步驟：

#### 1. 準備活動：

- (1)跑步、交叉步、側步、後退步、跑跳步、快跑等及一般徒手操。
- (2)三十公尺追逐跑：（圖11-5）

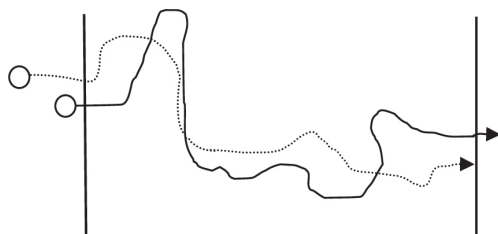


圖11-5 三十公尺追逐跑

兩人一組，一前一後，相距兩公尺，聞令出發後，在前者以各種速度與方向變換奔跑，後者盡可能地追逐跟隨，在到達終點前觸摸前者。

- (3)印第安人式跳躍：（如圖11-6）一面跑一面跳，提高大腿膝蓋，並舉起相對

手臂彈跳。

## 2. 發展活動：

### (1) 基本防守動作：

#### A 徒手手臂動作訓練

- (A) 徒手原地練習，自己做各種方向練習。
- (B) 由教師指示方向徒手操作。
- (C) 由學生分兩組練習。

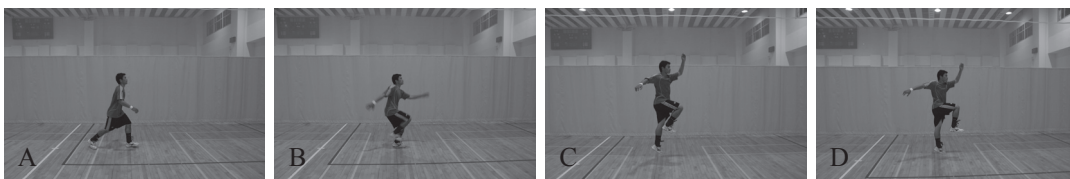


圖11-6 印第安人跳

#### B 腳步動作訓練：

- (A) 十字跳：在地面劃或假設十字，兩臂上舉，以腳尖著地作前後左右之跳躍，可單腳或雙腳作。
- (B) 六公尺線橫步移動：順著六公尺線作側併步移動。
- (C) 三公尺橫步移動：三公尺之距離內快速移動，手觸地。
- (D) 聽哨音前移觸球：學生站於六公尺線，於九公尺線擺球，聽到哨音後快速向前觸球，並迅速退回。

### (2) 交叉步射門：

#### A 徒手訓練：

- (A) 三步訓練：隊形不拘，學生自然走出三步，按○、一、二、三之節拍（即共四步）進行。
- (B) 跳接前進步：隊形如A，跳出接球（徒手）為○步，再向前三步為一階段，連續行之。
- (C) 跳接交叉步：方法同B，加交叉步及出手動作。

#### B 持球訓練：

- (A) 自己持球射出：自己持球作交叉步前進，第三步後射出。
- (B) 前進接球射門：上前一步接球，交叉步射門。

### (3) 運球射門：

- A 原地運球：學生排橫隊，按運球要領在原地運球，可交換手練習。



B 連續運球，排成縱隊，運球前進，可由慢而快。

C 三步一運球：走或跑三步後運球一次，再走三步，連續行之。

D 運球射門：由中線附近向球門跑三步後運球一次，接球後再跑三步射門。

### 3. 綜合活動：

(1) 選二組同學分別演練防守動作、交叉步射門、運球射門。

(2) 對演練同學的準備動作、發展動作及完成動作給予糾正、講評。

(3) 運球捉人遊戲：

A 慣用手：每人拿手球一個，以整個手球場為運動的範圍，聽到動令後，每人開始在整個手球場內，自由地以習慣的一手運球，並嘗試另外一手捉人，被捉到的人，退到邊緣或端線上，改用另外一手原地拍球。

B 非慣用手：方法同上，改用非慣用手運球。

### (三) 教學要點：

#### 1. 防守時個人戰術：

- (1) 面對對手。
- (2) 與對手保持安全距離。
- (3) 保持自由的移位。
- (4) 採用正確的位置打法。
- (5) 遵守防守的陣型。
- (6) 注意隊友的信號或行動。

#### 2. 交叉步射門：

- (1) 手球比賽以得分多寡決定勝負，而得分最直接的是來自射門。
- (2) 射門動作是一次攻擊中的高潮，如同籃球的投籃、足球的射門、最能引起球員與觀眾的注目。
- (3) 交叉步射門，是把握守隊移動中所造成的空隙而射門，球多半平飛。
- (4) 出手的動作，以肩上的跳躍射門方法為主。

#### 3. 運球射門

- (1) 運球是球員控球移位到理想位置的方法。
- (2) 一次運球的目的是為取得另一次三步合法移動的控球動作，為球員所廣泛使用。
- (3) 連續運球，則顯然不如傳球便捷。
- (4) 運球時宜注意防守者及隊友的位置，伺機傳球或射門。



錯誤動作	糾正要點
(一)防守時手臂下垂或不舉手。	兩手應放於肩側，稍彎屈。
(二)重心太高。	上身稍前屈，重心落於身體中心點稍前，保持移動彈性。
(三)腳步寬窄不一。	腳步應與肩同寬或大一點。
(四)膝蓋太直。	膝蓋向前微微彎屈。
(五)交叉步射門肩膀過度用力。	以腰臂力量，最後加上手腕的力量，將球射出。
(六)助跑太多。	以右腳接球，左腳踏出即可射球。
(七)身體失去平衡。	重心放低，以腰部的扭轉，維持身體平衡。
(八)運球時以手掌拍球或控球。（手腕與前臂角度接近直線，僅以手肘為支點）	應以手腕的力量把球往下壓，不以手掌拍球。（手腕與前臂角度接近90度角）
(九)無護球動作。	右手控球時左腳在前，反之相反。
(十)身體姿勢太高。	微微屈膝降低身體重心。
(十一)眼睛緊盯住球。	眼睛儘量不看球。

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出基本防守動作、交叉步射門、運球射門的準備動作，發展活動及完成動作的要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：





評 量 要 點		成功完成	尚須加強
防守基本動作	(一)手臂身體動作		
	1. 兩臂稍曲肘		
	2. 放於肩側		
	3. 手指微朝上		
	4. 上身稍向前彎		
	5. 腰部用力而降低		
	(二)腳步動作		
	1. 腳步與肩同寬		
	2. 膝蓋向前微彎		
	3. 略前後腳		
交叉步射門	1. 右腳向前踏出同時接球		
	2. 右腳著地		
	3. 左腳向前跨出一步，球稍內縮		
	4. 右腳向左腳前方交叉：右肩握球後擺		
	5. 左腳向前邁出，身體向右側身。		
	6. 右手向後展，左肩向前。		
	7. 重心由右腳前移左腳，扭腰臂向前，將球擲出。		
	8. 彎腰屈膝保持平衡。		
運球射門	1. 手指張開。		
	2. 微微屈膝降低身體重心。		
	3. 以指節控球。		
	4. 以腕力和手指的力量把球往下壓。		
	5. 球反彈至腕高度。		
	6. 護球動作。		
	7. 眼睛儘量不看球。		

## 2. 客觀評量：

### (1) 對牆擲準

在牆上畫一手球門，分區給分，以四個角落為十分，學生距牆數公尺（可視學生能力調整），計十球總分為成績。

A 情意：上課時能認真學習，不怕困難，努力學習，並能幫助同學學習，互相指正錯誤。

## 第十二節 跑動傳接球、墊步射門

### 一、教學目標：

- (一)瞭解跑動傳接球、墊步射門的要領與練習方法。
- (二)學會跑動傳接球、墊步射門的要領與方法。
- (三)培養互助合作，公正守法，積極努力，認真學習的精神與態度。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領

##### 1. 跑動傳接球：

- (1)注意球的飛行軌跡（方向與高度）。
- (2)配合跑動的速度接球，不要太快或太慢。
- (3)視界要廣，密切注意敵我位置與動態。
- (4)依接球要領出右腳接球。
- (5)接球後在規定步數中傳或射。
- (6)練習時宜由慢而快。

##### 2. 墊步射門：（圖12-1）

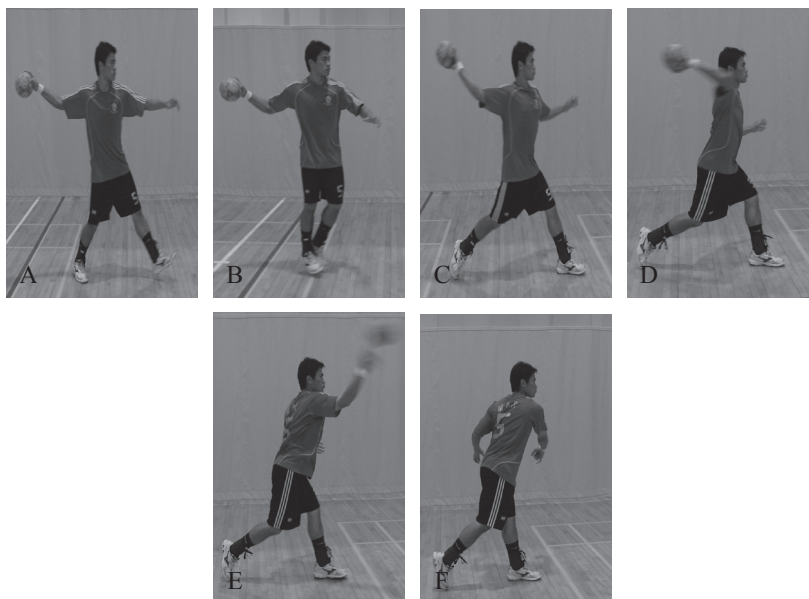


圖12-1 墊步射門



- (1)右腳踏出的同時接球。
- (2)當接獲來球後，以右手持球向右側身，左胸在前。同時左腳在前，右腳在後站立。
- (3)收右腳併向左腳。
- (4)作一墊步，以右手持球後拉。
- (5)將右腳的重心移至左腳。
- (6)左腳向前大步邁出，用腰臂的力量將球擲出。
- (7)上身稍向前彎，完成射門動作。
- (8)以軀幹的扭轉，維持身體的平衡。
- (9)射門的動作，持球的手可由肩上擲出，也可由體側擲出，兩種動作類似。

(如圖12-2 墊步體側射門)

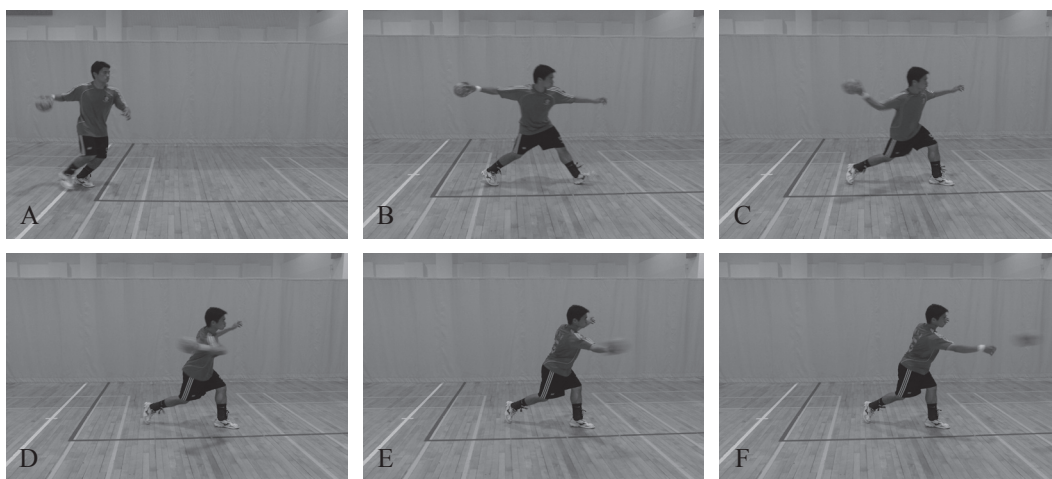


圖12-2 墊步體側射門

## (二)教學步驟：

### 1. 準備活動

#### (1)反覆衝刺（追球）

二人一組，以兩邊線為拋球的範圍；甲站在乙的前面向前拋球，乙向前追球，餘此類推。

#### (2)大彎道曲折跑（圖12-3）在三十公尺長，十公尺寬的場地，兩邊各以三公尺等距，放上球一個，出發後以S型繞過每一支球，以最快速度抵達終點。

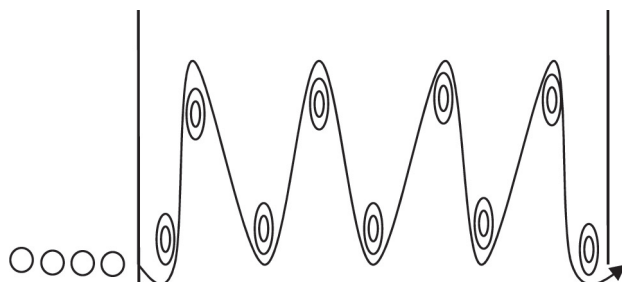


圖12-3 大彎道曲折跑

## 2. 發展活動：

## (1) 跑動傳接球：

A 五人一組，站在長方形的（5×6公尺）一條線上，準備一個手球，聞動令後A球員順時針方向移位到另外一邊A'，邊跑邊傳，接球（圖12-4）、隊友每接、傳球一次，依順時針方向移位一次，依序練習。

B 同A，加快移位的速度。

C 依（圖12-5）所示，在場內設置五個餵球站，其他同學則排成一列，依序於接球後，助跑三步再回傳給原餵球的人，然後繼續向第二站前進，作接球與傳球的練習，餘此類推（圖12-5）。

D 兩列縱隊，相距3公尺，兩人共用一球。向前跑步，跑步的同時，兩人連續做傳、接球練習。（圖12-6）

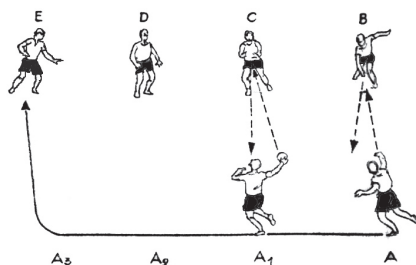


圖12-4 跑動接球練習

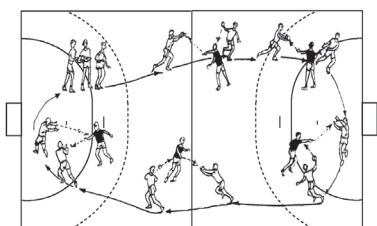


圖12-5 跑動接球

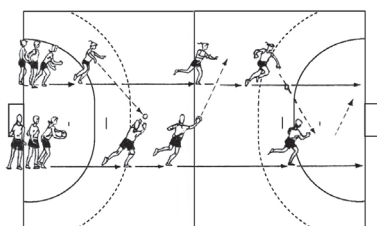


圖12-6 跑動接球

E 一列橫隊跑步傳接球：（圖12-7）這種隊形對初學者來說，是比較容易學習的一種。開始時每組以五或六人排成一列橫隊，相隔四至五公尺，邊跑邊接球。但持球不得超過三步，以單手或雙手均可。



## F 一路縱隊交換傳接球：（圖12-8）

交換傳接球是兩隊各成一路縱隊，面相向距離十至二十公尺不等。雙方同時向前跑，在中央交叉時，以單手或雙手傳給對方，然後互換場地。

傳球方式可規定單一項目如肩上傳球，或輪替方式，如肩上傳接球再側傳，再胸前……等。

## G 三角形交換傳接球：（圖12-9）

以等邊三角形的頂點為基準，三人向左或向右往另一頂點跑動，在行進間將球傳出，然後互相交換位置。但球始終保持在三角形的中央，形成另一個小三角形。

跑動方式可分為下列幾種：

- (A) 順時針方向（人球同向）
- (B) 逆時針方向（人球同向）
- (C) 球往順時針方向傳，人往逆時針方向跑。
- (D) 球往逆時針方向傳，人往順時針方向跑。

## H 四方形追逐傳接球：（圖12-10）

此種傳球的方法是以四個（組）人為一組，各站立於四個角上，以跑至對角線的另一角為終點。而在跑動的過程中完成傳接球的動作。這種交換傳接球的隊形更換比較複雜，所以初學時，可先由走步開始，然後逐漸加快，直到能完全配合熟練為止。練習時，可以順時針及逆時針兩種方式進行。

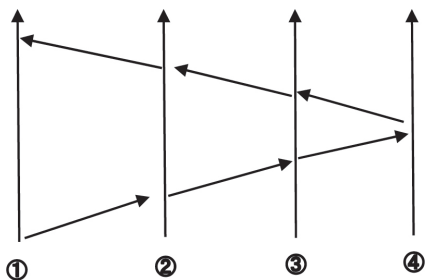


圖12-7 一列橫隊跑步傳接球



圖12-8 一路縱隊交換傳接球

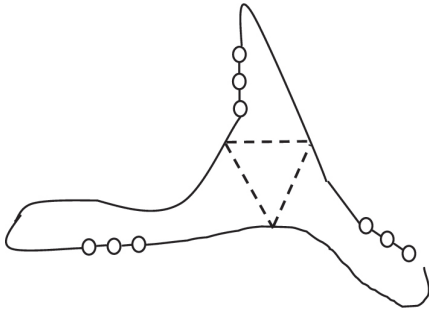


圖12-9 三角形交換傳接球

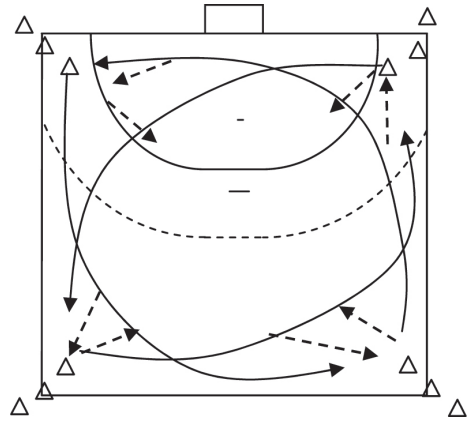


圖12-10 四方形追逐傳接球

## (2) 墊步射門：

- A 每人一球，對著牆壁做原地墊步射門。（慢慢增加射門的距離）。
- B 同A，在牆上設定一射門的目標，練習原地墊步射門。
- C 二人一組，練習於接球後對著牆上目標作原地墊步射門。
- D 一路縱隊，甲持球對牆作射門後退到排尾，乙接住反彈回來之後球對牆作墊步射門，再退到排尾，餘此類推。
- E 兩人一組，左右間隔約二~三公尺，來回作傳接球。球員跑到九公尺線附近，作墊步射門，練習五到十次。
- F 兩路縱隊，左右間隔約二~三公尺，甲1傳乙1，乙1前進作墊步射門，乙2傳甲1，甲1前進作墊步射門。（圖12-11）

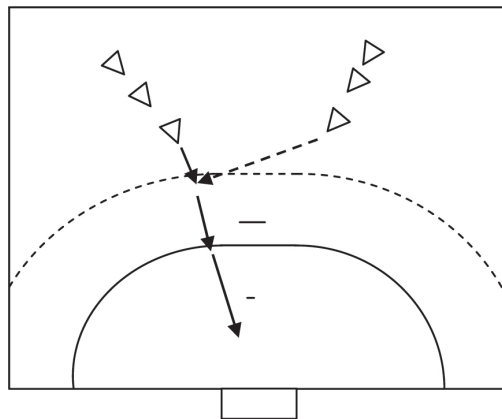


圖12-11 兩路縱隊墊步射門



### (三)教學要點：

#### 1. 跑動傳接球：

- (1)傳接球是一體的兩面，有傳球就有接球。
- (2)動作看似簡單，做好卻不容易，故必須多加練習。
- (3)在手球比賽中，幾乎所有的傳接球活動，均在動態中進行，很少有靜此狀態的傳接球機會，故傳接球練習，必須在跑動行進間實施，比較能配合實際比賽的狀況要求。
- (4)跑動傳接球，主要在訓練快速傳遞球，以便掌握有效的攻擊。
- (5)練習時宜由慢到快，傳球的距離不宜過遠。
- (6)一般增加難度的方式為：
  - A 加快速度。
  - B 加大距離。
  - C 改變接球的方向。
  - D 增加防守球員。
  - E 繞過障礙物之後接球。
- (7)傳球的一般注意事項：
  - A 能使對方易於接到球。
  - B 必須考慮速度和時機。
  - C 姿勢要穩定。
  - D 傳球前後必須注意動態。
  - E 視界要廣，密切注意動態。
- (8)良好傳球的基本條件：
  - A 要傳球給位置最適當的隊友。
  - B 把握最適當的時機傳球。
  - C 要傳到最適當地點。
  - D 用最熟練方式傳球。
  - E 用最快的速度傳球。

#### 2. 墊步射門：

- (1)墊步射門是所有射門動作的基礎，此種射門姿勢球速快而有力，動作的過程，身體重心穩固，容易將全力應用在射門上。
- (2)應用的時機在站立原地射門，或沒有人防守的情況下，以及配合運球動作，



欺敵奇襲，達到聲東擊西的效果。

(3)墊步射門的腳步，應輕快的側併步移動。

(4)以充分墊步三步來說，射門準備的重心應落在第二步，當第三步跨出時，才能有有效的扭轉腰力與臂力，此時才將中心由第二步轉移到第三步的前腳掌，順勢將球射出。

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)靜止接球	應保持動態
(二)走步違例	應注意步幅步速
(三)傳接欠佳	應注意人跑的速度和球飛行的軌跡
(四)單方向傳接	視界要廣密切注意敵我位置和動態
(五)左腳接球	右腳接球
(六)墊步射門步伐跳躍	步伐應平面滑進
(七)射門時肩膀過度用力	左腳向前大步邁出，用腰臂的力量將球擲出。
(八)身體失去平衡	以腰部的扭轉維持身體平衡
(九)助跑太多	右腳接球墊步後即可射出



### 三、教學評量

(一)認知：能說出跑動傳接球、墊步射門的準備動作，發展活動及完成動作的要領。

(二)技能：

#### 1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
跑 動 傳 接 球	1. 保持動態		
	2. 正確方式接球		
	3. 跑動步數合法		
	4. 傳球方法正確		
	5. 傳到最適當地點		
	6. 隊友舒適接球		
墊 步 射 門	1. 右腳踏出接球		
	2. 左腳向前跨一步		
	3. 收右腳併向左腳重心在後		
	4. 左腳向前邁出重心前移		
	5. 用腰臂的力量將球射出		
	6. 以腰部的扭轉維持身體的平衡		

## 2. 客觀評量

### (1) 雙人行進間傳接球：

兩人相距五公尺，做行進間短傳二十公尺往返，計其時間。

### (2) 墊步對牆射球：

距牆十公尺，牆面劃高二公尺寬三公公尺球門，以三十秒或一分鐘，分別對牆作墊步射門，計其射入球門內次數多寡加以評量。

(三) 情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第十三節 跳躍傳球、跳躍射門、小組防守練習

### 一、教學目標：

- (一)瞭解跳躍傳球、跳躍射門、小組防守練習的要領與練習方法。
- (二)學會跳躍傳球、跳躍射門、小組防守練習的要領與方法。
- (三)能認真學習，不怕困難，努力學習，並能幫助同學，互相糾正錯誤。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 跳躍傳球：（圖13-1）

- (1)脫離防守者，密切注意隊友的動態。
- (2)右腳向前接球。
- (3)跳動一步或三步。
- (4)左腳向前邁步，同時跳起。
- (5)左手與右腳相互調和，保持身體平衡。
- (6)右手持球高舉過頭。
- (7)注視隊友的動態或脫離防守者將球擲出。

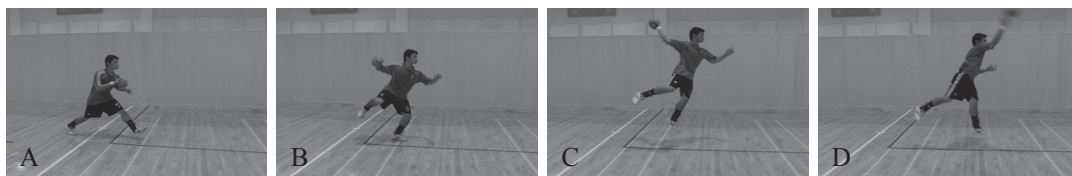


圖13-1 跳躍傳球

##### 2. 跳躍射門：（圖13-2）

- (1)向半圓的斜方切進，在右腳向前邁步時接球。
- (2)左腳向前踏步。
- (3)左肩在前，右腳向上跳起。
- (4)在左肩向前時，左腳膝蓋微微彎屈。
- (5)在右腳向上抬的同時，左腳向上跳起。
- (6)右手儘可能的高舉伸直，由最高點出手射門。



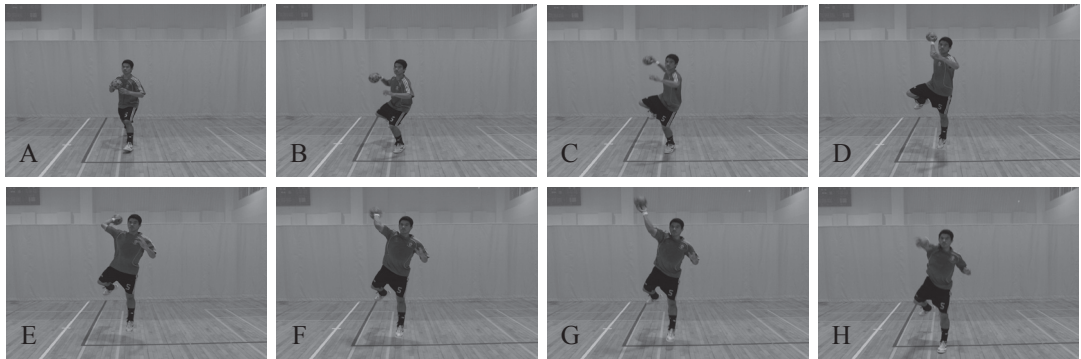


圖13-2 跳躍射門

## 3. 小組防守練習：

## (1) 一對一的防守：

- A 肩不用力，身體保持放鬆的姿態。
- B 腳的開立比肩稍大些，重心放在兩膝之內側。
- C 對攻擊者持球出手的方向，向斜前邁半步以控制對方出手。
- D 向前面邁半步，以牽制對方行動。
- E 考慮對方的距離，以便決定自己的有利位置。
- F 與對方一肩的距離，是最難防守的位置。
- G 兩臂肩側屈伸，一手封住對方持球之手，另一手側伸，防止對方逆向切入。（如圖13-3）
- H 預測對方的動態，對方射門時盡可能以雙手封球。（如圖13-4）
- I 使用腳步的動作，帶動軀體阻擋對方的活動。



圖13-3 一對一防守動作

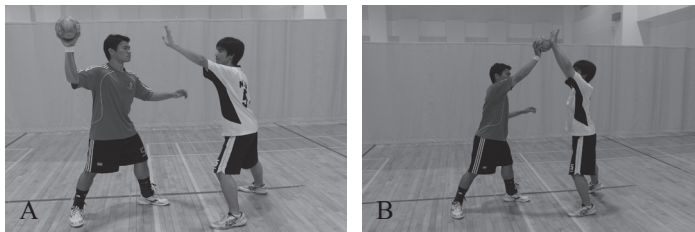


圖13-4 一對一防守封球

## (2) 二對二的防守：（圖13-5）

- A 二人不要橫列成一直線或平面。（靠近持球者的人向前。）



- B 後面的人必須配合前面的動作跟進。
- C 不要給攻擊者跟進突破的機會。
- D 二人之間不能被切斷。
- E 後方的防守者，應注意未持球攻擊者的動向，並隨時準備支援同伴的防守。

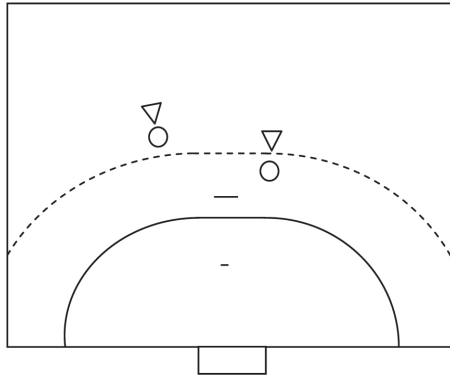


圖13-5 二對二防守

## (3)三對三的防守：(圖13-6)

- A 防守的基本姿勢是一前二後。
- B 以兩人一組前後同時向前阻止攻擊。
- C 在中間防守者，隨攻方換邊攻擊時，隨時與另一同伴組成攻守聯線，阻止攻擊。
- D 三人隊形略成三角形。

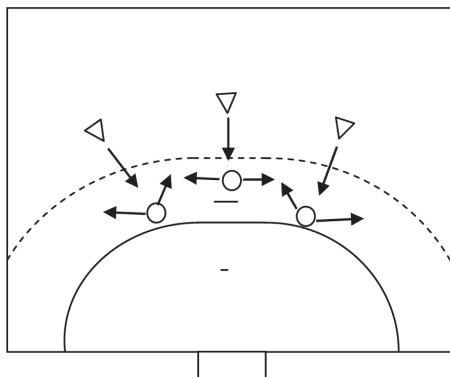


圖13-6 三對三防守

## (二)教學步驟：

## 1. 準備活動：



## (1)反覆衝刺：

二人一組，以兩邊線為拋球的範圍，甲站在乙的前面向前拋球，乙向前追球，餘此類推。

## (2)急速變向：

A 捉人遊戲：數人一組，在規定場地範圍內自由跑步，並指定一人為「帶原者」，凡被觸摸到指定部位者即退出場外。

B 方法同A，做規定時間內，隊與隊間的比賽。

## (3)連續單足跳：

A 數人一組，五個呼拉圈連成一線，或畫六個直徑約一公尺的圓圈，以左足（單足）往前連續跳，接著右足再以同法跳回。

B 隊友輪流試做。

## 2.發展活動：

## (1)跳躍傳球：（圖13-7）

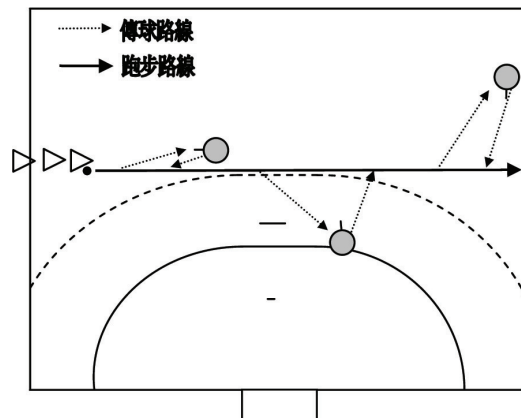


圖13-7 跳躍傳球

A 正前方：持球跑三步後，跳起把球傳到正前方。

B 右側方：持球跑三步後，跳起轉身向右，把球傳到右側方。

C 左側方：持球跑三步後，跳起轉身向左，把球傳到左側方。

## D 助跑擲準：（圖13-8）

將球員分成兩組，隔著小長凳（或橡皮筋，竹籃之障礙物等）面對面站立，於接住對方的球後，助跑越過障礙物，將球傳給對方球員。



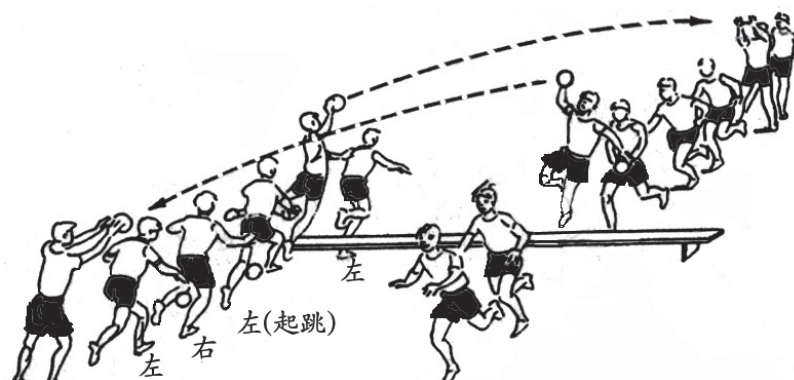


圖13-8 助跑擲準

## (2) 跳躍射門：

- A 橫掛一繩索（或橡皮筋），球員於踏出第三步時縱身跳躍，以射門的一手碰觸繩索，再以起跳腳著地。
- B 繩索放低，球員從繩索上面跳過。
- C 球員於接球後，越過繩索射門。
- D 距球門八公尺處放另一球門，與原球門同向，球員於接球後助跑三步，約在九至十公尺處作跳躍射門，使球越前球門上方射入後球門內。
- E 行進間接球跳躍射門：（圖13-9）

射門的同學在距離球門十五公尺處，開始向球門方向跑，另一位同學立於距球門十公尺處專門負責傳球，當同學跑到距球門十公尺處即傳球給他，接球的同學在跑動中接到球後，跑二或三步即跳起射門。

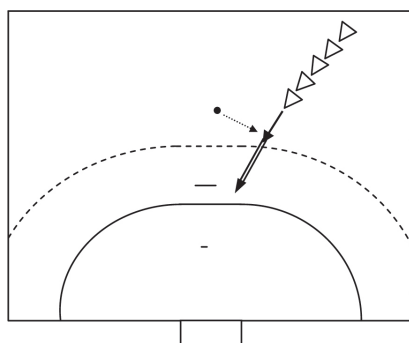


圖13-9 行進間接球跳躍射門

## (3) 小組防守練習：

- A 二人聯防：（圖13-10）



攻者以球傳給1（球代表攻擊位置與方向），1向前，2補位，1將球回傳2，2回傳攻者，兩人退回原地。

B 三人聯防：（圖13-11）

3向前封截，2補3位，1回補2位。

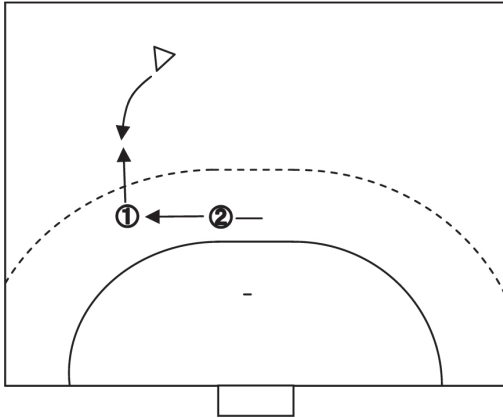


圖13-10 二人聯防

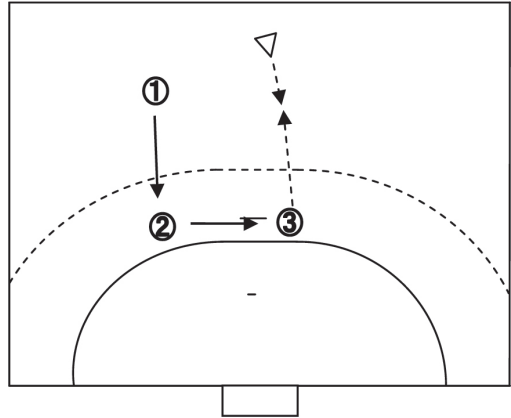


圖13-11 三人聯防

C 斜退防守：（圖13-12）

防守者排成兩列縱隊，甲、乙互傳球，防守者向前防守，待對面攻者將球傳出後，迅速斜退於另排。

D 一路縱隊攻防練習：（圖13-13）

攻守雙方略相等人數相向排成一路縱隊，排頭相距約五公尺，攻方持球跑三步向前攻擊，守方上步作防守，攻方將球回傳次一攻擊者後，跑至守隊排尾成為防守隊，守隊防守後跑至攻隊排尾或為攻擊者，依次練習。

甲 ←----- 乙  
△ -----> △

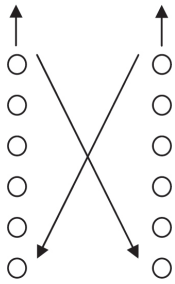


圖13-12 斜退防守

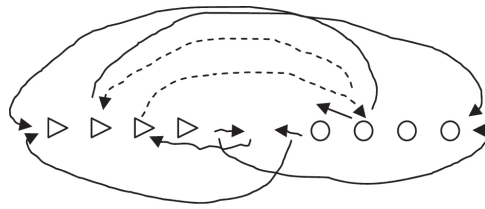


圖13-13 一路縱隊攻防練習

## 3. 綜合活動：

- (1) 整理清點器材。
- (2) 師生共同複習主教材。
- (3) 提示優缺點，矯正缺點並適當鼓勵。
- (4) 緩和運動或放鬆操。

## (三) 教學要點：

## 1. 跳躍傳球：

- (1) 是手球傳球的特色。
- (2) 主要應用於假動作射門，將球傳給位置較佳的隊友。
- (3) 逃避對方左右包抄，或脫離對方阻礙。
- (4) 持球跟起後，面向目標，以肩上傳球法把球傳給隊友。
- (5) 注重下肢肌力的爆發及身體的平衡。

## 2. 跳躍射門：

- (1) 跳躍射門是利用跳躍動作，來提昇射球點的高度，以及藉由跳躍，取得射球點與水平移動球門之距離和射球角度的優勢。
- (2) 使用的時機，是在對方防守嚴密，無法切入攻擊時，在防守隊前面或空隙跳起，從頭上或防守空隙射門。
- (3) 跳躍射門要求兩種高度，一種是起跳之後離地多高，一種是起跳後出手射門點離地多高。
- (4) 練習時宜以教具（如跳高架、橡皮筋）協助觀察。又因兩者的高度與助跑有關，所以剛開始練習時宜在地面上作助跑的記號。
- (5) 練習時增加難度方式：
  - A 不用教具，自己持球作跳躍射門。
  - B 自己持球，用跳高架，以橡皮筋規定射門時的高度。
  - C 自己持球，用跳高架，以橡皮筋規定離地的高度。
  - D 跑動狀況中接球，作B及C之動作。
  - E 方法同上，增加兩名防守球員。
  - F 第二選擇：中樞球員坐下時，跳起瞄準球門射門。中樞球員站立時，傳給中樞球員射門。（圖13-14）

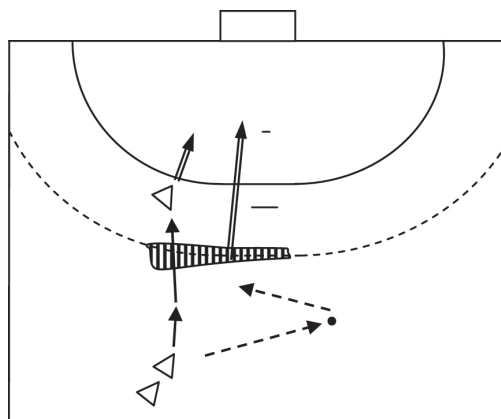


圖13-14 中樞射門練習



## 3. 小組防守練習：

- (1) 防守以腳步與聲音互相配合。
- (2) 一隻手左右是最危險的距離。
- (3) 防守對方的持球手。
- (4) 與對方的球與人成90度左右視界聯防。
- (5) 防守是反覆變化的運動。
- (6) 防守不是休息。

## 4. 常犯錯誤及其改正方法：

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一) 站立接球	應保持動態接球
(二) 走步違例	注意跑動的節拍性
(三) 左腳接球	右腳接球
(四) 助跑後無法垂直跳起	利用跳高架綁橡皮筋，以練習增進高度
(五) 射球點高度不夠	利用橡皮筋提高射球對平線，持球過頂
(六) 滯空時間太短	加強腹背肌訓練
(七) 無法選擇傳球或射門	教師雙手高舉時傳球，雙手放下時射門，反覆練習
(八) 容易產生撞擊對手的動作	起跳點最少與對手保持一步以上的距離
(九) 動作不正確	注意個人防守基本動作的練習
(十) 用手作防守	應以腳步的移動帶動軀體作防守
(十一) 與對手距離一步左右	要與對手保持半或一步以上的安全距離
(十二) 未注意對方持球手	以手臂封住或阻礙對方持球手
(十三) 未注意聯防動手	與對手保持90度左右視界，以腳步與聲音配合防守
(十四) 站立防守	不停跳動，隨時移到最好位置

## 三、教學評量

(一) 認知：能說出跳躍傳球、跳躍射門、小組防守練習的要領與練習方法。

(二) 技能：

1. 主觀評量：



評 量 要 點		成功完成	尚須加強
跳躍傳球	1. 右腳向前接球		
	2. 跑動一步或三步		
	3. 左腳向前邁步，同時跳起。		
	4. 以肩上傳球法把球傳出去。		
	5. 落地平衡。		
跳躍射門	1. 右腳向前接球。		
	2. 跑動一步或三步。		
	3. 左肩在前。		
	4. 左腳膝蓋微屈。		
	5. 右腳向上抬起，左腳向上跳起。		
	6. 空中挺腰。		
	7. 球高舉過頭。		
	8. 運用腕力射門，落地平衡。		
小組防守練習	1. 防守基本動作。		
	2. 跳動。		
	3. 與攻者距離。		
	4. 聲音招呼。		
	5. 防守攻者持球手。		
	6. 視界寬廣。		
	7. 聯防補位動作。		



## 2. 客觀評量

### (1) 跳躍射門：（圖13-15）

在牆上離地一公尺高的地方懸掛呼拉圈，受測同學在距離十一公尺處，持球作跳躍射門五次，每擊中一次給一分，以五分為滿分。

(三) 情意：在練習過程中發生興趣並能認真互助練習，對同學或教師提出的錯誤能欣然接受並改正。

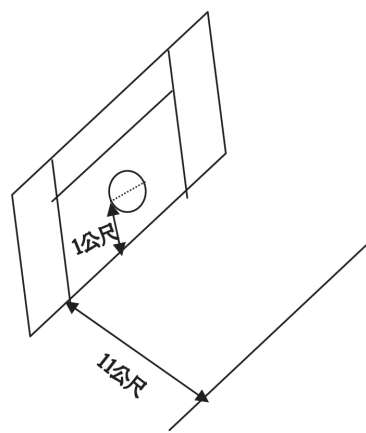


圖13-15 跳躍射門場地布置圖

## 第十四節 假動作、交叉與阻擋、分組比賽

### 一、教學目標：

- (一)瞭解假動作、交叉與阻擋、分組比賽的要領與練習方法。
- (二)學會假動作、交叉與阻擋、分組比賽的要領與練習方法。
- (三)能認真學習，不怕困難，努力學習，並能幫助同學，互相糾正錯誤。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 假動作：

- (1)注意防守者的動作。
- (2)看隊友傳球的動態。
- (3)使用身體的全部，做大的動作。
- (4)與防守者距離約一步。
- (5)先向空檔踏步切入。
- (6)以身體、腳步或持球動作欺騙對方。
- (7)身體往反方向快速移位。
- (8)迅速逼近對方的球門。

##### 2. 交叉：

##### (1)交叉掩護：（圖14-1）

跑的路線與阻擋的位置要在兩防守者間，近遠端防守者三分之一的位  
置。

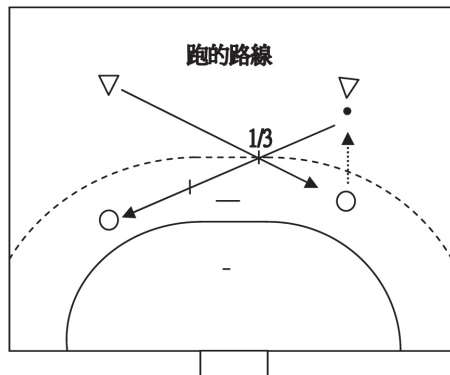


圖14-1 交叉掩護



## (2)跑成半圓形：(圖14-2)

沿球門區域做半圓形的跑動，使防守者發生重疊的現象。

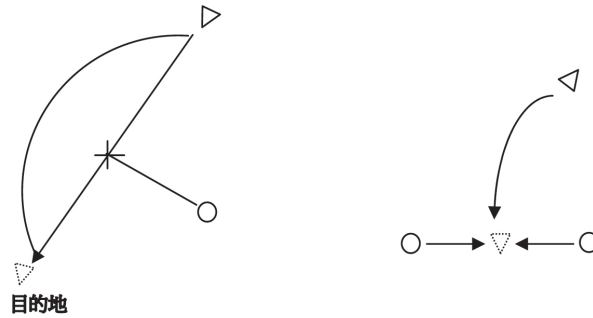


圖14-2 跑成半圓形

## (3)交叉的基本原則：

A 相互平行跑。(圖14-3)

B 斜角交叉，交叉的角度要大些，否則一人可以防守二人。(圖14-4)

C 縱橫交叉。(圖14-5)

D 縱的交叉或橫的交叉。(圖14-6)

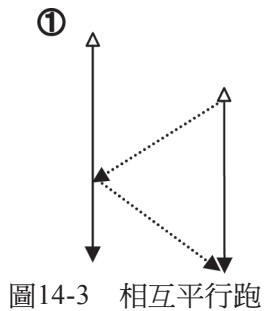


圖14-3 相互平行跑

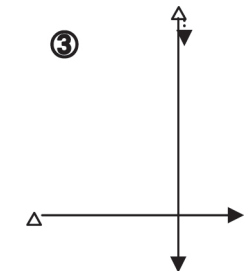


圖14-5 縱橫交叉

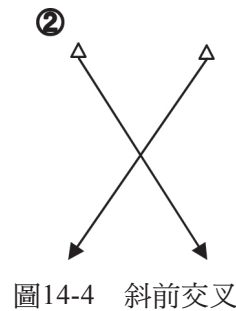


圖14-4 斜前交叉

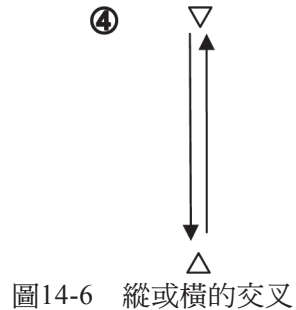


圖14-6 縱或橫的交叉

## 3. 阻擋：

## (1)背擋：(圖14-7)

攻隊在守隊前形成圍牆，利用長射高跳射門。



- A 背向守衛，持球向左側做假動作。
- B 另一隊友向相反方向邁進。
- C 利用再傳球的方式，盯牢（背向）守衛的前進路線。
- D 射門者接球後直接原地高跳。
- E 利用守衛被阻擋的瞬間，跳起從頭上射門。



圖14-7 背擋

(2)側擋：（圖14-8）

- A 球向兩側移動，同時阻擋守衛進路。
- B 在球門區域內側時，以身體阻擋，在外側時，利用肩及手臂阻擋，但不能拉人。
- C 另一球員由四十五度線切入，靠近阻擋球員的背面。
- D 跑到阻擋者的左邊來射門。



圖14-8 側擋

(3)側擋回傳：（圖14-9）

- A 持球者要充分引誘守衛者。



- B 先做假動作，同時注意守衛的動態，並預先選擇阻擋的位置。
- C 配合守衛動作做假動作。
- D 阻擋者向左移動，同時阻止守衛前進活動。
- E 用軀體、腳或腰前進斜前阻擋守衛者之跟隨防守方向。
- F 攻者利用阻擋之空隙切入射門。
- G 無法適切阻擋，立即後退移動位置，製造出接球空間。
- H 射門者改為傳球，將球傳給原阻擋者射門。



圖14-9 側擋回傳

#### 4. 分組比賽：（規則摘釋）

##### (1) 對人的合法動作：

- A 得用手和臂去護球。
- B 從任何方向以單手手掌取得對方手中的球。
- C 無論控球與否得用軀幹阻擋對方球員。

##### (2) 對球的合法動作：

- A 利用膝蓋以上部位擋球、接球、擊球或擲球。
- B 手持球最多得停留三秒鐘，持球觸地時亦同。
- C 手持球最多得移動三步。
- D 可用單手連續運球或使球滾動，接取後最多在3步或3秒鐘之內球必須離手。

##### (3) 球門區域的規定：

- A 只允許守門員一人防守。
- B 攻守對方皆不得越區。惟攻擊射門後或傳球後越區，如未影響守門員，得不追究。



C 不得故意將球傳入球門區域。

(4)守門員：

A 可用身體的任何部位防守，但停止之球，不得再用腳踢出。

B 不得持球進出球門區域。

C 可自由進出球門區域，但離開球門區域後，即視同普通球員。

D 守門員在球門區域內時，不得觸及球門區域線外停留或滾動之球。

(二)數學步驟：

1. 準備活動：

(1)衝刺訓練：

自球場之一端向另一端，如同田徑訓練上站立式起跑方法，練習突然衝刺動作，是快攻、快防、快速取位不可缺少的能力。

(2)急停訓練：

配合衝刺練習，在衝刺中間以五、六步為準，學生自行練習急停再衝刺動作。

同法教師以口笛或拍掌方式控制時間及動作，以訓練學生動作的反應及閃切的基本動作。

(3)曲折跑步：

學生排成一跑縱隊，1號往前站，2號繞過1號前三步站立，3號曲折由1號之左邊，2號之右邊往前繞站於2號之前三步，依次曲折繞過。



圖14-10 曲折跑步

2. 發展動作：

(1)假動作

A 徒手腳步練習：縱隊

(A)直線

把握四節拍，右腳為第一拍，第四拍左腳跳起作射門動作。

(B)交叉步

沿邊線作左右腳交叉步前進。

(C)左右變換方向：(圖14-11)

以右腳開始，前一二步直線，三步向右跨步，四前進。



換向前進，第三步側身，右肩向前。

(D)反覆前進。

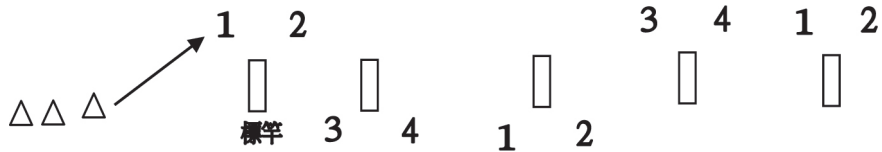


圖14-11 左右變換方向

B 持球腳步練習：

按(A)之順序練習。

C 持球跑動閃切練習：

按(A)(B)之順序，跑動間作閃切練習。

D 持球假動作練習：(圖14-12) (圖14-13)

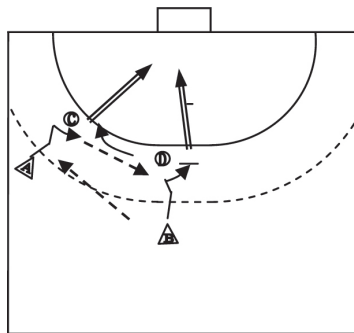


圖14-12 假動作練習(一)



圖14-13 假動作練習(二)

(A)A騙過C時，如D不向前防守時，直接射門。

(B)如D向前防守時，傳球給B射門，如B不能射門時，回傳給A。

(2)交叉阻擋練習：

A 徒手訓練：(圖14-14、15、16)

設一位防守球員於九公尺線附近，進攻者分兩列縱隊，距防守者各約



三公尺，運用各種不同方向位置的路線，前進做擋人練習。

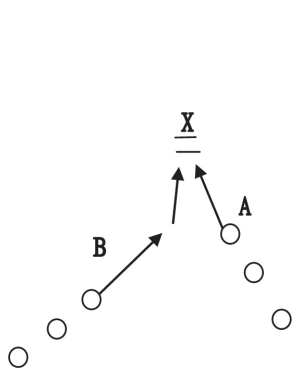


圖14-14 背擋

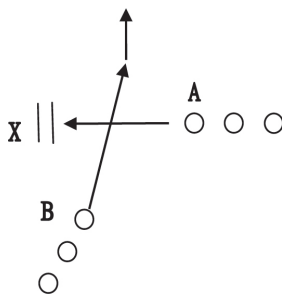


圖14-15 側擋

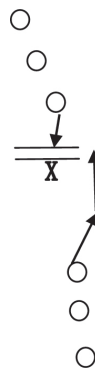


圖14-16 正面擋

B用球戰術化訓練：（圖14-17）

(A) A視教師傳球給B時，急速進入做擋人，以利B持球切入射門。

(B) 起初以一球共同練習，此時射門動作應改為傳球給守門員，由守門員再回傳給教師，依次練習之。

(C) 擋人者每人一球，傳給B，A向前擋人，B向前切入射門，檢球成為A排尾。

(D) 按(A)之排列方式練習不同擋人動作。

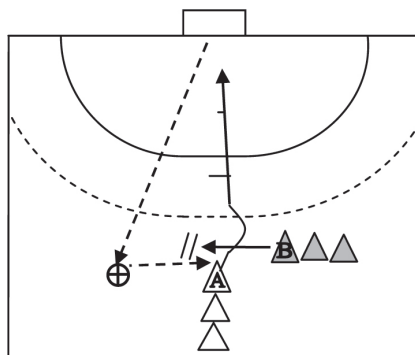


圖14-17用球戰術化訓練

(3)分組比賽：

- A 依照實力分組。
- B 依照學號分組。
- C 依照興趣分組。
- D 依照座號分組。
- E 依照排列分組。

3. 綜合活動：

- (1) 三組同學分別演練假動作，交叉與阻擋動作。
- (2) 對演練同學的假動作、交叉與阻擋的準備動作，發展動作及完成動作給予講評。



(3)交代作業—向右、向左假動作各10次。

(三)教學要點：

1. 假動作：

- (1)假動作指欺騙對方的意思，也就是聲東擊西。
- (2)誘導對方移動到目標相反的方向去的動作，總稱為假動作。
- (3)不論持球與否，隨時隨地都要做假動作。
- (4)假動作主要的是腳步和腳關節，以及腰部為中心做全身的假動作。
- (5)持球時，隨時變換球的位置，球的時常幌動也是一種很好的假動作。
- (6)在球賽中，若傳球、運球與假動作三者靈活運用配合得當，不但實用，且增加攻擊力量。

2. 交叉阻擋：

- (1)是現代手球攻擊戰術之一，以隊友的位置交換及傳接球的攻擊變化，來確保戰果。
- (2)在規則上，允許攻擊者在進攻的路線上用軀體加以合法的阻擋。避免拉人推人等動作。
- (3)阻擋戰術的運用，必須妥善的前後呼應，瞭解防守的動態，並把握時機，乘虛而入才有效果。
- (4)阻擋原則如下：
  - A 攻隊球員必須將守隊球員引誘到旁邊去。
  - B 以交叉掩護為準，做交叉的球員動作要迅速。
  - C 向阻擋的方向跑去，但其他球員也要跟著跑動。
  - D 運用阻擋方法，造成空檔或阻礙防守的進路。

3. 分組比賽：

- (1)比賽當中加強規則提示。
- (2)教師示範裁判手勢要正確，並使學生易於判斷。
- (3)注意球場禮節，培養團隊精神。

4. 常犯錯誤及其改正方法：

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)假動作太小	動作要大
(二)假動作不逼真	要虛虛實實，使對方無法分辨。
(三)雙手握球	應單手握球



(四)腳步變換不靈敏，不協調	多作基本動作
(五)不能把握欺敵距離	以一隻手臂左右為佳
(六)不能以假傳，假射、腳步、或眼的視線誘敵。	要分項練習再綜合實施
(七)阻擋時拉人或推人	要以軀幹阻擋，臂側展膝微屈
(八)阻擋時機快慢不一	多作練習把握最佳時機
(九)時間停留太久	阻擋無效時應即離開
(十)擋人位置太近發生衝撞	應取適當方位提早半拍停止身體
(十一)分組比賽中不瞭解裁判手勢	裁判手勢要正確，學生要熟記
(十二)不服從裁判	要養成絕對服從的習慣
(十三)喜單打獨鬥	培養團隊合作精神

### 三、教學評量

(一)認知：能說出假動作、交叉阻擋準備動作，發展動作及完成動作之要領，並說出簡單手球規則。

(二)技能：

#### 1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
假 動 作	1. 注意防守者動作		
	2. 看隊友傳球動態		
	3. 使部腳步閃切		
	4. 使用球欺騙		
	5. 使用頭或眼睛欺騙		
	6. 以腰部為動作中心		
	7. 與防守者距離約一步		
	8. 要有速度		
交 叉 阻 擋	1. 交叉阻擋位置在側邊		
	2. 往兩人中間作阻擋要接近遠端防守者三分之一的位置		
	3. 以軀體作阻擋		
	4. 兩臂微側展		
	5. 兩膝微屈		
	6. 切入阻擋時間適當		



	7. 側擋動作確實		
	8. 背擋動作確實		
	9. 正面擋動作確實		
分組 比賽	1. 瞭解裁判手勢並能迅速反應		
	2. 服從裁判		
	3. 瞭解規則		
	4. 團隊合作精神		

## 2. 客觀評量

### (1) 曲折跑步：（圖14-18）

受測者立於線後，距線每隔三公尺設一障礙（低欄、籃子等），共三至五關，聞令後快速曲折跑，再原路折回，計算時間為成績。

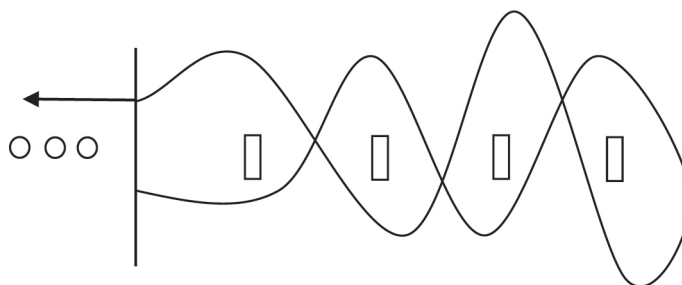


圖14-18 曲折跑步

(三) 情意：在練習過程中表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第十五節 體側傳球、封球與攔截

### 一、教學目標：

- (一)瞭解體側傳球，封球與攔截的要領與練習方法。
- (二)學會體側傳球，封球與攔截的要領與練習方法。
- (三)培養互助合作、守法、服從，努力不懈和任勞任怨的運動精神和道德。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 體側傳球：（如圖15-1）

接球後將球持往右肩，身體右轉，同時球從背後向體側移動，利用手腕的快速推壓動作將球擲出。

茲將體側傳球的要領分析如下：

- (1)球要接牢。
- (2)向擲球的方向伸肘，同時右腳邁出。
- (3)肘做擺振的動作。
- (4)利用手腕的快速推壓將球擲出。

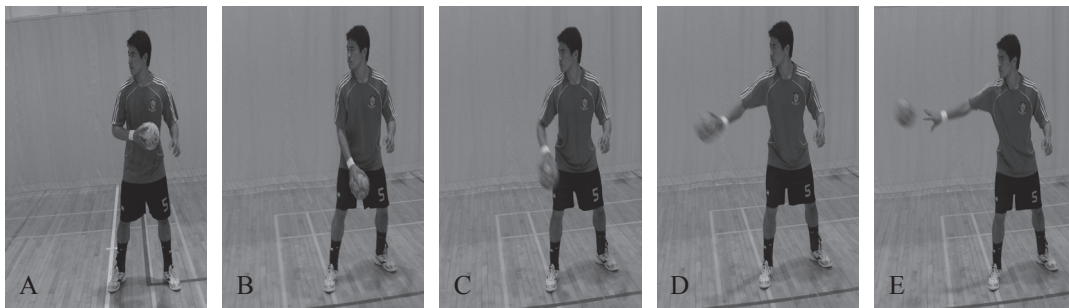


圖15-1 體側傳球

##### 2. 封球：

###### (1)普通球員的防守動作：

- A 兩膝微蹲。
- B 手掌張開，兩臂側展。
- C 兩腳前後開立，重心向前，落於前腳。
- D 上身稍向前傾。

E 兩眼注視前方，注意人與球的動態。

F 封球時，眼睛要盯住對方，腳向前邁步，身體保持正面向前，兩手側前舉起，手掌張開，大姆指靠近，食指約相向，用手掌去阻擋對方射門的球。

(2)頭上封球：圖15-2

A 對方運用跨步射門時用之。

B 兩手臂向側前上舉，掌心朝球的方向，一腳向前。

C 對方出手射門時，雙手撲向射門的手，雙臂不可過度分開。

D 睜眼注視球的位置，移動手掌去封球。

E 接觸球時，手掌稍下壓。



圖15-2 頭上封球

(3)跳起封球：

A 對方使用跳躍射門時用之。

B 對方躍起時，向前踏出一步，隨後跳起。

C 兩手曲側展往中靠攏，向上高舉。

D 撲向球的方向，將球封下。



圖15-3 跳起封球

## (4)兩側封球

A 進攻隊運用體側射門時，防守隊員也進行體側封球。

B 向左側封球時，必須先出左腳，身體稍向左傾，兩手向左側前方伸出，右手在上左手在下，身體與手的高度，隨射球點高度而調整，兩眼應能注視對方射門手與球的動作，才能有效地封住球。

## (5)兩側下方封球：

A 主要對付對方的側身射門及下手鉤射。

B 動作如同兩側封球。

C 身體重心下降，上身向側下方傾斜。

D 注意與對方保持距離，以免碰撞倒地。



圖15-4 兩側封球

## 3. 搶截球：

(1)體驗個人能搶截的最大距離和高度。

(2)必須考慮起步的適當時機：原則上，以對方傳球開始，而球剛剛離手的剎那起步搶截為良好時機。起步的姿勢儘量將身體前傾，衝刺加強的可能性較大，成功的機會也相對的增加。

(3)把球攔截後，儘速將球抓牢。

(4)搶截成功的瞬間，應該儘速離開對方，或以肩膀阻擋敵人的侵犯。

(5)滾地球的搶截方法是，將腳踏在敵人的腳前方，以最低的腰重心，以單手去搶取之，練習時最好能左右兩方面都練習。

## (二)教學步驟：

## 1. 準備活動：

## (1) 追球遊戲：圖15-5

兩人一組，以手球場長度為追逐長度，教師向前投擲滾地球，學生隨即向前追球，先獲球者應持球作攻擊動作，而未獲球者作防守動作。

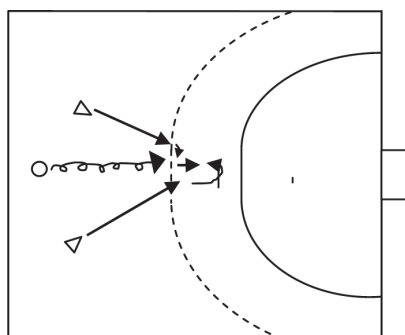


圖15-5 追球遊戲

## (2) 跳躍拍手：

A 向前，兩人一組，相距約五公尺，聞口令後向前三步高跳兩手高舉拍手，落地時注意穩定性。

B 橫移：兩人一組，相向，相距約二步，聞口令後，一向右一向左移動三步，向前跳起拍手，可連續作同樣動作。

## 2. 發展活動：

## (1) 體側傳球：

A 二人一組，左右間隔約二~三公呎，面對球門站立，來回作體側傳球。

B 二列縱隊，二人一組，左右間隔約二~三公呎，該跑向球門時，來回作體側傳球。

C 如B，學生跑到距球門九公尺處，作墊步射門或跳躍射門。

D 三人一組，三列縱隊，列間隔約二~三公呎，跑向球門時，來回作體側傳球。

E 如D，學生跑到距球門九公尺處，作墊步射門或跳躍射門。

## (2) 封球：

A 徒手原地練習，自己做各種方向練習。

B 由教師指示方向徒手操作。

C 由學生分兩組練習。

D 感覺訓練：兩人相距約一步，攻者持球作各方向之攻擊姿勢，防守者上步以手觸及封球。

E 輕拋封球：兩人相距約三步，攻者向守者四角輕拋，守者迅速將球封下。

F 重擊封球：兩人相距約三步，攻者用力向守者四角重擊，守者上步，迅速將球封下。

G 上步封球：攻者以交叉步或跳躍射門，守者迅速上步，阻其射球或封住來



球。

H 縱列封球，如G，兩列縱隊相向，一列持球，一列徒手為防守者，相距約六步，各三步往前作攻防，防守者撿球回攻擊方排尾。

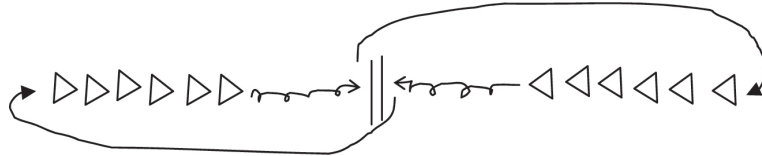


圖15-6 縱列封球

(3)搶截球：

A 一對一的運球搶截球練習：二人為一組，其中一人運球，一人搶球，以兩人面對面緊迫攻防為宜。運球者面向球門前進，搶球者背向球門，以盡可能不讓運球者前進射門為原則。

B 三人一組，兩人相距七公尺左右，做各種傳球，搶球者在中央處作搶球的練習，傳球路線以不離開雙手臂的寬度為宜。當中搶球的人，不管球的高低好壞，都要設法去搶截，直到球直接被搶取為止，然後與傳球被搶的一方交換，如此輪流行之。

C 三角形搶截隊形：以五人為一組，其中三人為等邊（每邊相距七公尺左右）三角形的頂點，做各種方式的傳球，傳球者最好固定不動。在三角形當中，兩人設法共同合作，來搶截高空或地面反彈球。傳球被搶截者，與搶到球者互換，如此循環進行。

D 攔截快攻：兩人立於九公尺線互傳球，其餘球員或兩列縱隊於九公尺線，往前攔截，攔到即快攻，未攔到亦傳球使之快攻，注意攔截時動作走弧線。

3. 綜合活動：

(1)選三組同學分別演練體側傳球，封球與攔截。

(2)對演練同學的準備動作、發展動作及完成動作給予講評、糾正、鼓勵。

(3)交代作業－體側傳球射門與封球20次。

(三)教學要點：

1. 體側傳球要注意腕力的運用，並可在瞬間順勢將球傳出。

2. 封球的重點，在於封鎖對方的射門，尤其是跳躍射門或跨步射門時，必須盡力阻止，運用雙手擴大防守面，以減輕守門員的負擔。



3. 在起跳封球時，要看準對方的起跳點及射球點的位置，掌握時機跳起。若有兩人同時跳起封球時，必須併齊，不可太過分開，造成防守力量的分散。
4. 兩側下方封球同時，如有隊友做體側封球，形成防守面更增加防守力。
5. 搶截球是利用對隊傳球時，趁機從旁邊跑進去，搶取對方控制之球。
6. 搶截球是一種積極的反擊機會。
7. 搶截球不一定能成功，但至少可以隨時威脅對方的攻擊陣線。
8. 應注意搶截的成功時機，與失敗後的迅速返防能力。
9. 常犯錯誤及改正方法：

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)側傳球太高或太低	多注意球抓牢，利用曲折、手腕的快速推壓動作將球擲出
(二)易被攔截	從練習中體會出安全距離
(三)畏懼封球	要由漸而進，讓學生從初步的感覺進步到敢去封球。
(四)手掌密合或緊握	要手指張開
(五)手掌太開	姆指略相接，手指向上，儘力去封球。
(六)未上步	要上一步或數步，找到最好的位置起步。
(七)太早或太慢封球	雙方舉球時上步封球
(八)封不到球	用兩手掌包住對方的球或封球用力手
(九)搶截不到球	搶截要由易而難，由慢而快，使學生逐漸體會，找出時間感與距離感。

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出體側傳球、封球與攔截準備動作，發展動作及完成動作之要領。

(二)技能：

#### 1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
體側傳球	1. 球要接牢		
	2. 向擲球方向伸肘		
	3. 右腳邁出		
	4. 肘做擺振動作		
	5. 利用手腕的快速推壓動作將球擲出		





封球	1. 兩膝微蹲		
	2. 手掌張開，兩臂側展		
	3. 兩腳前後開立，重心向前，落於前腳		
	4. 上身稍向前傾		
	5. 封球時眼睛要盯住對方人與球		
攔截	6. 腳向前邁步		
	7. 手掌張開，去阻擋對方射門的球		
	1. 起步的姿勢身體是否前傾		
	2. 保持動態		
	3. 注意球與搶截的對象		
	4. 起步的時機		
	5. 衝刺的方向與距離		
6. 成功後展開反攻			
7. 失敗後壓制與回防			

## 2. 客觀評量：

### (1) 折返跑測驗：圖15-6

在距離端線六公尺，九公尺處各繪一與端線平行的分界線。測量學生在六公尺，九公尺，二十公尺（中線）及對面端線等四線與跑線之間連續折返跑所需時間（以秒為計時單位）。

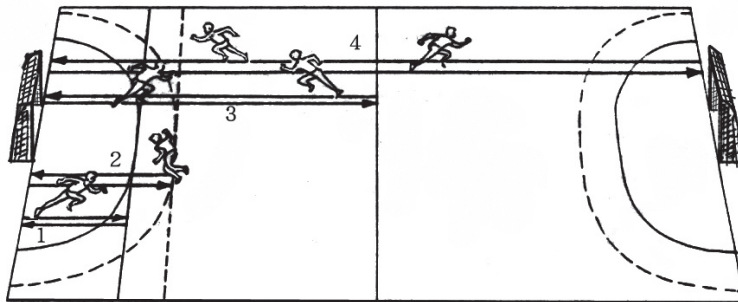


圖15-6 折返跑測驗

(三) 情意：在練習過程中表現互助合作的精神，對同學或教師提出的錯誤能欣然接受並改正。

## 第十六節 區域防守與盯人防守

### 一、教學目標：

- (一)認識區域防守、盯人防守的準備動作，發展動作及完成動作。
- (二)做出區域防守、盯人防守的準備動作，發展動作及完成動作，並學會區域防守與盯人防守。
- (三)與小組同學合作進行區域防守動作、盯人防守動作練習，且能改正或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 防守戰術：

防守是被動的，隨著攻方的動態而變化，基本上如果能保持防守的基本姿勢，在對方的攻擊陣勢中，取得有利位置，破壞對方的攻擊活動，就是最佳的防守。

##### 2. 防守系統可分為：

##### (1) 盯人防守：

- A 是個人盯個人的防守。
- B 必須本身防守能力優良（包括身材、體能等均良好）才能採用。
- C 盯人防守又分為：
  - (A) 全面盯人：採固定的一對一目標進行防守抄截。
  - (B) 局部盯人：僅對射手或控球者進行盯人的干擾戰術。

##### (2) 區域防守：

- A 為了彌補體力、技術之不足，在防守上所採用的隊形。
- B 這種型態是以球的活動為中心，兩側的球員盡量協助中央，以球的位置及自己所分配的任務區域，用視覺與知覺，與兩側的隊友密切連絡，以防止對方的攻擊。
- C 區域防守有下列兩種方法：
  - (A) 由對方的攻擊隊形來加以變化。
  - (B) 隊友的防守適合於攻擊隊形。
- D 區域防守的型態依球員位於球門區域線前後線上的人數命名的。分為六○



防守、五一防守、四二防守、三二一防守、一二三防守等。例如五一防守型式者表示後線有五人，前線有一人，故又稱二線防守。（圖16-1）

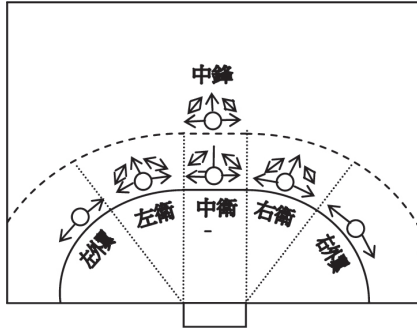


圖16-1 五一防守型式

### 3. 盯人防守；

- (1) 攻方向右方攻擊，守方左腳在前，身體中心線對攻擊者持球手，防守攻方移位、傳球，並順勢截球。
- (2) 無持球之攻擊員，防止其難於切入、移位或接球。
- (3) 除了盯住自己能盯之攻擊者外，應注意全局，以利作交換盯人，控制全局之利。
- (4) 隨時將對方球、人納入視角，並主動防守。

### 4. 六○防守隊形：圖16-2。

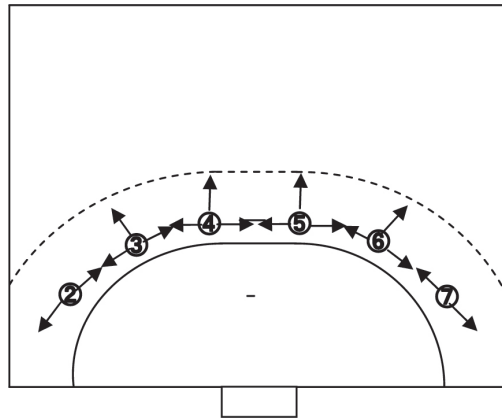


圖16-2 六○防守

- (1) 六個球員定位站立於球門區域之前面。
- (2) ②⑦左右移動，③④⑤⑥做前後的反覆防守動作，以及左右的跟進動作。
- (3) 中央的④撲球時，旁邊的③⑤協助之。



- (4)防守的深度完全靠中央，但④在對方傳球之後，應立即回到原地，這點特別要注意。
- (5)優點：能見度較好，動作較小，對技術、速度、默契動作良好的球隊比較有效。
- (6)缺點：對擁有長射者的攻擊比較弱。
- (7)使用時機：己方身材高大的球員較多，對方沒有長射者，且又喜歡做兩翼攻擊時使用之。

#### 5. 五一防守隊形：圖16-3

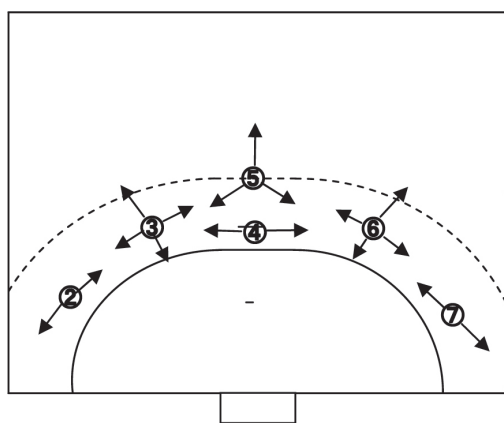


圖16-3 五一防守

- (1)如圖，⑤在自由擲球線中央處，其他球員平均分配在球門區域線前面防守。
- (2)⑤號球員要防守長射者，並搶截對方之球，同時阻止對方之攻擊活動。
- (3)④號球員是這種隊形的重心所在，指揮其他球員，自己只做左右活動，並協助③⑤⑥球員之防禦。
- (4)③⑥球員在自由擲球線與球門區域線間做四十五度之防守，這兩人活動非常重要。
- (5)②⑦球員在球離開己側時，向中央附近協助防守。
- (6)優點：對付攻擊的缺點較少。
- (7)缺點：對方有長射手二人，短射手二人以上的優秀球員時③⑥的活動比較。
- (8)使用時機：③⑥球員要配合反覆動作良好的球員，④球員要配備動作快速而能後援的球員。



## 6. 四二防守隊形：圖16-4

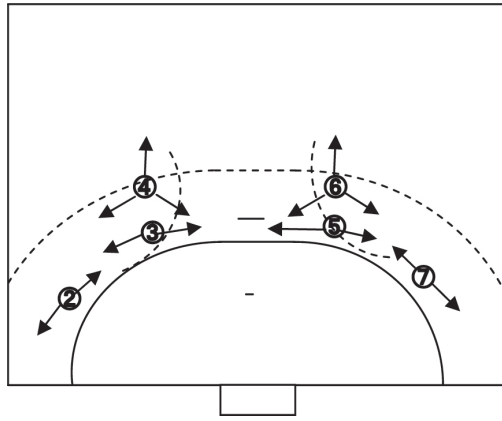


圖16-4 四二防守

- (1) ④⑥球員防守長射手，②③⑤⑦防守球門區域線。
- (2) 為了加強球門正面的位置，④⑥球員在第一線充分活動，並隨時阻擋或搶截對方之球。
- (3) 優點：對方有長射手二人時，④⑥可以交換防守。
- (4) 缺點：對方採用雙人同時切進時，中央空隙機會較大，易被中央突破，故球門中央必須加強防守。

## 7. 三三防守隊形：圖16-5

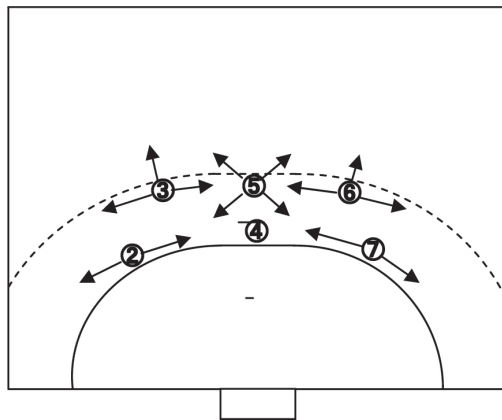


圖16-5 三三防守

- (1) 是最富攻擊性的防守隊形。
- (2) 三人在自由擲球線處，三人在球門區域線前。
- (3) 以球為中心，隨時移動。



- (4)優點：中央的防守深度拉長，應付中央攻擊加強，同時可以發動快攻。
- (5)缺點：對兩側射門較強的球隊，難於應付。
- (6)使用時機：對方沒有短射手（如兩翼），而已方擅長快攻時較為有利。

#### 8. 三二一防守隊形（如圖16-6）

- (1)是五一防守隊形的變形。
- (2)④球員防守切入之對方球員。
- (3)③⑤⑥防守長射或兩側有球員時防止中央切入。
- (4)④球員是全隊的中心，非常重要。
- (5)為了防守持球切入，對快速傳球的默契較差些。

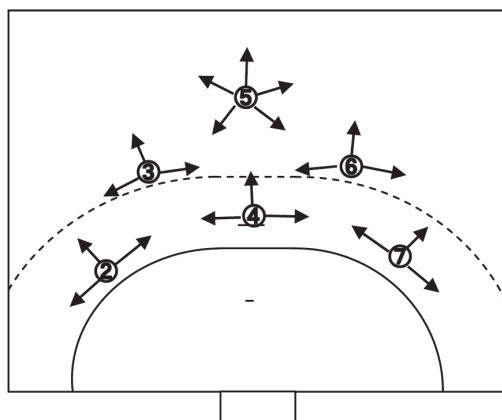


圖16-6 三二一防守

#### (二)教學步驟：

##### 1. 準備活動：

##### (1)追逐跑：

兩人一組，一前一後，相距兩公尺，聞令出發後，在前者以各種速度與方向變換閃躲奔跑，後者盡可能地追逐跟隨，在到達終點前觸摸前者。

##### (2)徒手攻防練習：

兩人面對站立，相距約三公尺，攻者以合法之步數作左、右閃切攻擊，防守者移動腳步後退防守，不使攻者突破。以四十公尺球場之長度為活動範圍，到端線後攻守換位，再繼續做。

##### 2. 展開活動：

##### (1)盯人防守：

A 徒手一攻一防練習。



- B 持球一攻一防練習。
- C 持球二攻二防練習。
- D 持球三對三練習。
- E 六對六盯人攻防練習。
- F 整體盯人防守練習。

(2)區域防守：

A 前進觸球：圖16-7

防守者於六公尺線準備，聞哨音後再作側步，以手觸及放置於九公尺線之手球後，迅速退回原位，可以時間或次數練習。哨音間隔應快慢不一。

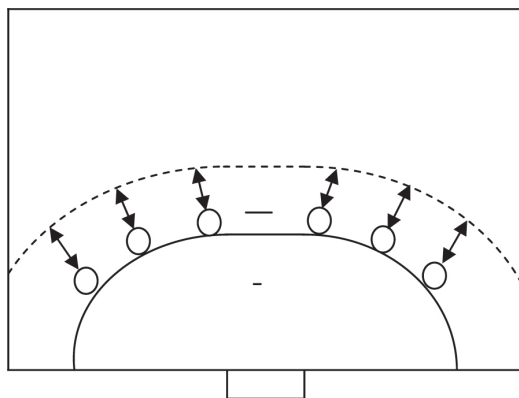


圖16-7 前進觸球

B 六○防守：圖16-8

防守者立於六公尺線前，傳球者立於約十公尺處。成一對一攻防態勢，傳球者不移動位置，防守者上步防守持球者，其他防守者視球之位置作補位防守。

C 五一防守：圖16-9

如B，惟外線攻擊者為五人，一人入底線為中樞，練習方式如B，惟攻者可視情形傳球給中樞，故應注意防守中樞，作攔阻或轉身防守動作。

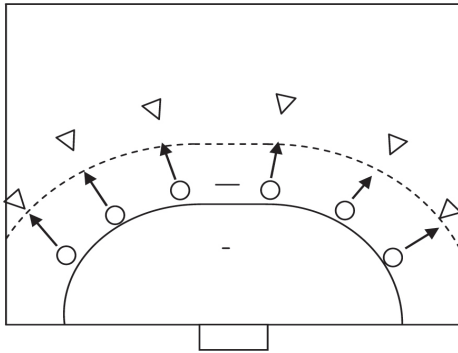


圖16-8 六○防守(一)

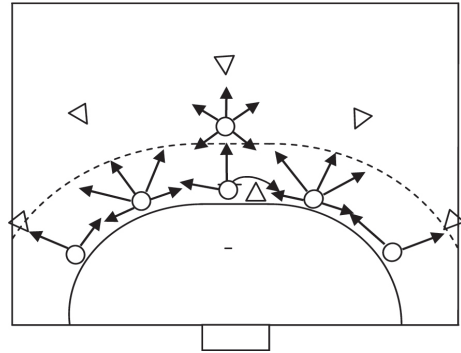


圖16-9 五一防守

D 如B，防守者作六○防守，攻擊者加入中樞作防守腳步練習：圖16-10

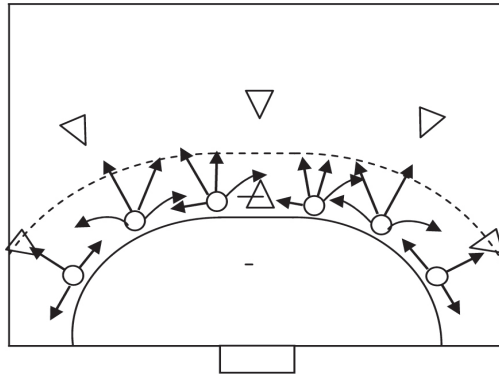


圖16-10 六○防守(二)

(A)中樞不動。

(B)中樞移動。

E 如C，防守者作五一防守，攻擊者加入中樞作防守腳步練習：

(A)中樞不動。

(B)中樞移動。

F 如圖16-10：

(A)外圍攻擊者作攻擊型態，六○防守，攻擊者移位攻擊，中樞不動。

(B)六○防守，攻擊者（含中樞）皆作移位攻擊。

G 如圖16-9，五一防守，中樞不動，攻擊者移位攻擊。

H 如圖16-9，五一防守，攻擊者全部移位攻擊。

3. 綜合活動：

(1)選三組同學分別演練盯人防守與區域防守之動作。



- (2)對演練同學之準備動作，發展動作，完成動作給予講評。
- (3)交代作業：防守腳步（順著手球場邊線、中線、邊邊、端線作前進，側移、後退步）2回。

### (三)教學要點：

1. 手球運動攻防雙手均隨著球的移動，變換不同的隊形，這些變化是以對手的位置，隊友的位置以及每一球員的能力因素，結合產生的；而要應付這些變化，取得最佳先機，就需要有熟練的基本攻防戰術。
2. 防守是被動的，受對方動態的影響。如果能保持防守的基本姿勢以及在對方的攻擊陣地中，取得有利的位置，牽制對方的攻擊活動，就是防守的基本要求。
3. 對沒有持球的攻隊球員，盡可能的不讓他在良好的狀態之下接球，隨時隨地準備搶截球，同時還要選擇有利的位置。
4. 六○防守的重要原則：
  - (1)不要使球脫離自己的視線範圍。
  - (2)盯住和移交所看管之進攻球員時，與隔鄰的隊友密切聯擊。
  - (3)對手持球時，防守球員向前撲球，對手傳球後迅速回到本人的防守責任區。
5. 區域防守練習步驟：
  - (1)攻擊者只傳球不移位，防守者移位防守。
  - (2)攻擊者部份移位，防守者移位防守。
  - (3)攻擊者全部移位，防守者防守。
  - (4)局部防守之加強練習。
6. 常犯錯誤及改正方法：



錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)站立不動	保持彈跳移位，近端積極防守，遠端重心稍高。
(二)兩手下垂	要展臂防守。
(三)兩腳平站	兩腳前後站立。
(四)眼睛只注意攻擊者	要將球與人納入視界中。
(五)上步防守時未注意目標	上步防守時以身體阻擋攻擊者前進路線，一手封球，另手側展。
(六)未出聲	要以聲音互相招呼。
(七)補位過猶不及	多練習，隨時判斷敵我狀況。
(八)跟隨交換動作不夠	從基本動作練習漸進到團隊聯防動作。

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出區域防守與盯人防守準備動作，發展動作及完成動作之要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1.保持彈跳姿勢		
2.展臂防守		
3.將球與人納入視界		
4.視攻擊狀況移位防守		
5.用身體阻擋攻擊者		
6.一手封球另手側展		
7.聲音招呼		
8.補位恰當		
9.跟隨交換動作適當		
10.能適切搶截		

2. 客觀評量

(1)移位防守：圖16-11

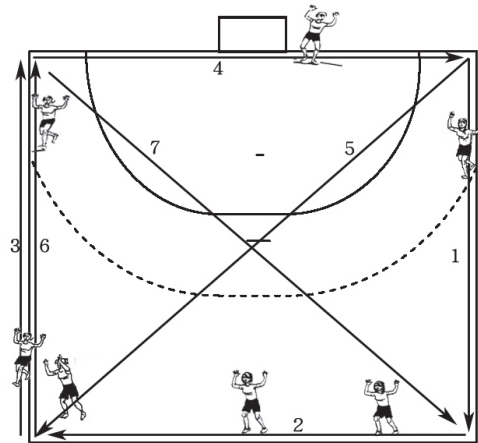


圖16-11

A 以端線及近邊線，四端置球籃或旗竿，或20×20公尺之正方形。

B 學生由A點預備，聞口令後，AB線作前進側併步，BC線向右侧步，CD線後退側步，CA線向左侧步，AC線斜前快跑，CD線後退快步，DB線斜前快跑，衝過B點，測其秒數為成績。



C 測驗時保持身體向前，展臂前進。

(三)情意：在上課時能認真學習，不怕困難努力學習，並能互助合作，互相指正。



## 第十七節 守門技術

### 一、教學目標：

- (一)認識守門技術的準備動作，發展動作及完成動作。
- (二)做出並學會守門技術的準備動作，發展動作及完成動作。
- (三)與同學合作進行守門技術的練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 守門員的基本姿勢：（圖17-1）



圖17-1 守門員的基本姿勢

- (1)兩腳開立與肩同寬，約站立於球門底線前一公尺處。
- (2)雙肘向上彎曲，手肘約與肩同高。
- (3)重心放在兩腳的內側。
- (4)手腕放鬆，眼睛向前平視。
- (5)無論球的方向如何，均有快速使用手或腳加以阻擋的應變能力。
- (6)眼睛要盯球，並指揮隊友作戰，發動各種戰略。
- (7)以小步幅做各種動作。

##### 2. 守門員的位置選擇：

- (1)守門員必須站立於球門柱的前面，隨時注意自己與球門柱之間的距離。
- (2)原則上在射門視角（射門者和球框連結之角）之二等分線上。（圖17-2）

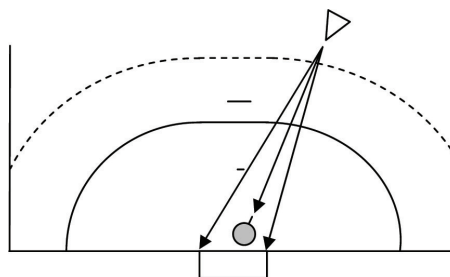


圖17-2 守門員位置



- (3)較球門線前約二十~三十公分為佳。
- (4)做半圓形或扇形的移動，隨時得視情況，做與球門平行的動作。
- (5)要事先預測球的動態，攻擊方式、射門方位以及球的著地點等。
- (6)正確、快速的站立於防守最有利的位置上。
- (7)對正面射門的來球，守門員應位於球與球門柱連結線的分角線上。
- (8)防守隊員守習慣位置，守門員負責反方向，兩人一人一邊單邊。(圖17-3)
- (9)對側面射門的球，守門員應盡量靠近球門柱，並以選擇防守最有利的角度為先決條件。(圖17-4)

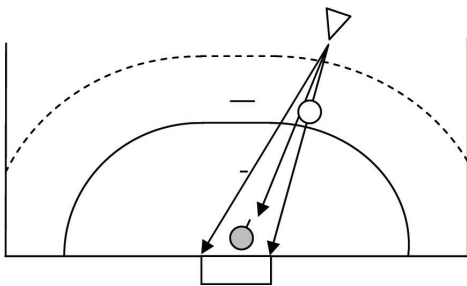


圖17-3 片面防守之位置

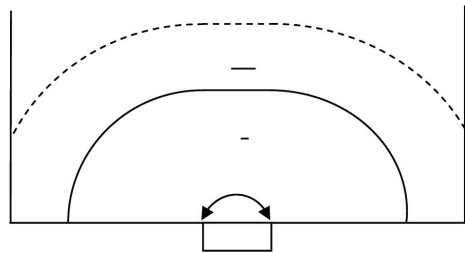


圖17-4 守門員移動路線

### 3. 正面防守：(圖17-5)

- (1)當對隊從正面六公尺射門，守門員可以往球門底線二到三公尺站立，以縮小射門範圍。
- (2)兩腳與肩同寬。
- (3)腳踵輕觸地面，體重不要放在腳踵上。
- (4)膝蓋稍微彎屈。
- (5)重心在兩腳之間。
- (6)上身微向前傾。
- (7)兩臂及肩鬆弛力量，手肘彎屈，手掌向前，五指自然張開，舉到與肩等高處。
- (8)眼睛正視射門者。
- (9)當射球過來時，迅速用手和腳加以阻擋，可以拍落，也可以拍出球門外，較弱的來球，可以直接接住，並發動快攻。



圖17-5

## 4. 右上角射點防守：（圖17-6）

- (1) 身體重心偏向右腳。
- (2) 右手臂伸直。
- (3) 手掌心正對來球方向。
- (4) 跨步或躍起擋球。



圖17-6 右上角射點防守姿勢

## 5. 右側腰部射點防守：（圖17-7）

- (1) 身體向右傾，以左腳支持平衡，右臂像肩膀高度快速平伸，左臂在左側保持動作協調。
- (2) 快速上踢舉右腳，注意以大腿帶動踢腿的過程，以踝關節、腳內側及手掌，為主要的擋球部位，增加擋球面。
- (3) 舉右臂、右腳時需微舉向右斜前方，擋球後立刻恢復原位。



圖17-7 右側腰部射點防守姿勢

## 6. 右下角射球防守：



- (1)當球射向右下角時，守門員必須迅速向右移動，左膝下跪地上，右腳前伸去擋球，同時身體傾向右前，伸出右手協助防守。（圖17-8）
- (2)以腳和單手阻止彈起的球。（如圖17-9）
- (3)兩膝、下肢及一隻腳或平面，以面對射門方向之要領以腳和手掌救球。這時的動作上身斜向前迅速倒下，兩掌和膝蓋連成一壁。（如圖17-10）

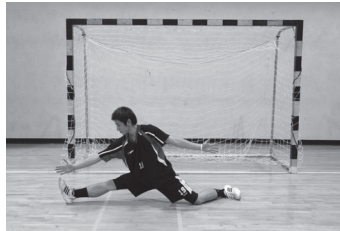


圖17-8 右下方防守姿勢



圖17-9 阻止彈起球之姿勢



圖17-10 安全確實阻止低球之姿勢

#### 7. 兩側翼射球防守：

- (1)從兩側翼射門的球，守門員應盡量靠近門柱，兩腳開立寬約十五公分。
- (2)如圖17-11：
  - A 攻擊側大約在四十五～三十度範圍內射門。
  - B 近門柱一邊的手上舉彎肘在頭上。
  - C 另一手向斜上方舉起。
  - D 做扇形活動。



E 重心在近門柱之腳，另一腳虛著地上，隨時可舉起擋球。

F 在射門瞬間以其側之單腳向該方向移一步，以腳和手阻止球。



圖17-11 側翼防守之姿勢

(3)如圖17-12

A 三十度以下之小角度範圍。

B 兩臂高舉頭上救球。



圖17-12 側翼小角度防守之姿勢

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)沿邊線四十公尺自由跑步，並作身體各部位自由擺動，來回二次。
- (2)全速來回快跑，距離二十公尺，往返二次。
- (3)全速反應跑，依哨音訊號，做急停、變換方向跑。
- (4)沿四十公尺邊線，作左、右斜上角擋球動作，左右互換，注意手掌張開，手臂伸直，眼睛注視手掌位置。
- (5)可進行兩個基本封擋動作練習，一為同側腳起跳的封擋（如圖17-13），一為異側腳起跳的封擋（如圖17-14）。





圖17-13 同側腳左上角跳擋



圖17-14 異側腳右上角跳擋

2. 發展活動：

(1) 定位射門防守：（圖17-15）

A 以九公尺自由擲球線外定位射門為主。

B 守門員以射門之方向做防守動作，包括兩翼、中間方向之防守，防守之方式有手、腳、身體之擋球。

C 練習之方式，可由右而左，由左而右，從兩邊向中央集中，由中央向兩邊分散等。

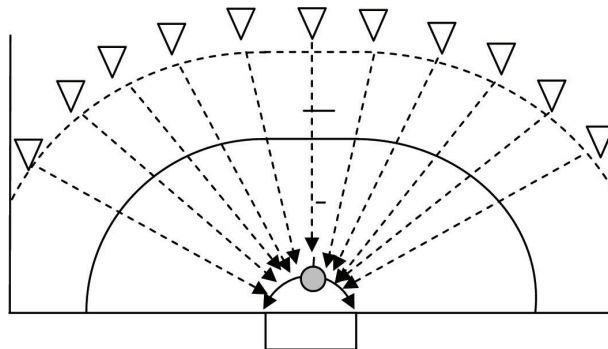


圖17-15 定位射門防守

(2) 防守的姿勢：

A 右下角之防守（如圖17-8）。

B 中間方向來球之防守（如圖17-7）。

C 右上角之防守（如圖17-6）。

D 左下角之防守（如圖17-16）。

以上防守姿勢，球門上角以手掌與小手臂前段擋球為主，下角或中間位置，則以手掌與小手臂前段擋球為主，輔以腳及身體之傾斜，練習時確實做



防守動作，避免跳躍、坐地等動作出現。



圖17-16 左下角之防守

(3)基本動能訓練：

- A 長距離間歇跑步：以二千公尺的距離做直道快跑，彎道慢跑的間歇訓練。
- B 三十公尺短距離的衝刺跑步。
- C 階梯跑跳：快速小跑步與左右腳單腳跳。
- D 墊上運動：包括單、雙槓引體向上，倒立行走，前後左右滾翻，橋形弓射等。
- E 柔軟體操：
  - (A)直立併腿體前屈。
  - (B)坐地併腿體前屈。
  - (C)坐地開腿體前屈。
  - (D)坐地開腿左右體前屈。
  - (E)仰臥肩部著地雙手撐腰體倒立。
  - (F)雙腿前後分開坐地。
  - (G)雙腿左右分開坐地。
  - (H)俯身壓背體前屈（雙人）。
  - (I)反背牽引伸展（雙人）。
- F 跳繩訓練：併腿跳、單足跳、雙足交換跳。
- G 徒手部分：
  - (A)仰臥抬腿：膝蓋伸直，左右交叉，各做20次。
  - (B)仰臥屈膝蹬足：10次
  - (C)仰臥V字起坐：10次
  - (D)兩腿開立，手臂下擺：20次
  - (E)兩腿開立，手臂上振：20次
  - (F)守門員的基本姿勢：按基本—右上—基本—左上—基本—右下—基本



—左下的順序反覆練習。

(G)右手向斜上方伸展，同時右腳轉向右邁一大步，左邊亦同。

(4)控球訓練：

- A 托球練習：面對面，以單手托球，練習手的動作。
- B 傳球練習：以足球方式，內緣踢球，練習腳的動作。
- C 對牆擲球：面對牆，向牆擲球，並快速接球，以養成反射動作。
- D 反應練習：背向球來方向，聽口令後，急轉身接球。
- E 籃板擲準：距離由近而遠。
- F 二十公尺以上的長傳練習。
- G 抱頭提膝，以大腿面交換擋球。
- H 踢球防守：在九公尺線外踢球，守門員防守。
- I 單手托球：左右手交換托球。
- J 球員四角擋球練習。
- K 守七公尺球練習。
- L 躍起擋球練習。

(5)基本傳球方法：（圖17-20）

- A 向射門方向的反側傳球。
- B 盡快將球傳到最安全的地方。
- C 球要傳到向前快攻球員的前方。

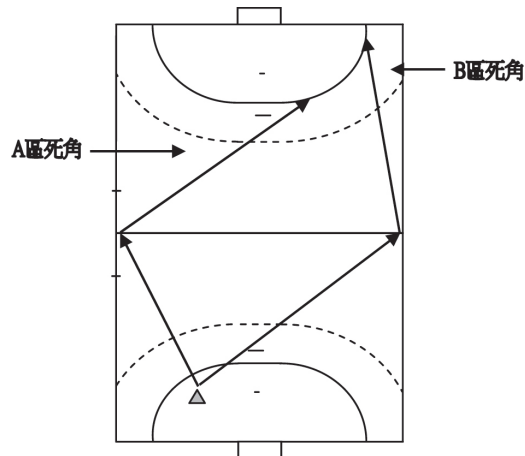


圖17-20 守門員基本傳球方法

3. 綜合活動：



- (1)選三組同學分別演練正面擋球、上角、下角擋球，側翼擋球。
- (2)對演練同學的準備動作，發展動作及完成動作以予講評。
- (3)交代作業－四角擋球練習。

(三)教學要點：

1. 守門員是防守的最後防線，另一方面，卻是反擊快攻的起線。故守門員必需要有一夫當關，萬夫莫敵的氣慨，其守門的好壞，直接影響到球賽的勝負。
2. 守門員遴選的條件：
  - (1)體格要高大。
  - (2)瞬發之跳躍力佳。
  - (3)動作敏捷。
  - (4)要求有運動能力及良好體魄。
  - (5)理解力強，判斷快。
  - (6)有膽量。
3. 守門員伸手目的在擋球而非接或抓球，因此對強勁的射球，應順勢將其拍出端線外。
4. 擋球而非拍擊球，所以用掌、腕或手肘均可做為擋球工具，在敏銳的動作中做反射性防守。
5. 常犯錯誤及其改正方法：

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)雙手未舉起	隨時提示，隨時矯正
(二)兩腳寬度太大或太小	兩腳與肩同寬
(三)重心太穩	腳跟微貼地，隨時保持瞬發擋球狀態
(四)不敢擋球	眼睛盯球，從輕拋逐漸加強力道
(五)接球	不論來球強弱，均撥出界外或擋下。
(六)擋不到球	從練習中，多體會，注意擋球的位置，距離和時間。
(七)傳球欠佳	多作長傳練習，注意準確與速度

### 三、教學評量

- (一)認知：能說出守門技術之準備動作，發展動作及完成之要領。
- (二)技能：
  1. 主觀評量





評 量 要 點		成功完成	尚須加強
評 量 動 作	1. 兩腳開立與肩同寬		
	2. 兩膝微屈		
	3. 腳踵輕觸地面		
	4. 重心在兩腳之間		
	5. 上身微向前傾		
	6. 雙肘向上彎屈與肩同高		
	7. 手掌向前五指自然張開		
	8. 眼睛正視射門者		
	9. 擋球位置		
	10. 擋球時間		
	11. 擋球動作		
	12. 傳球準確		
	13. 傳球速度		

## 2. 客觀評量：

### (1) 觸碰球門四角：（圖17-21、圖17-22、圖17-23、圖17-24）

以球門之四角為目標，按規定之正面擋球動作，順序觸及四角，以五回之時間為成績。



圖17-21 跳右上角



圖17-22 跳左上角

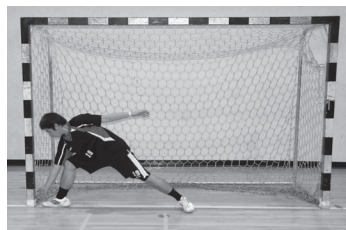


圖17-23 跨右下角



圖17-24 跨左下角

### (2) 傳球測驗：

A 佈置如圖17-25。

B 各點站一同學，以一公尺直徑範圍，受測者在球門區域內傳球，共五點各二次，合計十次，以接球同學在範圍內接觸到球為得分，計其得分為成績。

(三)情意：在練習過程中發生興趣並能認真互動，對同學或教師提出的糾正能欣然接受並改正。

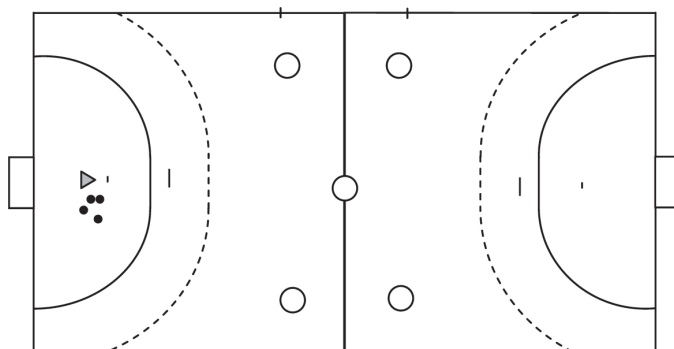


圖17-25 傳球測驗



## 第十八節 七公尺射門與快攻練習

### 一、教學目標：

- (一)認識七公尺射門、快攻練習的準備動作、發展動作、完成動作。
- (二)做出並學會七公尺射門、快攻練習。
- (三)與小組同學合作進行七公尺射門，快攻練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 七公尺射門（如圖18-1）：

- (1)擲七公尺球必須在裁判哨音後三秒鐘內直接射門。
- (2)擲七公尺球時，基準腳應固定踩在地面不得離開。
- (3)基準腳的一部分不得踩線或越區。
- (4)儘量先做假動作誘導守門員移動，以便聲東擊西。
- (5)儘可能描準球門的四個角落射門。
- (6)射門動作與肩上傳球相同，唯身體重心稍微前傾，並用力將球擲出。
- (7)球出手的時機宜快半拍或慢半拍，比較容易得分。

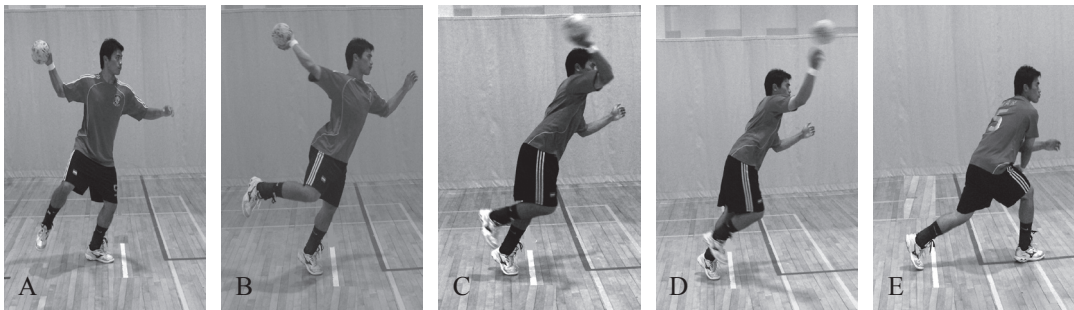


圖18-1 七公尺射門

##### 2. 七公尺倒身射門（如圖18-2）

- (1)射門與七公尺射門相同，唯身體重心較七公尺射門前傾，球的離手點亦較為前面。
- (2)射門後，左腳為中樞足，身體順勢向前倒身。
- (3)以雙手手掌減低落地的衝力，協助穩住身體。

(4)七公尺倒身射門成功的因素有二：

A 倒身和投擲動作間的協調動作。

B 七公尺倒身後成功落地。

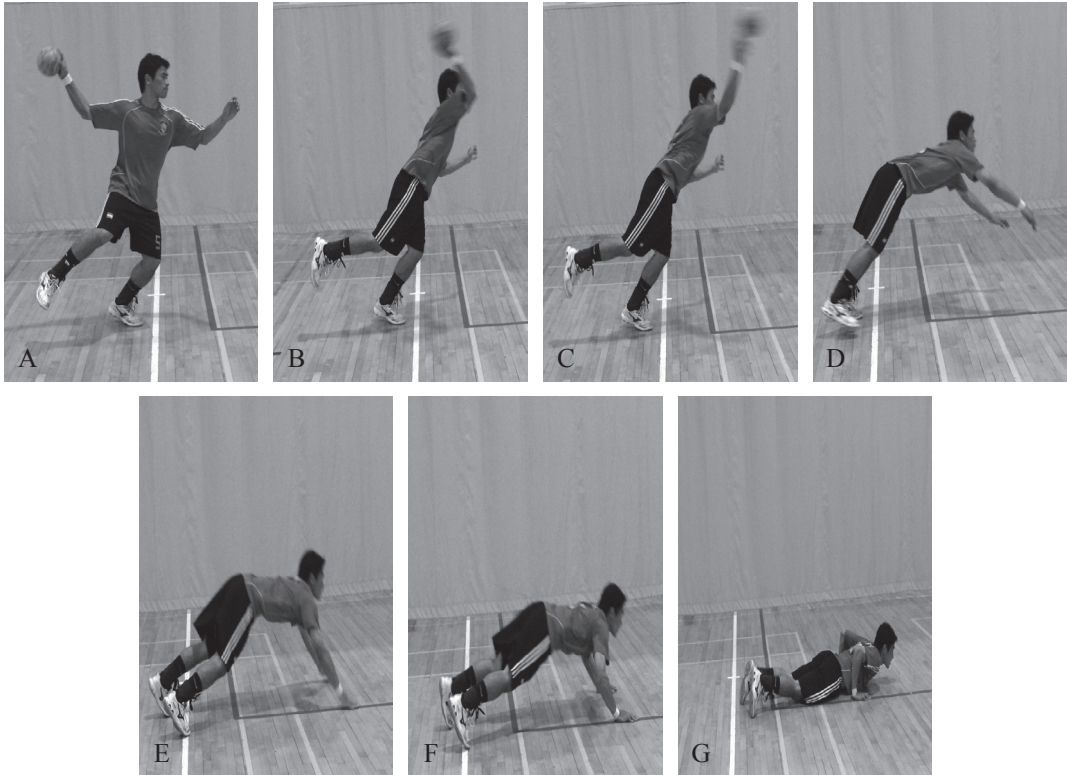


圖18-2 七公尺倒身射門

3. 快攻練習：

(1)快攻的意義：就是運用最短的時間和空間，爭取射門成功的機會。快攻的成功與否，可左右球賽的勝負。

(2)快攻機會的獲得：

A 憑藉對方的失誤：傳球失誤、接球失誤、犯規、走步、踩線……等等（自由球），射門失誤。

B 防守之一方獲球：傳球攔截、運球抄球、射門封球、爭球、守門員擋球，守門員在球門區域內的獲球。

(3)快攻成功的條件：

A 數的優勢：



獲得球，搶先發動快攻，造成一對〇，二對〇，二對一，三對二等，數字上有利的狀態。

#### B 質的優勢：

在防守者疏忽了盯人的時候，如果有球員佔據著優勢的位置時，也可以快攻。

或者靠者優異的技術，擺脫一人或二人的防守者，也可以製造成功的機會。

#### (4)快攻的要領：（圖18-3）

如圖所示  
④②⑦球員在射門之後，同時快速前衝。

在射門反側的球員必須在射門的同時起跑。

如圖所示要領如下：

- A 向對方的球門，以最短之距離快跑。
- B 跑的路線不能重疊（後面者必須改變路線）。
- C 球盡量向前擲（不是擲給球員，而是向路線擲出）。
- D 守門員由兩側擲球快攻。
- E 看清楚球的反彈方向。
- F 使球及早擲出。

發動快攻要注意下列幾點：

- A 盡量避免運球，以快速跑步傳球引誘對方接近。
- B 傳球的時機要配合妥當。
- C 密切注意持球員的個人技術，以及隨機應變的判斷能力。
- D 有效使用傳球假動作。

#### (二)教學步驟：

##### 1. 準備活動：

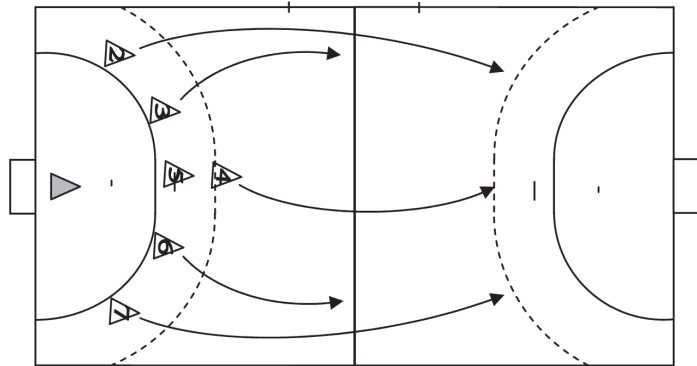


圖18-3 快攻路線

(1)追逐跑：兩人一組，一前一後，相距兩公尺，聞令出發後，在前者以各種速度與方向變換閃躲奔跑，後者盡可以地追逐跟隨，在到達終點前觸摸前者。

(2)反覆衝刺（追球）

二人一組，以兩邊線拋球的範圍，甲站在乙前，乙持球向前拋球，甲向前拋球，餘此類推。

(3)擲準：

以球門為目標，同學在中線以各種方式向球門作擲準練習。

2.發展活動：

(1)七公尺倒身射門：

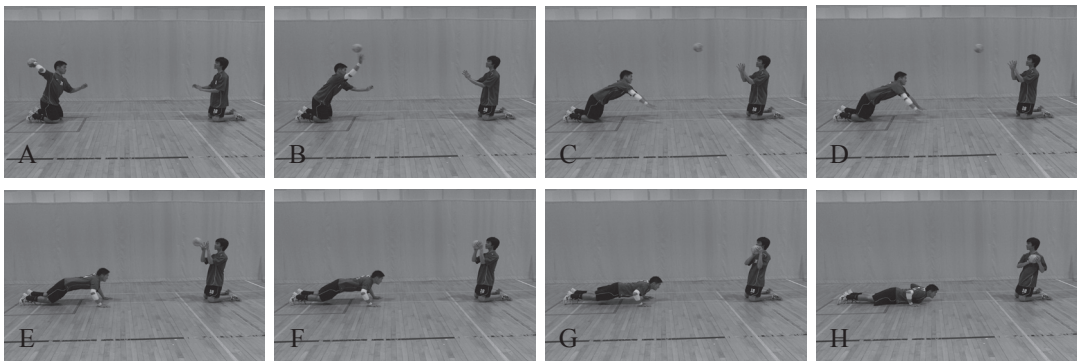


圖18-4 七公尺倒身射門練習

A 二人一組（可準備海綿墊，做為緩衝，動作熟練後再移除海綿墊）。

B 先徒手以跪姿做倒身支撐動作的練習。（如圖18-4）

C 待動作熟練後，再由站立開始，向前倒身作支撐動作。（如圖18-5）

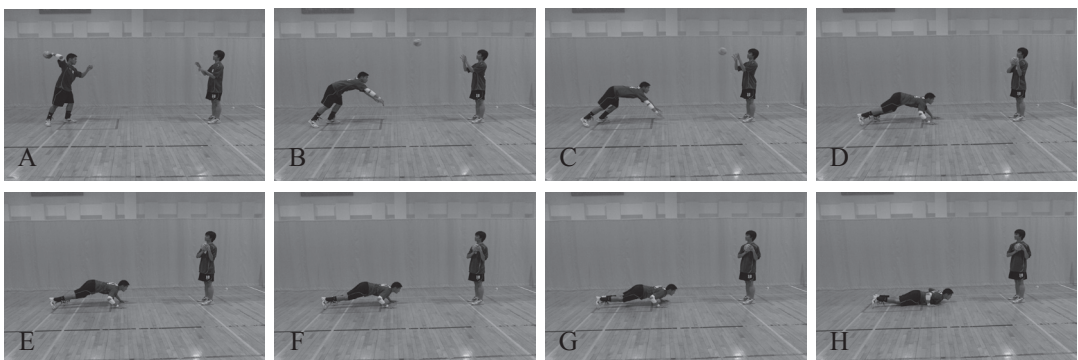


圖18-5

D 徒手作射門動作，向前倒身作支撐動作。



E 持球向對面同學輕射後，倒身作支撐動作。

(2)單人快攻射門：（圖18-6）

- A 由守門員發動快攻。
- B 將球傳向中線與端線的交叉點。
- C 快攻球員迅速前跑，在中線處附近接球。
- D 接球後可以跑三步或運球射門。

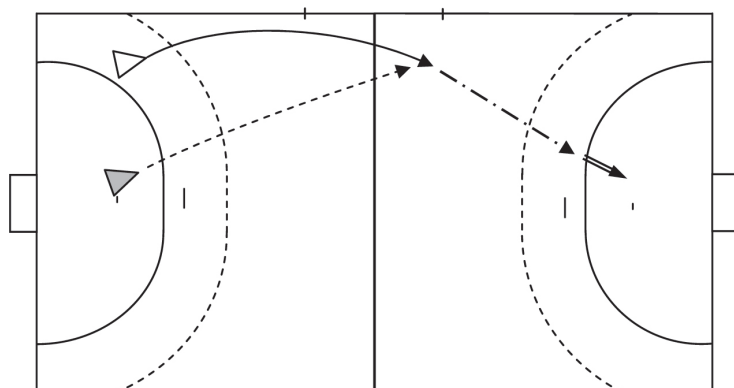


圖18-6 單人快攻

(3)兩翼雙人快攻射門：（圖18-7）

- A 持球者將球擲給守門員，向前快跑。
- B 守門員接球後傳反邊跑出球員，再回傳原持球者射門。

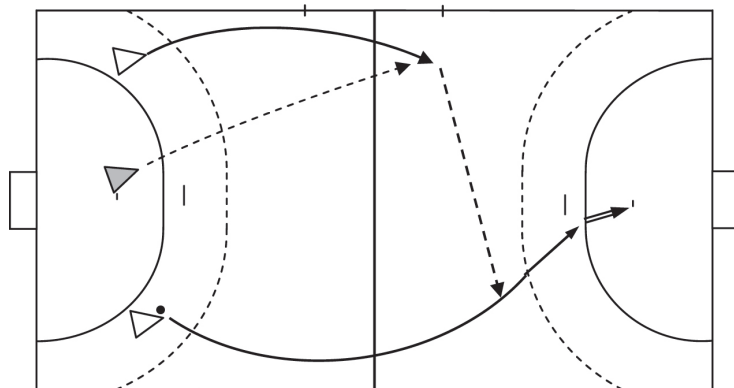


圖18-7 兩翼雙人快攻射門

(4)兩人傳球快攻：圖18-8

- A 兩人成一組，邊跑邊傳球，到球門前直接射門的方法。
- B 這種跑步傳球的快攻方法，在沒有防守者的情況下較易收效。



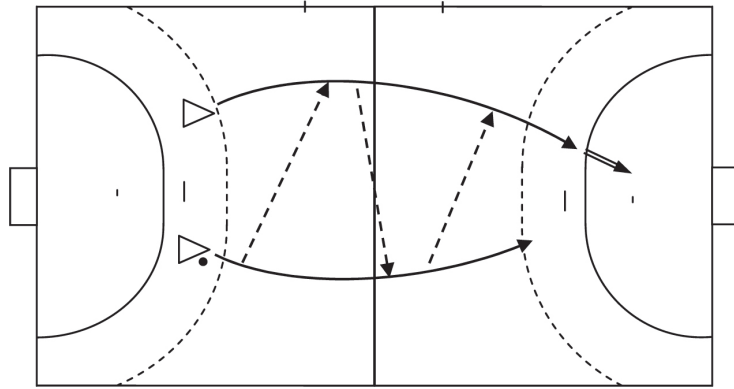


圖18-8 兩人傳球快攻

## (5) 三人平行快攻：(圖18-9)

A 間隔互相傳接球前進，彼此距離相向，約為五公尺。

B 可兩球同時實施，唯中間之一人必須接球後立刻回傳，而外面兩人則接球後跑三步再傳至中間之一人。

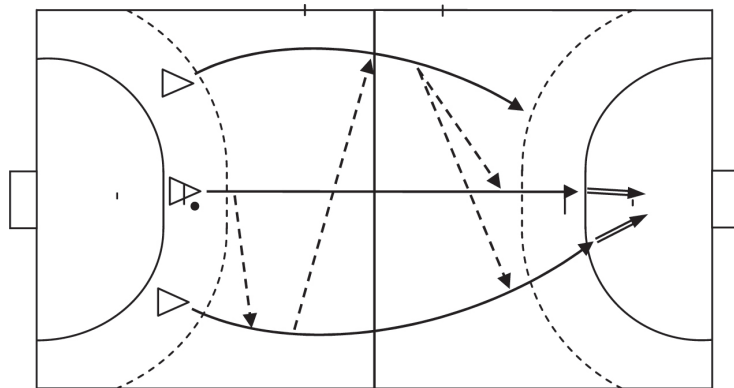


圖18-9 三人平行快攻

## (6) 團隊快攻：(圖18-10)

A 兩翼及中鋒球員在射門之後，同時快速前衝。

B 過中線以後，兩翼回頭接應守門員的傳球。

C 再傳給繼續前衝的隊友，進行射門。

D 傳球要注意時機配合妥當，才不致失誤。



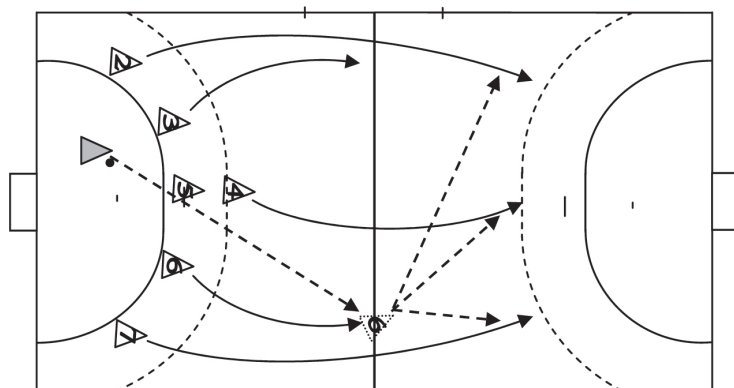


圖18-10 團隊快攻

## (7) 一對一快攻：(圖18-11)

- A 進攻與防守雙方在右側站立，互相相對，在外者持球欲進攻狀。
- B 攻守雙方分站九公尺線與六公尺線。
- C 進攻者佯裝射門傳給守門員，進攻者射出球時，快跑向前，防守者即刻追趕，守門員將球傳給進攻者射球。
- D 追逐者應盡力追趕，並追及或妨礙進攻者接球或射門。

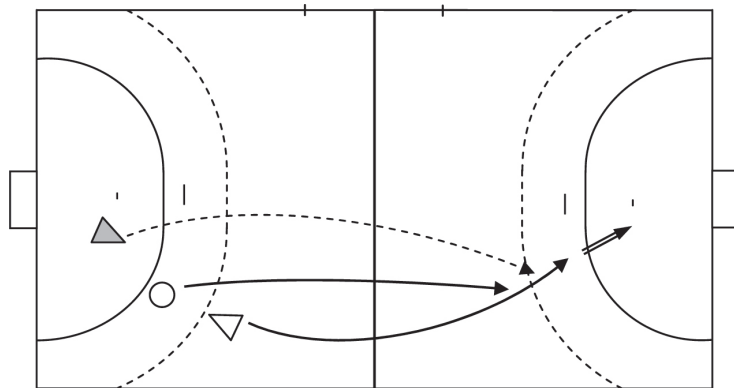


圖18-11 一對一快攻防守

## (8) 二對一攻守練習：(圖18-12)

- A 進攻者分兩次交叉傳球，防守者定位站立在中線與七公尺罰球線之前。
- B 培養交叉進攻的傳接球，但必須順利通過兩位防守者，等於進行兩次的二對一快攻防守。



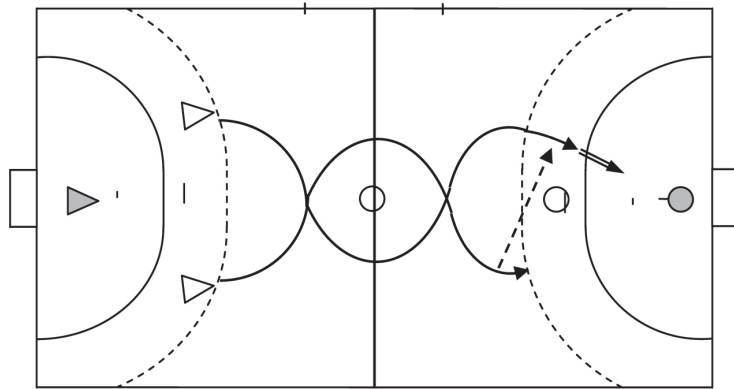


圖18-12 二對一快攻攻守

(9)三對三快攻攻守：(圖18-13)

- A 攻守三對，分站於九公尺線與六公尺線。
- B 一人持球，射位球門後攻守易位。
- C 進攻者跑空擋接球，防守者儘力攔截或妨礙。
- D 可以定位練習，亦可以在三對三攻防動作中實行。
- E 以快速狀態進行練習。

3. 綜合活動：

- (1)選三組同學分別演練七公尺射門，快攻練習。
- (2)對演練同學的準備動作，發展動作及完成動作給予講評。
- (3)交代作業—七公尺球擲準十球。

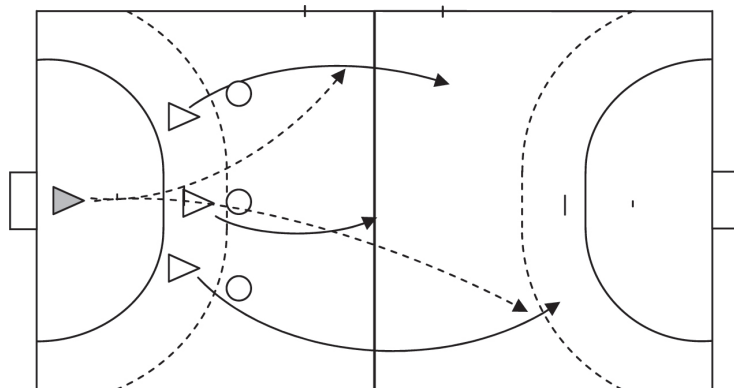


圖18-13 三對三快攻攻守



## (三)教學要點：

1. 擲七公尺球時，攻防雙方普通球員，除罰球者外，都必須離開九公尺自由擲球線外，防守球員更需離開罰球員三公尺以上。
2. 擲七公尺球是一種純粹的定位射門，基準腳不得離開地面，另一腳可以自由移動。
3. 快攻的要領不外乎起跑，跑步傳接球與速度三者。其他加上搶球者或守門員傳球之最先接球者，在傳球之後必須快速跑到對方的球門附近。
4. 快攻時，不管傳接雙方，都要聲音招呼。
5. 常犯錯誤及其改正方法：



	錯 誤 動 作	糾 正 要 點
七公尺射門	(1)基準腳移動或踩線	基準腳退後五公分，以基準腳為支點或以基準腳抓住地面。
	(2)射點欠佳	保持身體穩定、平衡，選定角度後以手臂運動至手腕用力射出。
快攻練習	(1)起跑時間欠佳	近端積極防守，遠端準備快跑。
	(2)接球不穩	第一線快攻者，應全速快跑，全跑過中線後，成側跑狀態，速度稍慢，並注視球之動態，隨時準備接球。
	(3)接不到球	快跑路線，應注意跑到能接球的空檔。
	(4)撞人	跑動時隨時注意前面，無防守者時跑直線，有人防守時跑斜線。
	(5)速度慢	傳接球，跑位，皆要求速度與準確性。
	(6)射門不進	不要太逼近守門員，致射角變小。最後一步要斜向，變換角度。起跳身體要保持平衡與穩定，近距離射門儘量使用腕力。射向與前進方向相反角度成功率較高。

## 三、教學評量

(一)認知：能說出七公尺射門，快攻練習之準備動作，發展動作及完成之要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
七 公 尺 線	1. 基準腳固定		
	2. 基準腳不越區或踩線		
	3. 角度好		
	4. 球速快		
快 攻 練 習	5. 身體平衡好		
	1. 起跑時間正確		
	2. 速度快		
	3. 過中線後側跑接球		
	4. 跑到空檔接球		
	5. 聲音招呼		
	6. 接球牢固		
	7. 射門得分		
8. 傳球良好			

## 2. 客觀評量：

### (1) 七公尺射門測驗：（圖18-13）

在牆上繪一手球門。把球門分成十二個細格，並依1~12的順序將細格編號。學生在七公尺線上依1~12順序作七公尺射門十二次，每次編號順序射中一次給一分，以十分為滿分。

1	4	7	10
2	5	8	11
3	6	9	12

圖18-14 12個細格示意圖

### (2) 互傳射門：

兩人一組，站於端線，聞口令後，向前互傳快攻，跑至對面球門區域前射門，射進後，兩人衝過端線，以速度計算成績。

(三) 情意：在練習過程中發生興趣並能認真互動練習，對同學或老師提出的糾正能欣然接受並改正。



## 第十九節 認識手球

### 一、教學目標：

- (一)瞭解手球的設備與器材。
- (二)瞭解手球的由來、遊戲規則的變換及方法。
- (三)基本動作的認識。

### 二、教學過程：

#### (一)錄影帶欣賞並講解：

##### 1. 比賽過程：

- (1)比賽開始。
- (2)介紹裁判及隊員。
- (3)開球。
- (4)得分。
- (5)犯規及罰球。
- (6)上半時結束。
- (7)整場結束宣佈比賽結果。

##### 2. 規則影片：

- (1)各種犯規判例。
- (2)各種犯規動作。
- (3)鳴笛與手勢。
- (4)計時與記錄。
- (5)替補與換場。

##### 3. 教學影片：

- (1)基本動作教學。
- (2)進攻與防守教學。
- (3)守門員動作教學。
- (4)認識設備與器材。
- (5)如何進行比賽。

#### (二)教學步驟：

##### 1. 準備教材：



- (1)放映器材及場所。
- (2)尋找影片。
- (3)倒帶與定期操作手續。
- (4)放映與欣賞、分析。
- (5)關機分析及說明。

## 2. 口述與講解（若影片不足時）：

- (1)場地設備及器材介紹（如附圖）。
- (2)規則介紹。
- (3)國內外手球現勢分析。
- (4)打手球基本條件。
- (5)活動前注意事項。

## 3. 基本動作介紹（可用影片）：

- (1)傳接球基本要領介紹。
- (2)射門介紹。
- (3)守門介紹。
- (4)防守介紹。
- (5)一對一攻防介紹。
- (6)二對二攻防介紹。
- (7)三對三攻防介紹。
- (8)六對六攻防介紹。

## (三)教學要點：

### 1. 放映影片時：

- (1)具有可看性、具代表性的最新比賽影片。
- (2)有明顯攻防動作、裁判手勢清晰及拍攝剪接完整的影片。
- (3)時間不宜太長，約在每節次三十分鐘較適宜。
- (4)放映之前先口述或說明影片內容以引起動機。
- (5)提示影片內容要評量以提醒學生注意看影片。

### 2. 國內外手球實力分析：

- (1)國內－社會成人組實力較差，青年男女及青少年男女在國際比賽表現較好。
- (2)國外－亞洲方面，早期日本一枝獨秀，目前韓國趕過日本，實力可與世界強國抗衡，甚至其女子隊以兩度獲得奧運金牌。大陸、日本與科威特實力也漸



漸逼近韓國，我國實力與大部分中東國家實力接近，慢慢可與日本等國抗衡，但仍有少許差距，再次者香港、澳門、東南亞國家及中東較慢發展手球的國家，水準在我國之後。

國際水準仍以俄羅斯、北歐、東歐國家較佔優勢。美洲及南太平洋國家則少有手球運動推展。

### 3. 重要國內外手球比賽介紹：

- (1) 國內－全國運動會、全國分齡手球賽、大專盃手球賽及中小學師生手球賽等。
- (2) 國外－亞洲手球錦標賽、亞洲青年手球錦標賽、亞洲青少年手球錦標賽、世界手球錦標賽、世界青年手球錦標賽、世界青年手球錦標賽、奧運會等重要比賽。
- (3) 每年七、八月份我國派隊參加歐洲分齡手球賽，均由歐洲各手球聯盟主辦，隊伍極多，比賽活動盛大。

### 4. 主要動作提示：

- (1) 持球走三步再運球的獨特步法。
- (2) 防守基本觀念建立。
- (3) 單手持球、傳球、接球、射門介紹與分析。
- (4) 推、拉、撞、跑、槌等危險動作的提示。
- (5) 合法對人與對球動作的提示。

以上主要動作提示只要示範說明提示即可，或全班以兩人一組邊說邊做，以加深印象。

## 三、教學評量：

(一) 認知：知曉手球場地器材，手球運動的引進、推展，以及手球的基本打法。

(二) 常識：

### 1. 主觀評量



評 量 要 點		成功完成	尚須加強
手 球 比 賽	1. 如何選邊		
	2. 服裝規定		
	3. 開球		
	4. 進攻與防守		
	5. 阻擋犯規		
	6. 射門得分		
	7. 比賽計分		
	8. 勝負判定		
國 內 外 手 球 的 現 況	1. 高中手球的實力分佈		
	2. 國內外高中手球比賽年齡劃分比較		
	3. 國內外高中、成人手球實力之比較		
	4. 國際手球比賽概況		
手 球 規 則	1. 比賽時的規則		
	①基本動作		
	②開球		
	③步法		
	④進攻		
	⑤防守		
	⑥守門員		
	⑦七公尺球		
	⑧九公尺球		
	⑨得分		
	⑩對人的動作		
	⑪對球的動作		
⑫球員規範			
錄 影 帶 中 的 知 識	1. 您看到的		
	2. 對手球的基本認識		
	3. 對手球比賽的觀感		
	4. 對手球場設備器材的認識		
	5. 對球場規格的認知		
	6. 對國內手球比賽的觀感		
	7. 對國際手球比賽的觀感		
	8. 對手球基本動作的認知		
	9. 對手球運動傷害的認知		



2. 客觀評量：

(1) 繪出手球場平面圖

要求要依比例尺寸繪出，並註明各線之名稱，儘量要正確，若以手繪，可不必用米達尺畫直線。

(2) 犯規動作認知：

- A 阻擋犯規。
- B 拉手犯規。
- C 推人犯規。
- D 抱人犯規。
- E 走步（帶球走）。
- E 越區（踩線）。

(3) 裁判手勢認知（以圖示）。

- A 打手。
- B 擲界外球。
- C 得分。
- D 退場（二分鐘）。
- E 驅逐離場。
- F 帶球走。
- G 抱人或推人。
- H 越區。
- I 兩次運球。
- J 擲自由球方向。



## 第二十節 射門步法

### 一、教學目標：

- (一)認識各種射門姿勢的步法。
- (二)做出射門前準備動作、射門動作及完成動作，並學會各種射門姿勢的步法運用。
- (三)同學彼此合作，互相進行肩上射門、體側射門動作的步法學習，同時改正或接受同學指出的錯誤步法。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領－交叉步射門

##### 1. 準備動作（如圖20-1）：

- (1)雙手持球置於胸前。
- (2)右腳在前左腳在後自然站立。
- (3)直背。
- (4)重心落於左腳。
- (5)眼睛注視球門。



圖20-1 交叉步射門起步腳取決於持球手臂

##### 2. 交叉步動作（如圖20-2）：

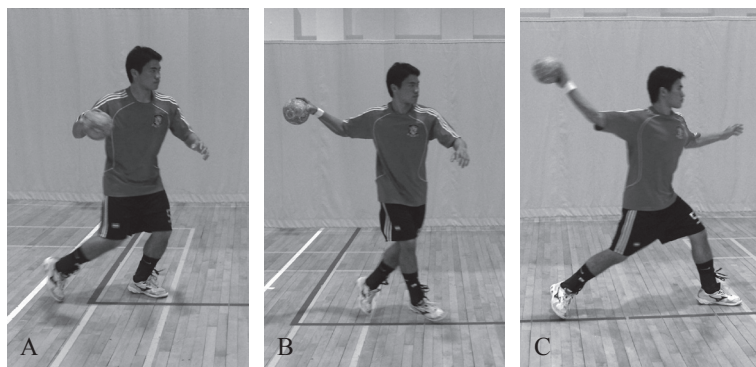


圖20-2 交叉步動作宜順暢

- (1)左腳向前跨出。
- (2)右手單手持球。
- (3)上半身側向球門。
- (4)右腳從左腳前交叉跨出。
- (5)左腳向前跨一大步。



- (6)重心在右腳。
- (7)右腳屈膝。
- (8)右手持球伸臂。
- (9)左手提起。
- (10)眼睛注視球門。

3. 完成射門（如圖20-3）：

- (1)重心從右腳向左腳。
- (2)右手臂向前動。
- (3)左手向左側拉展胸。
- (4)上身前傾。
- (5)完成射門。
- (6)右腳同時跨出。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)交叉步－以前交叉、後交叉互相運用做慢的、快速的側移。
- (2)伸展操：
  - A 體前屈。
  - B 體繞環。
  - C 兩人背立拉手臂。
  - D 雙腳開立以右手觸左腳尖、左手觸右腳尖。
  - E 踝關節繞動。
  - F 膝關節繞動。

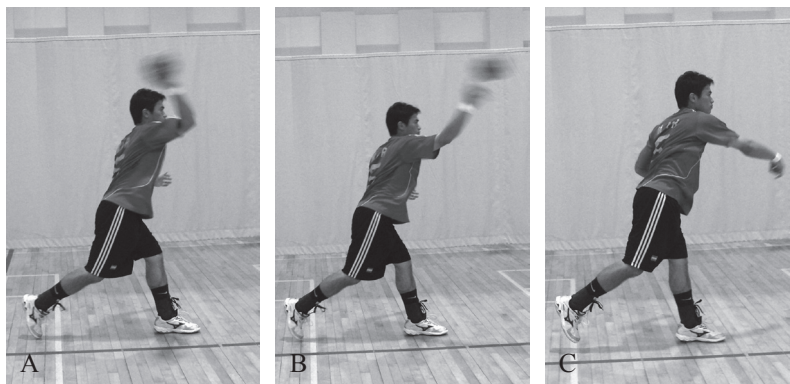


圖20-3 重心由後位前移動並完成射門



## (3) 模擬遊戲：

- A 個人徒手模擬交叉步射門（不持球）。
- B 兩人一組相距十公尺以上，以交叉步做傳球動作。可運用肩上、體側之射門。手法練習。

## 2. 發展活動

- (1) 以圖示說明交叉步射門的準備動作、交叉動作及完成動作，並示範同時說明前交叉射門、後交叉射門及接傳球後交叉射門。

## (2) 前交叉射門（如圖20-4）：

- A 雙腳前後開立，以右手持球者為例，右腳在前，左腳在後。
- B 左腳向前跨出第一步。
- C 身體向右轉九十度，同時在移動步伐時右腳從左腳前交叉而過至第二步，同時持球手引球至右側高舉過頭。

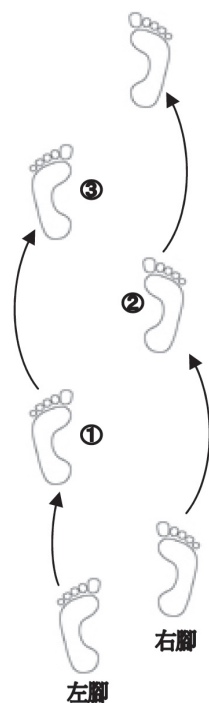


圖20-4 前交叉射門步法

- D 左腳再向前跨出第三步，準備做射門動作。

E 射門時，上半身扭轉，擺動右手臂，將球射出，此時右腳跨出以平衡身體。

F 可用體側或肩上射門。

## (3) 後交叉射門（如圖20-5）：

- A 雙腳前後開立，左腳向前跨出第一步，同時身體向右轉九十度以上，持球手持球至右側平舉。
- B 右腳從第一步左腳之後交叉至第二步，重心移至右腳，上身保持側身。
- C 第一步之左腳再向前交叉至第三步處，同時做射門動作，從右腳順勢往前踏出以平衡身體完成射門動作。
- D 射門時可用肩上或體側射門。

## (4) 接傳球後射門（如圖20-6）：

- A 2~3公尺助跑，接到傳來之球後，右腳落，地此時為基準腳，即第零步，左腳再向前跨出為第一步。

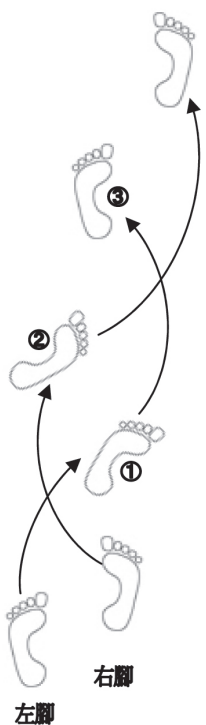


圖20-5 後交叉射門步法

B 以前述前交叉或後交叉射門之方式做射門動作。

C 注意以左或右手持球者其第零步的起算為左或右腳。

D 肩上或體側射門都嚐試運用並比較優缺點。

### 3. 綜合活動：

(1) 兩人一組做面對面距離約十公尺的前交叉與後交叉射門姿勢之傳接球。

(2) 多人（四人以上）分兩邊面對面離約十～十二公尺的前交叉與後交叉步法傳接球。

(3) 注意交叉步法之後所傳出或射出的球是否會偏向，應立刻修正。

### (三) 教學要點：

1. 應強調身體的協調性，交叉時兩腳避免碰撞。
2. 運用肩上射門與體側射門有其使用時機，應都多練習並熟練與步法相配合。
3. 身體重心移動對射門動作尤其重要，所以在做交叉步時應避免跳動太劇烈，使重心能充分應用在射門上。

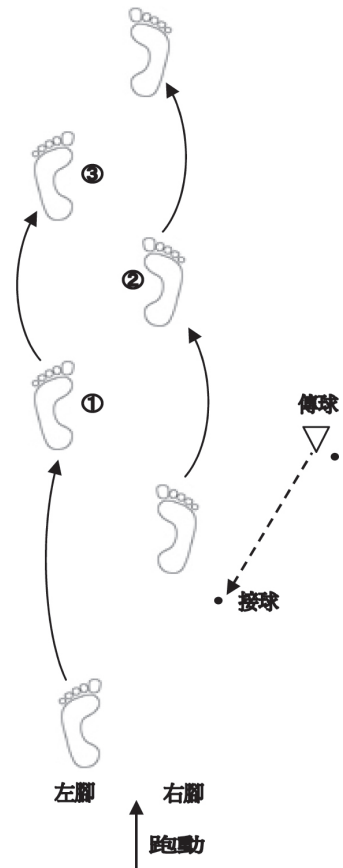


圖20-6 接傳球射門步法



## 三、教學評量：

(一) 認知：能夠說出前交叉與後交叉的不同點，以及使用時機。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 前後腳分開站立與持球手是否相符		
	2. 重心落在後腳		
	3. 眼睛看前方		
	4. 球拿穩		
交叉步法動作	1. 交叉步法時身體向持球手側轉九十度		
	2. 交叉步應大於四十公分		
	3. 持球手應向體側平舉		
	4. 持球手之另一手應屈臂上舉		
	5. 身體重心落於持球手側		
	6. 再伸第三步腳時應加大步法		
	7. 屈膝揮臂扭轉身體移重心同時射門		
完成射門動作	1. 屈膝伸一大步		
	2. 身體重心降低		
	3. 揮動持球手臂射門		
	4. 與持球手同側之腳踏出		
	5. 緩衝射門之力量		

## 2. 客觀評量：

- (1) 前交叉步法射門擊中目標每十球擊中多少次（球）？
- (2) 後交叉步法射門擊中目標每十球擊中多少次（球）？
- (3) 用肩上射門做前交叉射門十球，擊中目標多少球？
- (4) 用體側射門做前交叉射門十球，擊中目標多少球？

(三) 情意：每組互相合作，告訴對方修正傳球方向，若是多人一組時，更應合作保持傳接球次數順暢。



## 第二十一節 跳躍射門

### 一、教學目標：

- (一)認識跳躍射門動作要領。
- (二)做出跳躍射門前助跑動作、射門動作及完成動作。
- (三)能夠接住傳球並助跑做出射門動作，同時接受同學指出或改正的錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作（如圖21-1）－助跑

- (1)右手持球。
- (2)先出左腳。
- (3)第二步右。
- (4)第三步左。
- (5)第三步時。
- (6)舉右膝時。
- (7)右手臂舉起約在右肩上後側。
- (8)左手作反作用力。

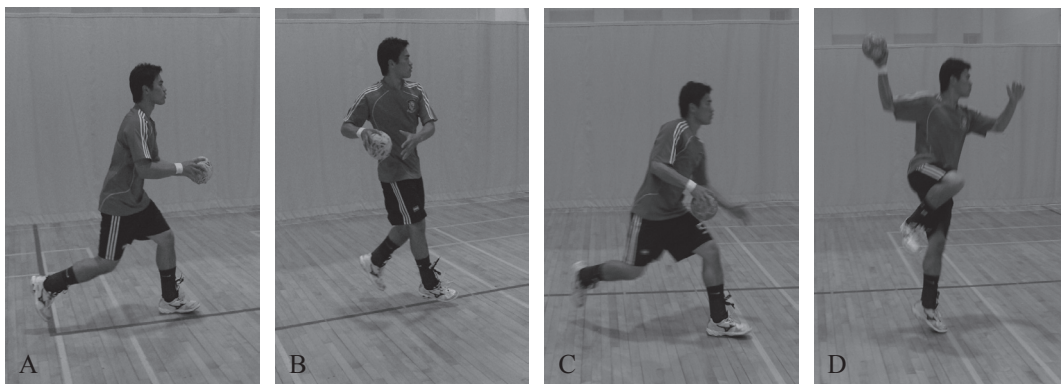


圖21-1 跳躍射門準備動作

##### 2. 挺身射門動作（如圖21-2）：

- (1)助跑起跳後。
- (2)左手自然前伸以取得平衡。

- (3)身體左肩窩對這射門方向。
- (4)右手持球高舉在身體後方，持球掌心朝後方。
- (5)挺上身提重心。
- (6)扭腰轉身成正面，右手持球向前揮臂，此時右膝會自然向右後振。
- (7)右手腕扣球射門。

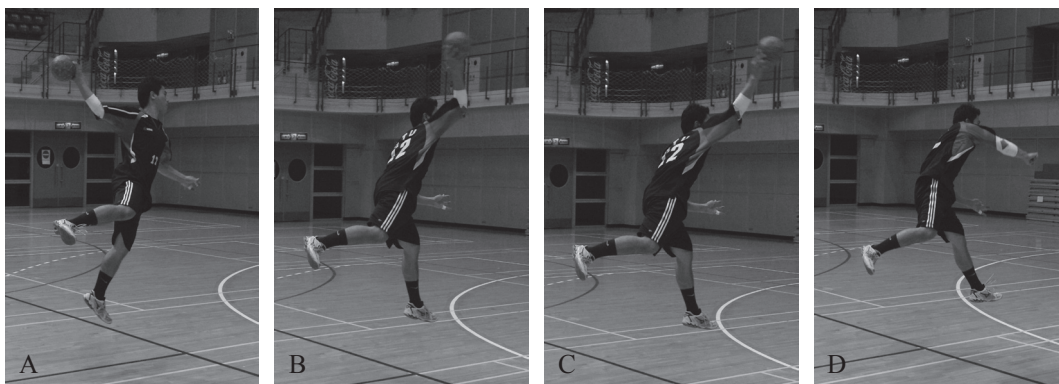


圖21-2 挺身射門注意身體平衡

### 3. 完成動作（如圖21-3）：

- (1)注視射門地點。
- (2)落下時屈膝。
- (3)垂直落下左腳先著地。
- (4)重心降低。
- (5)保持身體平衡。
- (6)眼睛注意球的落點及反彈。



圖21-3 射門後重心降低注視球之落點

### (二)教學步驟：

#### 1. 準備活動：

- (1)伸展操（注意手肘、肩部、腰部及下肢動作）。

- A 腕關節擺動。
- B 肘關節擺動。
- C 肩關節擺動。
- D 腰部扭轉。
- E 膝關節扭轉。
- F 踝關節扭轉。
- G 全身體繞環。
- H 兩人坐搭橋前壓。
- I 兩人背對互背弓身。
- J 互拉手肘牽引。

(2)射門練習遊戲：

- A 原地跳起擲地反彈。
- B 原地跳起對牆擲球。
- C 助跑一步跳起單手傳球。
- D 助跑二步跳起單手傳球。
- E 助跑三步跳起單手傳球。
- F 徒手練習原地跳起射門。
- G 徒手練習助跑三步跳起射門。
- H 雙人面對面跳起空中擊掌。

2.發展活動：

- (1)以圖示說明助跑、跳起及完成射門動作。並示範說明助跑動作、跳起動作及完成射門動作練習方法。
- (2)助跑（如圖21-4）：
  - A 出左腳為第一步。
  - B 第二步移出右腳。
  - C 第三步為左腳。
  - D 左腳踏地面時同時舉右膝。
  - E 以右手持球為例出左腳為第一步。
  - F 以此步法練習傳球射門。
- (3)起跳（如圖21-5）：

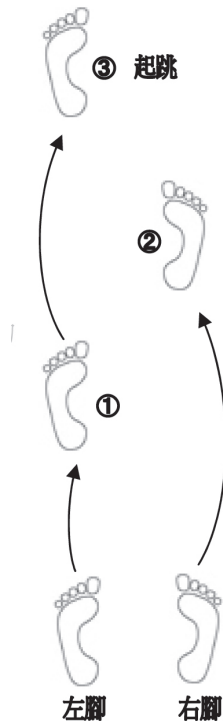


圖21-4 助跑起跳三步的計算

- A 舉右膝帶動身體向上。
- B 右手持球上右肩後側。
- C 左手前舉平身體。
- D 兩眼注視射門方向。
- E 上身微向右（左肩朝前）。
- F 可用跳箱起跳板練習此動作

(4)完成射門動作練習：

- A 原地跳起擊牆壁。

擊牆上某一目標，反彈之後由一位接住球，重複前面的動作，如此練習至球不落地為止，可數球數至50或100。

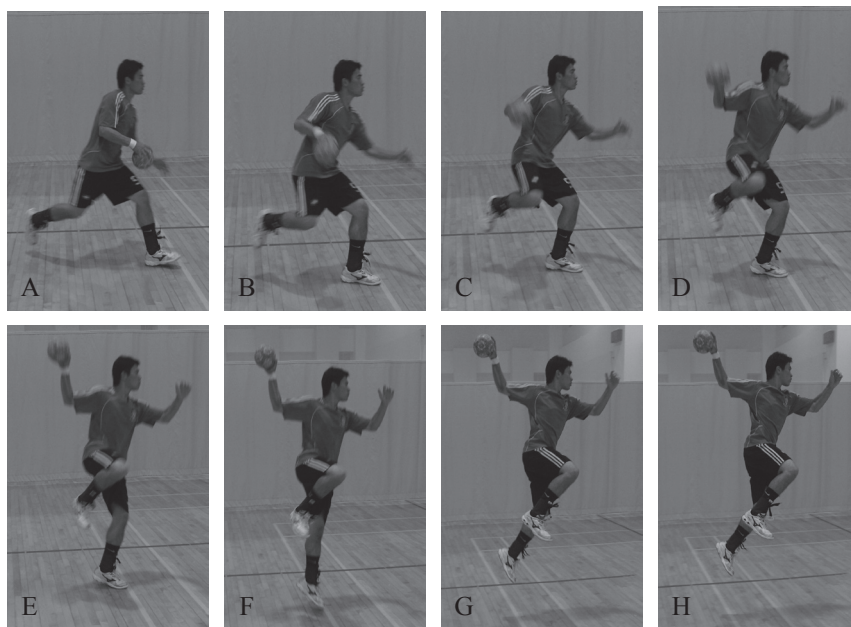


圖21-5 起跳動作需注意重心提高

B 兩組面對十公尺，以接球後一步助跑傳二十球，再以助跑二步傳二十球，再以助跑三步傳二十球，以至熟練為止。

C 一排數人，每人接一球向九公尺外之球門射門，規定射球門柱，擲中者休息，未擲中者繼續擲球至擲中為止，看那一組先擲完畢，或最先擲中者為誰？或最後擲中者為誰？

3. 綜合活動：



- (1)每人做九公尺跳躍射門，動作不對或不熟練者再做。
- (2)不熟練者觀看動作較好的同學做示範動作。
- (3)對動作不佳者指出其缺點，並給予充分練習。
- (4)由動作較佳的同學以徒手方式一對一演練助跑、起跳及完成射門動作。
- (5)每人做九公尺跳躍射門，指定某一定點，射進此一定點者即完成。

### (三)教學要點：

1. 強調助跑的重要性，同時注意步法的熟練，避免多跑一步。
2. 起跳時注意提高膝關節，重心也要提昇，持球手臂高舉，用腕力叩球射門。
3. 落下時要屈膝以緩衝落下的衝力，膝關節才不致受傷。
4. 助跑一步、二步及三步使用的時機不用，因此都要練習。
5. 常犯的錯誤及其改正方法：

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
1. 起跳時膝蓋提不起來以至重心無法提昇	像跳高一樣把膝蓋提高，使身體重心也提昇
2. 助跑至起跳時，持球手臂未能擺起，以至跟不上下肢動作，射門便使不上力	助跑至第二步時便須擺動持球手臂，以便到第三步時能跟身體一起跳起在空中
3. 射門時未使用手腕力量，用手臂力量容易受傷，且射門的球速度不夠。	先練習原地站立用腕力叩球射門，再擺動手臂加腕力叩球
4. 完成射門下落時下肢未屈膝，且落下地點離起跳點太遠	起跳後垂直上昇，用時完成射門原地落下屈膝緩衝

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出助跑、起跳及完成射門的動作要領

(二)技能：

#### 1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
助 跑 動 作	1. 第一步是否用對腳		
	2. 球拿穩		
	3. 面對射門方向		
	4. 步伐穩定一致		
	5. 是一步或二步		
	6. 第三步與射門有密切關係		
	7. 左肩朝前		
	8. 持球手臂擺動高舉		



起跳動作	1. 右膝高抬（右手持球）		
	2. 起跳腳踩穩		
	3. 左手平舉微屈		
	4. 起跳腳屈膝		
	5. 身體重心降低		
	6. 持球手高舉（振臂）		
完成射門動作	1. 振臂準備射門		
	2. 右膝伸直		
	3. 挺身		
	4. 手腕叩球		
	5. 左手與右膝作反作用力		
	6. 射門完成身體落下		
	7. 屈膝緩衝		
	8. 注視球的落點		
	9. 離開落地點		

## 2. 客觀評量：

- (1) 助跑三步跳躍射門，以九公尺線為起跳點，球門分六區分別計分，每人射十球核算總分。
  - (2) 在牆壁球門平面圖上區分六區，以七公尺做原地跳起射牆壁目標，每人十球核計總分。
  - (3) 運球後助跑三步，再跳躍射門姿勢擲遠，每人擲三次，以最遠一次核計。
- (三) 情意：瞭解用何種姿勢射門最具威力，同時知道射出的球點，何者守門員最不容易防守。同時同學彼此間互相學習、指正，使跳躍射門最具吸引力，且姿勢最美。



## 第二十二節 手球一次運球

### 一、教學目標：

- (一)認識一次運球的整個過程。
- (二)一次運球在比賽中的運用時機及使用方法。
- (三)使每位都學會在助跑之後再做一次運球，並完成再助跑射門或傳球動作。
- (四)二人一組的互相學習，可以充分瞭解其使用方法，及互相指出缺點，並接受對方的指正。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作：

- (1)雙手持球雙腳平行站立。
- (2)先出左腳第一步。
- (3)出右腳第二步。
- (4)出左腳第三步。
- (5)出右腳同時一次運球，球必須在右腳落地前離手（如圖22-1）。
- (6)拿起球同時，左腳繼續向前重新計算三步。
- (7)可如此重複做相同動作，直到純熟為止（亦可徒手做）。

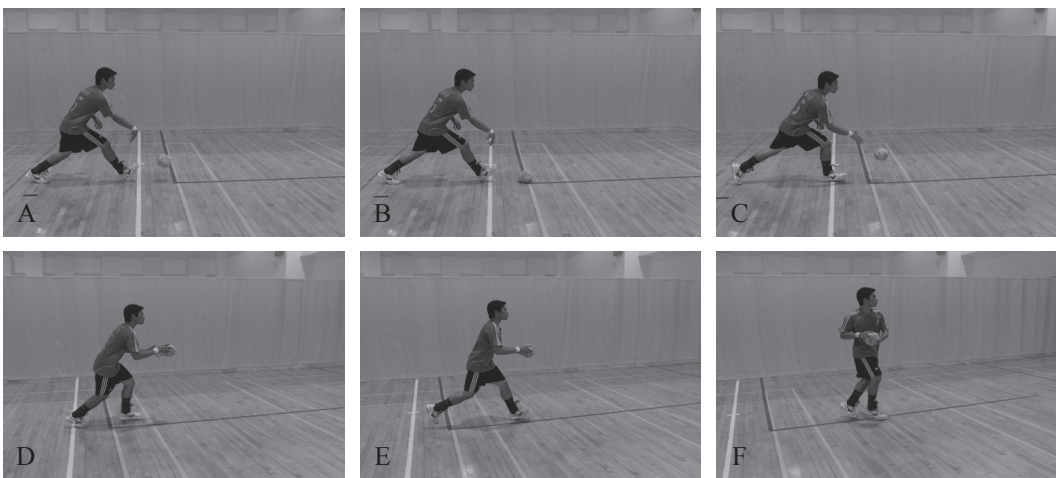


圖22-1 一次運球動作

### 2. 一次運球動作練習：

- (1) 嘗試運球後進行不同的不法練習，交叉或墊步。
- (2) 運球後亦可改變方向。
- (3) 接球後，繼續的步法做完，可做射門或傳球。

### 3. 跳躍運球接跳躍射門之完成動作：

- (1) 單手持球。
- (2) 助跑三步。
- (3) 起跳，佯攻跳躍射門的動作。
- (4) 停頓片刻。
- (5) 向地面運一次球（如圖22-2）。
- (6) 落下時左腳落地(右手持球者)。
- (7) 屈膝持球。
- (8) 單手持球。
- (9) 再助跑二步或三步。
- (10) 射門或傳球。
- (11) 落下時屈膝護身。
- (12) 完成跳躍射門假動作，再一次運球接跳躍射門之完成動作。

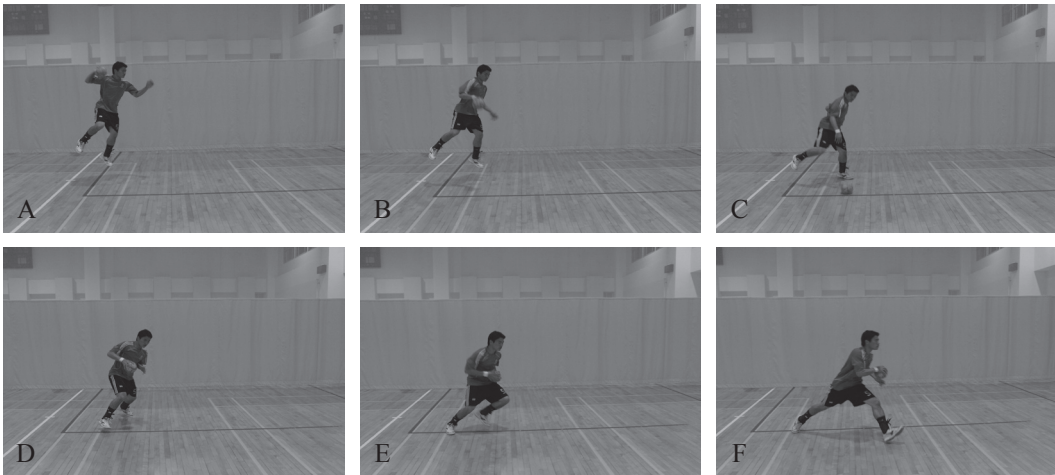


圖22-2 最後完成跳躍運球動作

### (二)教學步驟：

#### 1. 準備活動：

- (1) 關節活動：



- A 指關節屈伸。
- B 肘關節繞環。
- C 肩關節繞環。
- D 全身繞環。
- E 膝關節繞環。
- F 踝關節繞環。

(2)運球活動：

- A 原地單手運球。
- B 原地單雙手交換運球。
- C 走步單手連續運球。
- D 跑步單手連續運球。
- E 走步單雙手交換運球。
- F 跑步單雙手連續運球。

(3)傳接球遊戲：

以球場大小分兩組，每組5~10人。

- A 原地、走步、跑步均可。
- B 可運一次球。
- C 防守者可搶球。
- D 以球場四個角落多得分點。
- E 若有走步（超過三步）、運二次球以上均應換邊傳接球。
- F 每球觸碰任何角落則得1分。
- G 以得多寡判定勝負。

2.發展活動：

- (1)以圖示說明助跑，一次運球及完成動作，並示範若有人防守時如何運用一次運球達到進攻的目的。
- (2)左閃右切假動作後，接續一次運球。
- (3)如圖20-3所示，左閃右切假動作後，轉身同時右腳後跨，並拍運一次球再持球：
  - A 持球向右轉身（如圖22-3）。
  - B 運球，以身體擋住防守者，同時保護球不被防守者抄截。
  - C 接球後，左腳繼續向前。



## D 進行跳躍射門的動作。

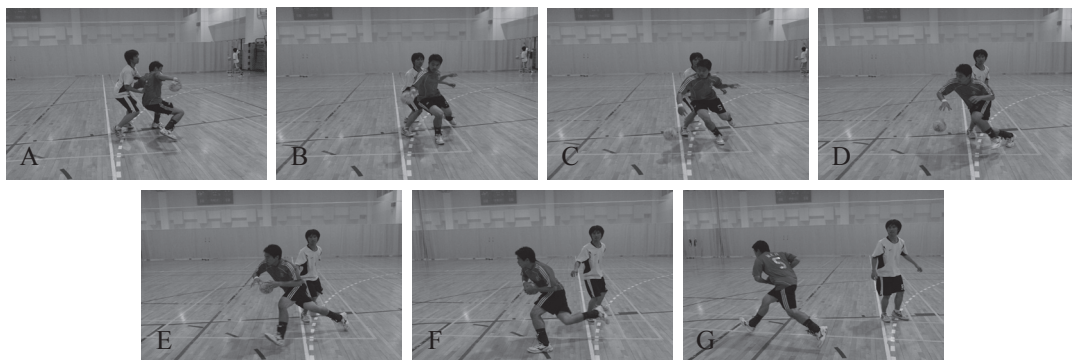


圖22-3

## 3. 綜合活動：

- (1)每五人一組，成一路縱隊，以走步方式，每人持一球，動作一致，由第一位帶動，走三步拍運一次球。
- (2)多人成一路縱隊，由一人傳球，一人做一次助跑、一次運球及再助跑射門。
- (3)加一人防守，同時給球予進攻者，演練一次拍運球動作，並針對互相做動作給予講評。

## (三)教學要點：

1. 強調步法要正確。
2. 未熟練之前，先用走步練習再用助跑方式練習。
3. 一次拍運球時要果斷，且動作要確實，否則容易被搶截或容易失誤。
4. 無論是跨步、墊步或轉身，不可太靠近六公尺線，應在九公尺線附近即應使用一次拍運球來閃過防守者。
5. 常發生錯誤的動作及糾正要點如下表：

錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)一次運球用雙手拍運	雙手持球助跑比較牢固，但在做一次運球時祇能以單手拍運一次
(二)拍運球時彈跳過高，甚至超過肩	為掌握拍運一次再持球助跑時間，拍運球時，彈跳至腰部以下、膝部以上為宜，且再持球時需屈膝重心降低以便做過人動作。
(三)一次運球後動作猶豫不決，使助跑步法不順暢	做完一次運球後，再持球時，需立刻決定往左或往右，以及是否轉身切入等，且將重心降低，以便立刻做動作。



### 三、教學評量

(一)認知：能夠說明準備動作、一次運球及完成動作之要領，且知道錯誤動作為何處。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
預備動作	1. 持球牢固		
	2. 第一步出左腳		
	3. 步伐邁開		
	4. 助跑順暢		
	5. 用交叉步		
	6. 用墊步		
	7. 助跑時屈膝		
一次運球	1. 在第三步（左腳）時運球一次		
	2. 在膝部彈跳高度再度雙手持球		
	3. 持球牢固		
	4. 運球拍地點適中		
	5. 再持球後跨步穩定		
	6. 轉身跨步順暢		
	7. 一次運球時重心降低		
完成動作	1. 再持球後跨步順暢		
	2. 重心在第二次跨步助跑時提高		
	3. 最後一步左腳起跳		
	4. 射門順暢		

2. 客觀評量：

(1)通過五個障礙竹竿、標誌柱，每障礙相隔三公尺，助跑遇障礙需運一次球，以S形前進，計往返所需時間？

(2)連續運球過半場之後助跑三步再做一次運球、再持球助跑三步射門，計其所需時間？

(三)情意：在團體練習中充分表現合作態度，使一次運球動作能順暢溶入遊戲中，同時同學能提出並接受糾正的動作。



## 第二十三節 三人快速進攻

### 一、教學目標：

- (一)認識快速進攻的時機與過程。
- (二)快速進攻的具備條件與技術，利用方法完成目的。
- (三)能在最短時間內完成整場快速進攻動作。
- (四)互相支援呼應，在快速進攻時達到不造成失球、失速等失誤的現象。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作（如圖23-1）：

- (1)三人成倒三角形站立。
- (2)面向遠方球門。
- (3)由三角形站在球門附近者持球。
- (4)可先練傳接球。
- (5)先向右位者傳第一球。
- (6)左位者面朝傳球者。
- (7)由發時三人速度一致。

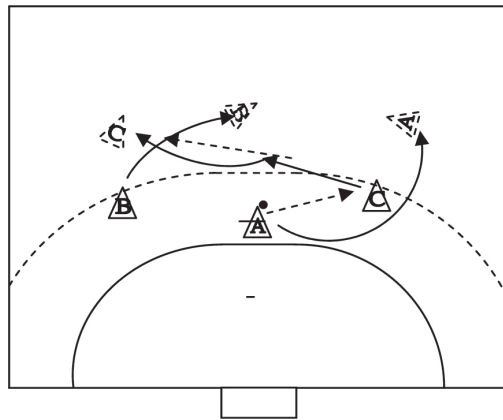


圖23-1 三人快攻站立基本位置

##### 2. 跑動路線（如圖23-2）：

- (1)右A先往中間跑，接B之傳球。
- (2)B傳球後與A交叉。



- (3) A 接球後傳給往中間之 C。
- (4) 傳球之後均從接球者身後跑向前。
- (5) 先徒手做移位。
- (6) 可在地上畫路線圖，依圖示移動。
- (7) 傳接球時應互相呼應。
- (8) 快速進攻前進要攻，傳球要順暢。

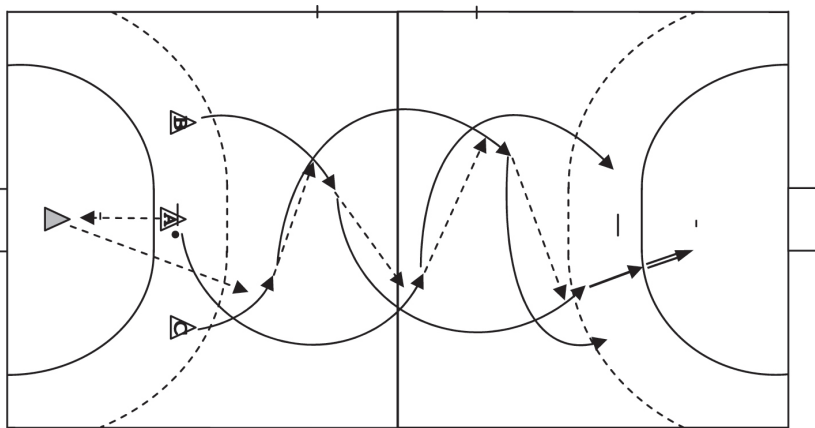


圖23-2 三人快攻跑位路線圖

### 3. 完成進攻（如圖23-3）：

- (1) 至過半場需做射門準備動作。
- (2) 以速度最快者射門。
- (3) 以接球最穩者射門。
- (4) 以射門最準者射門。
- (5) 最後至九公尺線時則不需交叉。
- (6) 避免越區射門。
- (7) 可用各種射門姿勢練習快攻射門。

### (二) 教學步驟：

#### 1. 準備活動：

- (1) 傳接球遊戲。
- (2) 球場來回慢跑。
- (3) 折返跑。
- (4) 快速跑。
- (5) 伸展操（同前節關節活動）：

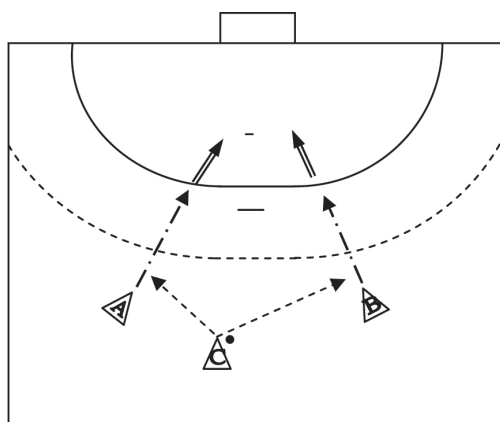


圖23-3 最後進攻射門由左或右邊均可



- A 雙人拉手。
- B 雙人搭橋前壓。
- C 雙人背對背互拉。
- D 雙人互背。
- E 雙人牽手繞環。

(6) 8形縱隊傳接球遊戲。

(7) 一次運球傳接球。

## 2. 發展活動：

(1) 以圖示說明快攻的基本路線、傳接球方法及完成射門動作，同時示範說明快攻練習方法。

(2) 三角形移位傳接球：

A 如圖23-4，是基本移位傳接球的路線及練習圖。

B A 傳給移位至B1的B接球。

C B 接球後傳給跑至C1的C接球。

D A、B及C在接球後移至下一組後排隊，例如：A至B組、B至C組、C至A組等依次輪替。

以傳接五十球而且不失誤落地為目標練習。

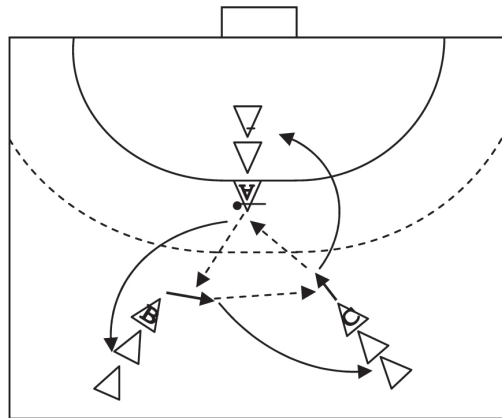


圖23-4 三角形移位傳接球

(3) 左右拋接球：

A 二人一組，用一個球，如圖23-5方式進行。

B A 負責拋球給X接球，拋球位置在左右兩邊約一~一點五公尺，高度可依X之速度調整。



- C X在B和C接球後，要回傳給A，以練習縱深傳球技術  
D 往返拋接傳球之次數以球數計次，或以三十秒、一分鐘計接球次數。

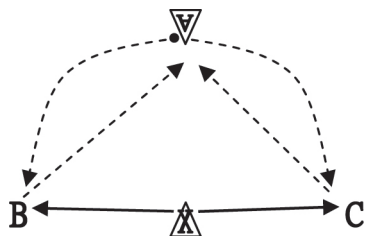


圖23-5 左右傳拋接球

#### (4)長短球傳接：

A 以練習過半場時，將短傳之球，改長傳至最接近球門者射門。

B 如圖23-6所示，A和B相距十公尺，B和C相距五公尺。

C B先短傳給C，C接球之後長傳給A，A接到球之後，短傳轉身移近之B，B再回傳A，由A長傳給C。

D 三人之變化以距離長短為主，可站成三角形或一直線。

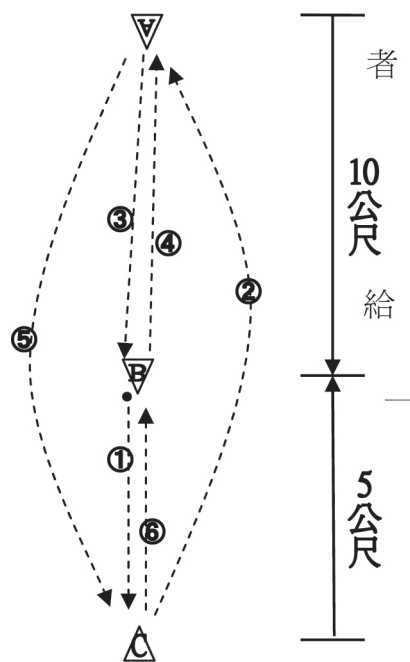


圖23-6 長短距離傳接球

#### 3.綜合活動：

(1)找三人一組同學二～三組，從慢而快做交叉快速進攻。

(2)從演練當中，針對傳球、移位及跑的路線給予講評，並指出其缺點。

(3)練習項目：每人至少傳接球三次到達對

邊完成射門，先完成者先結束課程，未完成之組，以做完為止。

#### (三)教學要點：

1. 應注意三人彼此間之合作，保持固定距離與速度。
2. 球要接牢，傳球要準備，達到球到人到的目標。
3. 不應其中一個失誤而氣餒，需互相鼓勵，直到純熟為止。
4. 希望在最短時間內完成進攻目的，且每人各傳接球二次以上。
5. 常見錯誤之處及改正方法：



錯誤動作	糾正要點
(一)傳球後在接球者前面通過，擋住接球者移動路線及傳球	傳球後應在接球者背後通過
(二)傳球者直接傳給接球者手上，使速度慢下來	傳球者應傳在接球者之前方約莫一~一點五公尺之處，使接球者快速向前迎球
(三)接球者球未接牢，三人之速度就停頓下來	球未接好者，應立刻去撿球，然後快速恢復傳接球，不受失誤的影響，保持快攻

### 三、教學評量

(一)認知：能說出開始跑位、移動路線並完成射門之要領

(二)技能：

#### 1. 主觀評量

評量要點		成功完成	尚須加強
預備動作	1. 三人成倒三角形站立		
	2. 三人同時出發		
	3. 三人同時面向前		
	4. 先持球者已喝令其他二人準備		
	5. 三人都做好起跑準備		
	6. 三人都重心降低		
交叉移位快攻	1. 球傳基準		
	2. 傳球後進行背後交叉		
	3. 三人速度很快		
	4. 接球牢固		
	5. 三人保持傳接球距離		
	6. 三人默契良好		
完成動作	1. 最後一位接住球三步射門		
	2. 順利各傳接二次以上		
	3. 每人輪流射門一次且都成功		

#### 2. 客觀評量：

- (1)測量三人從開始到完成射門，且均需至少傳接二次以上所需的時間？
- (2)三角形傳球五十次所需的時間？
- (3)三人一組每趟一人射門，三人輪完共需多少時間？

(三)情意：在學習過程中，三人的合作幽默，互相鼓勵支援，同時在輪換組別時亦能培養良好默契。



## 第二十四節 守門員守門

### 一、教學目標：

- (一)認識如何防守七公尺球、九公尺球和側翼射門。
- (二)克服守門時恐懼的心理。
- (三)達到每個人都嚐試守七公尺球、九公尺球和側翼來球。
- (四)每防守到一球時都給予掌聲鼓勵，選出最佳守門員。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作（如圖24-1）：

- (1)防守七公尺球之準備動作，與守門員防守正面來球相同。
- (2)兩腳與肩同寬。
- (3)兩腳踵微上提。
- (4)雙手肘彎曲。
- (5)雙手臂側舉。
- (6)上半身微前傾。
- (7)雙眼注視擲球員。
- (8)站立位置確在球門線前約一公尺。



圖24-1

##### 2. 防守正面來球：

- (1)雙臂平行置於胸前。
- (2)來球約在頭部，則合併雙手臂於頭前（如圖24-2）。
- (3)腰部之來球，手臂在身前合併置於腰部（如圖24-3）。
- (4)低於腰部則併攏雙腳擋球。



圖24-2 守正面頭部來球姿勢



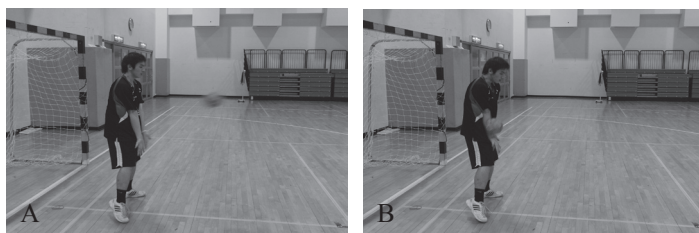


圖24-3 守正面腹部來球姿勢

### 3. 防守左右四十五度角的長射（如圖24-4、24-5）：

#### (1) 站立位置：

A 身體姿勢與基本守門基本防守姿勢一樣。

B 身體中軸線，約對齊攻擊者用力手之肩膀。



圖24-4 守右側45度角來球姿勢



圖24-5 守左側45度角來球姿勢

#### (2) 同側腳跳封：

防守長射除了可使用防守四個角的防守姿勢外，尚可使用同側腳跳封的技術。如圖24-6所示，為防守左上來球之同側腳跳封的動作。

A 以左腳起跳（如圖24-6）。

B 同時雙手或單手，向左上帶動身體。

C 身體往斜上伸展。

D 以手掌封擋來球。

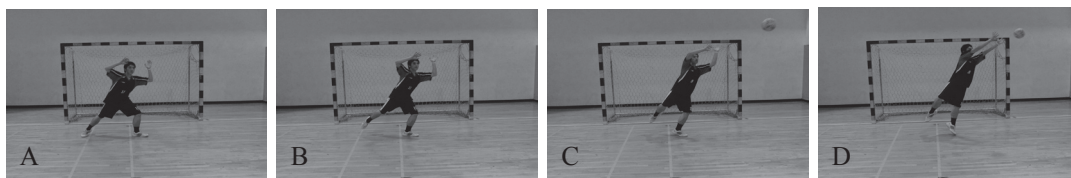


圖24-6

### 4. 側翼射球防守姿勢（如圖24-7、圖24-8）：

#### (1) 左右側翼防守基本姿勢：



- A 身體靠近門柱站立。
- B 雙手手肘微屈高舉過頭。
- C 內側手臂防守小角，外側手臂防守大角。



圖24-7 左翼防守基本姿勢



圖24-8 右翼防守基本姿勢

(2)側翼來球防守技術（如圖24-9）：

- A 右腳前出半步。
- B 右手上舉防守右上角。
- C 左手傾上舉防左上角。
- D 出右腳擋反彈球。
- E 左手左腳同時擋左側射球。
- F 兩眼注視射球者動作，再決定防守何角度。
- G 身體需微靠近球門柱。

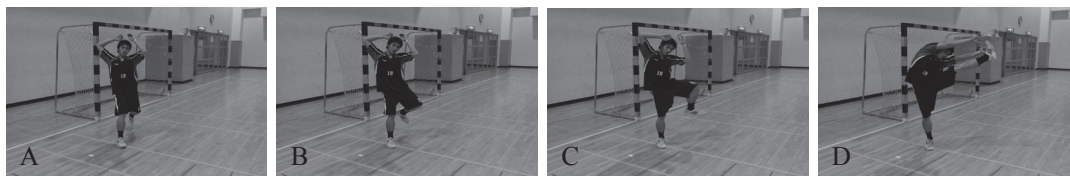


圖24-9 左翼來球防守技術

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：注意肘膝兩關節。

- A 肩關節繞環。
- B 肘關節屈伸。
- C 腕關節繞環。
- D 全身繞環。
- E 膝關節繞環。
- F 踝關節繞環。



G 左右兩側膝關節屈伸。

H 大腿屈伸股直肌。

I 坐地屈伸背肌。

(2)防守模仿遊戲：兩人一組，面對面相距五公尺，一人拋球一人做各種角度射球防守動作。

A 胸前防守動作。

B 頭上防守動作。

C 左右下側防守動作。

D 左右上方防守動作。

(3)跪地防守練習：以手部為主。

A 頭上雙手防守。

B 左右上方防守。

C 左右兩側防守。

D 左膝跪地防守右上角。

E 右膝跪地防守左上角。

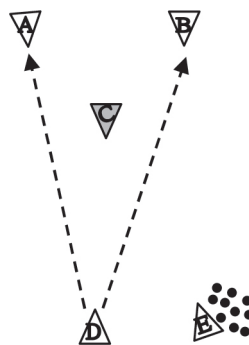


圖24-10 無球門五人一組練習

## 2. 發展活動：

(1)以圖示說明練習防守各種位置射球的方法，並示範防守頭上、正面、左上、右上、左側、右側、左下、右下、左翼及右翼等角度射球的方法。

(2)無球門分組練習--腰部以上防守練習：

A 五人一組，用十個球，如圖24-10方法站立練習防守腰部位置以上的射球。

B D拋球，E負責供球，A與B在防守者背後拾球，C防守者做頭部以上，左右兩側以及左右上方的防守練習。

C 拋球者拋球力量宜輕，並且拋在防守者附近手能觸及之位置，由緩而急、由慢而快

(3)下方射球防守練習：

A 在球門正面、背面均可做。三人一組，每組十球，一人立於球門前，一人在六公尺線，另一人供球，每個下方位置都防守十球。

B 擲球者需待防守者準備妥當。

C 若擋球擋出太遠，可加左右各一人負責拾球。

D 輪流練習，每人至少乙次，如圖24-11之方法。



7. 恢復準備姿勢迅速		
8. 雙手與雙腳動作協調		
9. 球擲中防守者身體		
10. 勇敢面對射球		
11. 手臂擋球較好		
12. 腳部擋球加強		
13. 身體柔軟度佳		
14. 站立位置太前		
15. 注意力集中		
16. 反應敏捷		

## 2. 客觀評量：

(1)以七公尺球為主，球門四角為評量要點，每個角度射五球，以防守擋球次數多寡為評量標準。

(2)以球門四角為目標，從準備姿勢開始計時，以手接觸四角循環五次所需時間？

(三)情意：練習過程中，協助同學克服恐懼心理，同時表現合作態度，幫助拾球，接受同學的批評與鼓勵。



## 第二十五節 三對三攻防練習

### 一、教學目標：

- (一)認識小組三對三攻防的重要性。
- (二)練習交叉、阻擋及切入的運用。
- (三)培養三人進攻與防守的默契，並互相呼應，完成進攻與防守。
- (四)能以三人完成小組手球比賽。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作（如圖25-1）：

- (1)防守三人站在九公尺線前後。



圖25-1 三對三攻防準備位置

- (2)防守者彼此距離約一～二公尺。
- (3)進攻者距防守者前約五公尺。
- (4)進攻者任何人均可持球。
- (5)防守手臂側展。
- (6)注意球與人動向。
- (7)防守者屈膝，上半身微前傾。

##### 2. 三對三攻防（一）（如圖25-2）：

開始進行三對三的攻擊與防守

- (1)B攻擊者持球，向前壓迫。
- (2)將球傳給A攻擊者。
- (3)繼續向前跑至六公尺線附近。

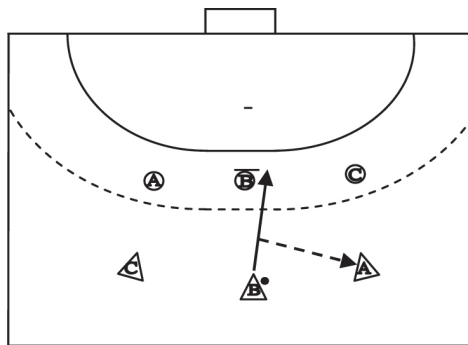


圖25-2 三對三攻防（一）



## 3. 三對三攻防（二）（如圖25-3）：

- (1) 接續圖25-2，A攻擊者接球後。
- (2) 將球傳給C攻擊者。
- (3) 此時B攻擊者，由六公尺線處，跑至九公尺線。
- (4) C將球傳給B。
- (5) A與C傳球可快些。

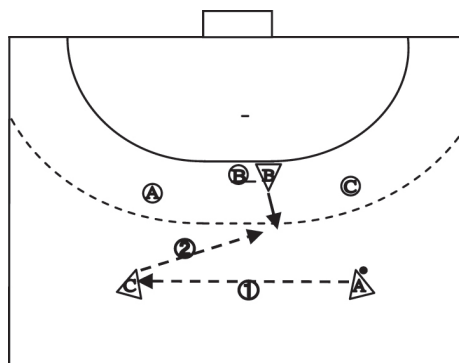


圖25-3 三對三攻防（二）

## 4. 完成動作：三對三攻防（三）（如圖25-4）。

- (1) 接續圖25-3，B攻擊者接球後，可轉身射門。
- (2) 若無機會射門，再回傳給A。
- (3) A向前接球並偏右翼壓迫，牽制C防守者。
- (4) B攻擊者側擋B防守者。
- (5) C攻擊者跑弧線從B攻擊者擋人處切入。
- (6) A將球傳給C。
- (7) C切入六公尺線跳躍射門。
- (8) 由三對三攻擊演變成三攻二的小組戰術。

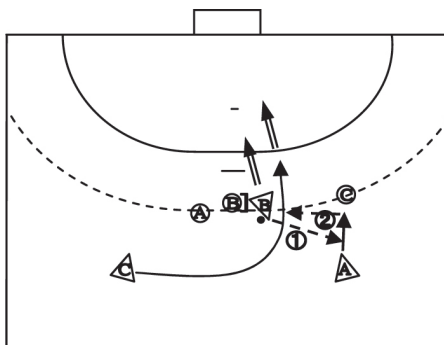


圖25-4 三對三攻防（三）

## (二) 教學步驟：

## 1. 準備活動：

## (1) 伸展操：

- A 關節活動。
- B 慢跑活動。



- C 折返跑活動。
- D 轉身活動。
- E 雙人搭肩前壓身體。
- F 雙人背對背鉤手臂互背。
- G 垂直跳活動。
- H 雙人傳接球活動。

(2) 三角形傳球活動：

- A 9人一組站立成三角形。
- B 三角形距離十公尺。
- C 傳接球時並且移位換組。
- D 每組傳接球約五十~一百次。
- E 再換移動方向傳接五十~一百次。

2. 發展活動：

(1) 6人一組在六公尺線與九公尺線如圖25-5所示站立：

- A C傳A，A傳B射門。
- B 傳球之後至接球者之後方輪替。
- C B接球後需助跑一步再轉身射門。

(2) 依原圖25-5之變化改由A射門（如圖25-6）：

- A C傳B，B回傳C。
- B C傳A射門。
- C 傳球之後需移位在接受者之後輪替。
- D A接球後不必助跑射門。
- E 站立距離可延長或縮短。

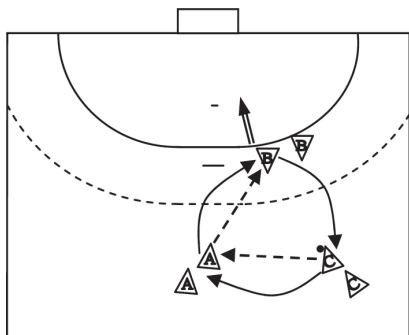


圖25-5 三角形傳接球進攻路線

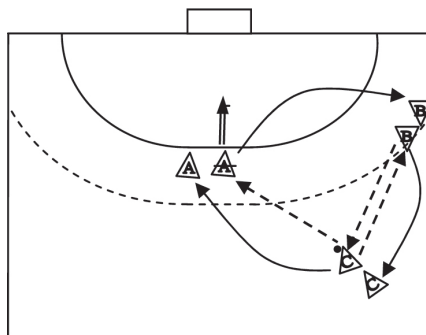


圖25-6 三角形傳接球進攻圖



(3)改由C在九公尺線跳躍射門（如圖25-7）：

A 逆時針方向傳接球與移位。

B C傳B，B傳A。

C A傳切近之C在九公尺線跳躍射門。

D C接球後助跑三步跳起射門。

E 以上圖25-5、25-6、25-7均可在球門側站立一組拾球。

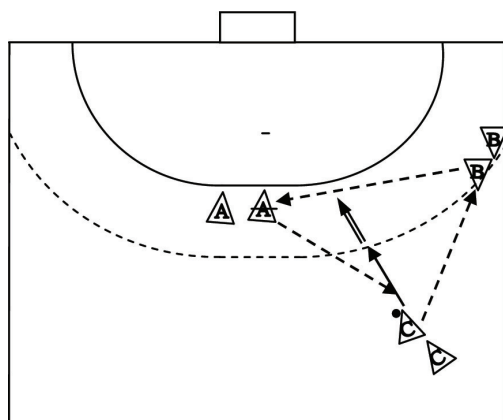


圖25-7 跳躍射門傳接球路線

3. 綜合活動：

(1)選定較佳之一組，示範三角形傳接球進攻之移位動作。

(2)對示範組之傳接球，移位路線給予講評。

(3)三對三進攻與防守互相輪流做三～四次，並且分開兩半場實施。每邊四組輪替循環進攻與防守。

(三)教學要點：

1. 應在教學之前充分說明三對三是基本動作的應用。

2. 每個人都要做好傳接球動作，始能完成進攻。

3. 防守與進攻之擋人、掩護要確實，射門成功機率才能提高。

4. 傳接球與接位進攻時，需注意呼叫默契的培養，以互相呼應配合。

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出三對三進攻與防守的傳接球及移位路線

(二)技能：

1. 主觀評量：





評 量 要 點		成功完成	尚須加強
預備動作	1. 站立位置		
	2. 防守姿勢		
	3. 重心降低		
	4. 進攻與防守距離		
	5. 防守者屈膝		
	6. 防守者上身前傾		
	7. 雙方注意人與球的動向		
傳接球與移位	1. 距離保持固定		
	2. 傳球準確		
	3. 接球牢固		
	4. 移位迅速		
	5. 位置交換		
	6. 傳球姿勢		
	7. 接球姿勢		
	8. 接球時呼叫		
	9. 傳球時呼叫		
完成動作	1. 移位迅速確實		
	2. 助跑		
	3. 擋人確實		
	4. 防守鬆懈		
	5. 傳球快速準確		
	6. 接球牢固		
	7. 射門動作正確		
	8. 起跳射門位置		
	9. 防守動作		
	10. 射門進球位置		

## 2. 客觀評量：

(1)三對三攻防比賽，採取半場方式，每次採取射門柱方式，射中者繼續進攻，未射中者換方進攻，以最先完成射中五次為優勝。

(三)情意：在分組練習中，同學表現認真合作態度，協同學完成進攻與防守任務，並能鼓勵並接受同學之糾正動作。

## 第二十六節 中樞射門與倒身滑行射門

### 一、教學目標：

- (一)認識中樞射門及倒身滑行射門的準備動作、射門動作及完成動作。
- (二)可以運用倒身射門或倒身滑行射門，做中樞射門之動作。
- (三)與同學合作，互加協助完成倒身射門的學習，同時虛心接受同學改正動作的建議。
- (四)如何提高中樞射門的命中率，以及完成以倒身滑行射門，做中樞射門的動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 準備動作：

- (1)屈膝重心降低。
- (2)位於六公尺線前。
- (3)可做背擋，擋住防守球員。
- (4)雙手置於胸前。
- (5)隨時準備接球。

##### 2. 中樞射門動作（如圖26-1）：

- (1)接住來球，左腳小踏步（右手持球者）。
- (2)在六公尺線前起跳。
- (3)起跳角度比跳躍射門往前傾斜。
- (4)持球手臂由腹前上舉。
- (5)在空中稍微停留。
- (6)軀幹扭轉，以肩上射門方法射門。

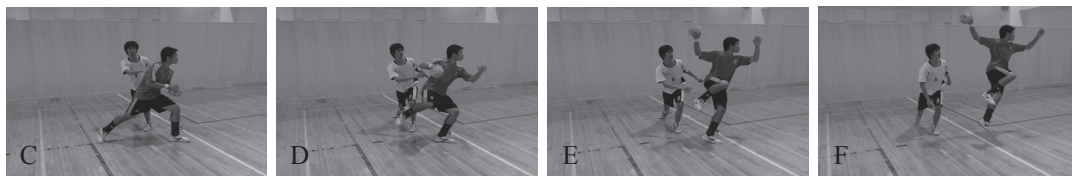


圖26-1 中樞射門動作

##### 3. 倒身滑行射門動作：

在中樞、切入與側翼射門時，較多使用倒身滑行射門的技術，其射門預備



動作與倒身射門相同，唯起跳角度需要更向前傾斜。

- (1)盡量往前起跳（右手持球者）。
- (2)於空中稍微滯留。
- (3)腳落地前將球擲出。
- (4)軀幹扭轉。
- (5)以肩上射門方法射門。
- (6)左腳落地後，隨即右腳落地。
- (7)身體前傾。
- (8)雙手著地俯撐，以緩衝力量。
- (9)腹部著地同時，雙手施力推撐地板。
- (10)以腹部滑行。

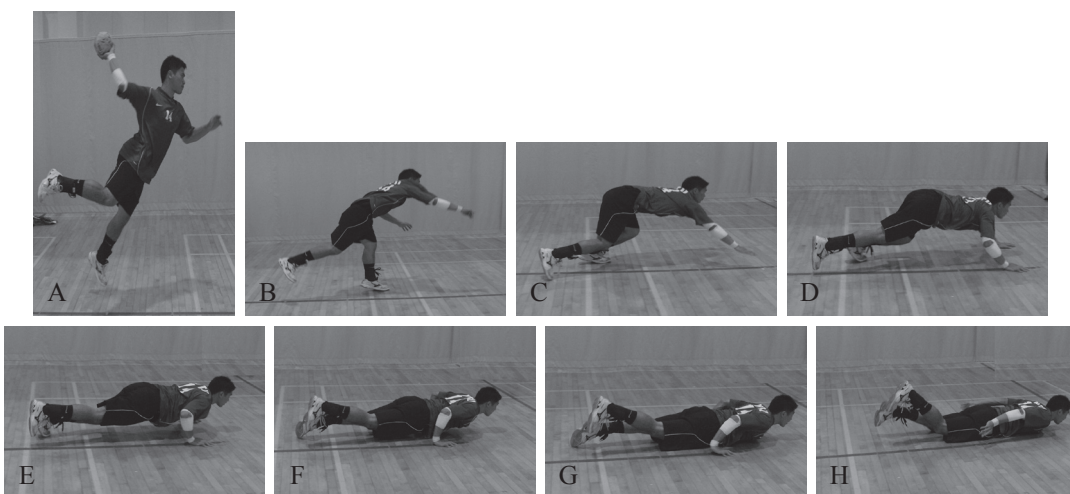


圖26-2 倒身滑行射門連續動作

## (二)教學步驟：

### 1. 準備活動：

#### (1)伸展操：

- A 關節活動。
- B 柔軟體操。
- C 拉手臂伸展肌肉。
- D 全身繞環。
- E 俯地挺身。

F 前後滾翻。

(2)徒手滑行動作：必須在體育館地板實施，若無體育館，可改為倒身射門教學（請參考第18節）。

A 臥地滑行練習。

B 站立撲地滑行。

C 助跑一步撲地滑行。

D 模擬滑行射門動作。

E 實際滑行射門動作。

(3)原地射球遊戲：

A 原地站立六公尺線以肩上射門姿勢嚐試射入球門各角落，以縱隊方式輪替，並規定第一次射某一角落，使全部學生熟悉中樞射門的要領。

B 前傾射球：與上述A方式，每人均做同樣動作，使身體儘量前傾，至無法支持時始出手射球，同時落下時，以雙手屈肘俯地支撐，複習先前的倒身射門。

2.發展活動：

(1)倒身滑行射門動作是較具有挑戰性及刺激性的動作，通常較受學生歡迎，但也不全是每位學生都能做好，因此必須做好準備活動及注意安全，可漸進式的練習。

(2)中樞倒身滑行射門：

A 多人一組，由一人做倒身射門動作，每人先做十球射門，且每次均需倒身滑行。

B 其餘的人分別佈置在球門附近負責拾球。

C 拾球後均傳給射門者之供球員，由供球員負責餵球。

D 如圖26-3所示，由A負責餵球，B為練習射門者，圓圈為防守者。如此交替練習，則可收學習功效。

(3)倒身滑行射門練習：

A 以如圖26-3之方式，將射門者位置移至九公尺線之後二公尺

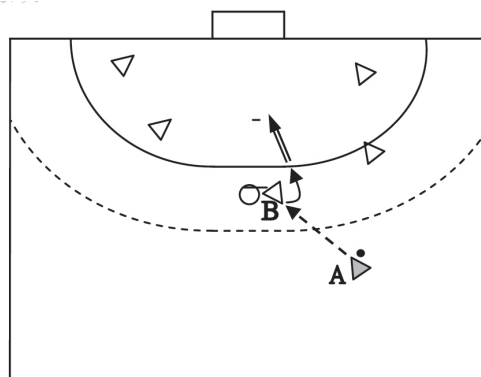


圖26-3 中樞倒身滑行射門練習



處。

B 每位射門者由此向前助跑進行倒身滑行射門的練習。

C 加入守門員守門，培養射門與守門之間的對立關係，訓練射門時的臨場感覺，也可以培養守門員的勇氣。

D 交替守門、射門及供球、拾球。

(三)教學要點：

1. 培養同學學習的態度及進取心，克服守門時的恐懼心理。
2. 學習倒身射門的技術，做好射門準備動作、倒身射門及落地時的護身動作。
3. 提高倒身射門的進球率，以及七公尺球罰球時的準確性。
4. 注意學生對倒身射門高度的學趣，隨時糾正其動作。
5. 常犯的錯誤動作及其改正方法：



錯 誤 動 作	糾 正 要 點
(一)X接球後膝關節未彎屈重心未降低	應屈膝並將重心降低，隨時準備起跳並藉前傾蹬地做倒身射門
(二)球未離手時，身體已先著地	應在球先射出後再順勢落地，主要在身體必須騰空射門
(三)倒身時持球手未抓牢球，使球滑落	倒身時，持球手應用手掌握住球在上方，並朝球門方向，順前傾與手前揮時的速度將球射出，始不致滑落
(四)落地時身體碰撞地面太重	射門後落地時，非持球手臂需先去觸地，連同持球手臂與下肢同時落地，並屈曲手肘以緩衝落下時之重力

### 三、教學評量

(一)認知：能說出倒身射門與七公尺球射門的準備動作、射門動作，並完成此一射門動作。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
預備動作	1. 站立妥當		
	2. 膝關節彎屈		
	3. 背擋動作確實		
	4. 雙手置於胸前		
	5. 眼睛注視來球		

	6. 接球穩固		
	7. 前腳未踩線		
倒身 滑行 射門 動作	1. 接球後左腳順勢起跳（右手射門者）		
	2. 右大腿向上帶動		
	3. 持球手有前往上舉至肩後		
	4. 身體前傾		
	5. 騰空姿勢		
	6. 軀幹扭轉		
	7. 手臂向前擺動		
	8. 扣腕		
	9. 球未滑落		
	10. 眼睛注視射門		
完成 動作	1. 身體落地之前射門		
	2. 起跳腳先著地		
	3. 雙手撐地		
	4. 手肘彎曲緩衝		
	5. 雙手推撐地板		
	6. 腹部著地滑行		
	7. 射門球速快		
	8. 射門進球		
	9. 射門動作順暢		



## 2. 客觀評量

(1) 以倒身滑行射門動作，做六公尺線前之倒身滑行射門，每人射十球，加守門員，計算進球數。

(2) 以倒身滑行射門動作，做九公尺切入射門，每人射十球，加守門員，計算進球數。

(三) 情意：在教學練習過程中，表現合作態度，對於射門動作勇於嚐試，並能幫助及接受同學的糾正動作。

## 第二十七節 團隊戰術（交叉掩護與兩翼進攻）

### 一、教學目標：

- (一)利用所學基本動作，完成三人以上合作小組進攻。
- (二)促進團隊合作默契，純熟進攻戰術，達到成功射門目的。
- (三)使同學能利用各自優點，發揮技術，做好進攻與防守動作。
- (四)培養同學互助合作，完成攻防技術，同時虛心接受同學之指正動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

#### 團隊動作要領

#### 1. 交叉掩護：

- (1)如圖27-1所示二對一攻防，B傳球給A，A向左跑弧線攻擊，將防守者牽引至左邊，此時，B跟進走A之後面與A交叉，A佯攻射門同時回傳給B，B即可長射或切入射門。
- (2)如圖27-2所示二對二攻防，B傳球給A，A向D前方壓迫攻擊，傳球給B，同時跑至C左側擋人，B直線向C前方做左閃右切的假動作，從A擋人的空檔進行長射，此時A要轉身準備接球，若D向前防守B時，B可回傳球給A，A接球後可以中樞射門技術進行射門。

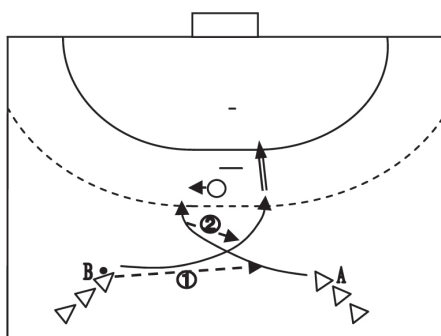


圖27-1

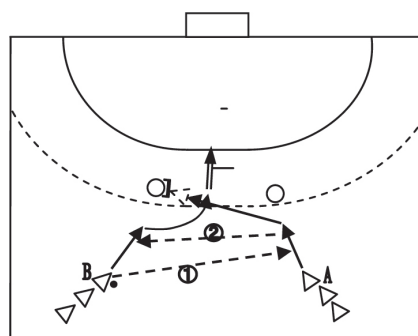


圖27-2

#### 2. 兩翼進攻：

- (1)如圖27-3所示，是兩翼進攻的攻擊重點區域，範圍擴充至十五度至四十五度之間，可以用交叉掩護、阻擋切入，在兩翼區域做射門動作。



(2)如圖27-4所示，1號持球開始，向前攻擊壓迫到九公尺現附近，將球傳給3號，3號接球後先不要向前立即傳給4號，4號傳2號後，2號向左切入，再反傳跟進的3號，此時4號在右邊做擋人動作，掩護3號在右翼切入射門。

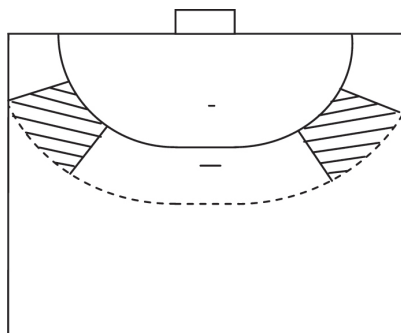


圖27-3

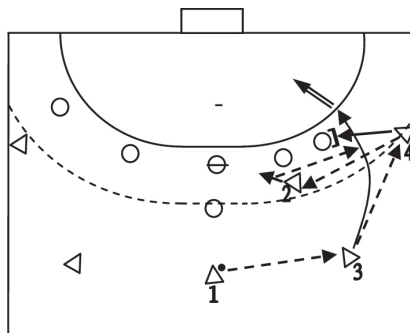


圖27-4

(3)如圖27-5所示，3號向前攻擊壓迫到九公尺前，傳球給6號的中樞球員，6號傳球5號，同時跑至第2個防守者右側擋人，此同時，5號下拉攻擊側翼，突然回傳給切入的4號，此為阻擋切入最佳時機。如果防守側翼者補位防守4號，造成4號切入不成，4號可再傳給5號在左翼射門。

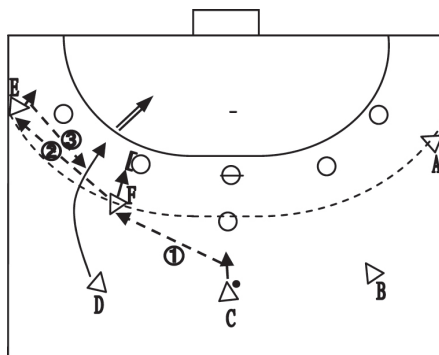


圖27-5

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

- A 指關節活動。
- B 腕關節活動。
- C 肘關節活動。
- D 肩關節活動。



- E 踝關節活動。
- F 膝關節活動。
- G 髖關節活動。
- H 雙人搭肩前壓活動。
- I 雙人背對背鉤臂互背。
- J 折返跑（半場來回）。

(2) 傳接球遊戲：

A 三角形原地傳接球：每人距離約五～十公尺，以逆時針或順時針互相傳接球各50次。

B 三角形移位傳接球，逆時針與順時針方向各傳接五十次。

(3) 擋人傳接球：

A 兩人一組，一人拋球，另一人在左或在右兩邊跑動接傳球，主要是培養接球後之轉身切入動作。

B 二人傳接球，一人阻擋防守。一人切入時，誘使防守者防守或貼身，切入者順勢反傳另一人切入。如此交替做切入、掩護、再傳球、切入等動作。

2. 發展活動：

(1) 以圖示說明團隊戰術之養成練習，從二人互傳切入，到三人的互傳切入，充分練習做好交叉切入及兩翼進攻動作。

(2) 如圖27-6所示，A傳C後，A跑至P點接C回傳後，B向前逼近防守，A直接運球切入射門。

(3) 如圖27-7所示，A持球助跑三步，B向前逼近防守，A往左運球欲過人，誘使B防守，A突以側向傳球，由C至P點接球切入射門。

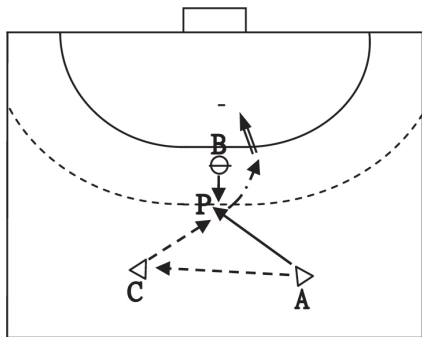


圖27-6

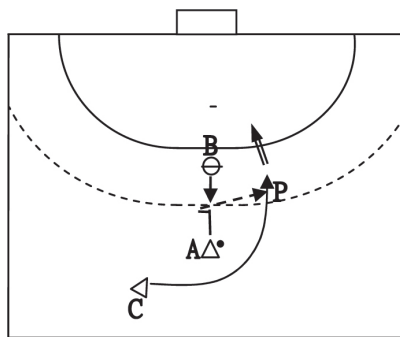


圖27-7



## 3. 綜合活動：

1. 二對二作攻防接傳球及切入射門動作。
2. 三對三作攻防接傳球交叉掩護切入射門。
3. 選一組較優秀的同學分別演練交叉掩護切入的戰術進攻。
4. 對示範演練同學給予講評，並指出有關傳接球、交叉、阻擋及切入之要領、注意事項等。
5. 作業——各組針對一對一，二對一及二對二之進攻分別演練二～三次。

## (三)教學要點：

1. 針對所學之基本動作，做綜合演練，利用攻防戰術，結合這些基本動作，是比賽前重要的基本戰術。
2. 注意交叉掩護的確實性，以及做好切入的動作，可利用運球、一次運球、助跑等方法實施。
3. 注意默契的培養，在練習中不要忘記彼此的移位、呼應及傳接球動作。
4. 避免造成死球，儘量使球活動，形成人動球動，球動人也動的順暢攻守戰術。

## 三、教學評量：

(一)認知：每人都能知曉個人在團隊戰術中擔任的角色，並能說出移位路線、交叉掩護任務及完成切入射門的動作。

## (二)技能：

## 1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
交叉掩護動作	1. 移位路線正確		
	2. 持球牢固		
	3. 傳球準確		
	4. 屈膝重心降低		
	5. 擋人確實		
	6. 接球穩定		
	7. 切入步法正確		
	8. 阻擋動作確實		
	9. 進攻球員重疊		
	10. 運球成功		
	1. 位置選擇正確		
	2. 彼此距離保持		





兩翼進攻動作	3. 切入路線正確			
	4. 移位迅速			
	5. 交叉阻擋確實			
	6. 傳球準確			
	7. 接球牢固			
	8. 切入動作確實			
	9. 射門成功			
	10. 落下護身正確			
	完成動作	1. 防守鬆懈		
		2. 未做好阻擋動作		
3. 切入撞到隊友				
4. 球未接牢				
5. 切入時踩線射門				
6. 防守抱人、拉人				
7. 不當的運球過多				
8. 越區防守				
9. 移位路線不對				
10. 兩翼射門角度差				

## 2. 客觀評量：

(1) 左右兩翼十五度各站一位防守員，切入射門者從防守員內側（靠近端線一側）切入射門，加並守門球員，每人十球，計算進球數。

(2) 同上述方法，但沒有守門球員，每人十球，以打中兩門柱任何一處為計算標準。

(三) 情意：在教學及練習過程中，同學表現合作的態度，有團隊精神，並能互相鼓勵與改進缺失。

## 第二十八節 手球比賽

### 一、教學目標：

- (一)將所學基本動作應用到正式比賽中。
- (二)瞭解手球比賽的程序。
- (三)瞭解手球規則，養成社會秩序的遵守。
- (四)各組同學分工合作，努力達成防守與進攻的任務，並培養勝不驕敗不餒的精神。

### 二、教學過程：

#### (一)比賽分工分組：

##### 1. 準備設備器材：

- (1)劃場地。
- (2)球門定位。
- (3)球網檢查。
- (4)休息區分配。
- (5)計分牌準備。
- (6)指定裁判。
- (7)選定比賽球。

##### 2. 分組：

- (1)每班分成四組。
- (2)分配守門員及普通球員。
- (3)先上場七位球員。
- (4)輪流計分、計時及記錄。
- (5)那兩組先上場比賽。

##### 3. 開始比賽：

- (1)選邊。
- (2)開球（計時、記錄準備）。
- (3)進攻與防守。
- (4)犯規說明。
- (5)換邊進攻與防守。
- (6)射分得分記錄。



- (7)換人一替補區。
- (8)犯規與罰則（警告、退場二分鐘、取消資格及驅逐離場）。
- (9)上半場結束。
- (10)整場結束換組比賽。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

- A 慢跑。
- B 折返跑。
- C 關節體操。
- D 全身活動體操。
- E 快速衝刺三次×四十公尺。

(2)傳接球遊戲：

- A 已分組之球員做一對一之傳接球。
- B 由近而遠、由慢而快的傳球動作。

(3)半場進攻演練：

- A 主要是個人位置的確定。
- B 練習進攻傳接球路線。
- C 熟悉進攻時的傳接球。

(4)半場防守演練：

- A 瞭解個人的防守位置。
- B 做好六人的聯防系統。

2. 正式比賽：

(1)上半場的比賽：

- A 選邊。
- B 鳴笛開球（中線發球）。
- C 犯規鳴笛。
- D 犯規說明及處置。
- E 發自由球的處置。
- F 射門得分——記錄、翻牌。
- G 換邊進攻與防守。
- H 各項犯規及罰球之說明。



I 上半場結束——換場。

(2) 下半場的比賽：

A 鳴笛開球（中線發球）。

B 進攻與防守。

C 換人替補。

D 射門得分——記錄、計分。

E 發邊線球、守門員球。

F 防守犯規罰則。

G 進攻犯規罰則。

H 罰七公尺球與九公尺球。

I 下半場結束。

J 宣佈比賽結果——換組。

(三) 教學要點：

1. 主要是學習基本動作的應用與驗收。
2. 進攻與防守時個人所扮演的角色之發揮。
3. 認識手球比賽的過程，以及手球裁判法、手球規則之條文內容。
4. 每人都是比賽中的一份子，均需奉獻團隊精神，努力完成比賽求勝的任務。

### 三、教學評量

(一) 認知：瞭解手球比賽的過程，能知曉手球規則條文的罰則與應用。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

		評 量 要 點	成功完成	尚須加強
比 賽	規 則 認 知	1. 發球正確		
		2. 攻擊違反規則（如：走步、兩次運球等）		
		3. 防守違反規則（如：警告、退場等）		
		4. 整體規則的認知		
	攻 擊	5. 進攻位置正確		
		6. 移位路線正確		
		7. 傳球準確		
		8. 助攻成功		
		9. 運球恰當		
		10. 阻擋正確		





比賽	攻 擊	11. 切入成功		
		12. 中樞進攻戰術		
		13. 兩翼切入戰術		
		14. 七公尺射門		
		15. 倒身射門		
		16. 跳躍射門		
		17. 快攻		
	防 守	18. 防守努力		
		19. 防守重心降低		
		20. 封擋成功		
		21. 截球成功		
	守 門 員	22. 防守長射		
		23. 防守側翼射門		
		24. 防守切入射門		
		25. 防守七公尺射門		
		26. 防守快攻射門		
		27. 發動快攻時機恰當		
		28. 發動快攻傳球準確		

## 2. 客觀評量：

- (1) 以分組循環比賽各十分鐘，計算各組之勝負或進球數。
  - (2) 統計各隊犯規次數、射門次數、守門成功次數，比較其次數之優劣。
- (三) 情意：在比賽過程中，充分遵守裁判之判決，幫助同學完成進攻與防守，完成進攻與防守目的。

學校體育教材教法與評量：手球 = Teaching  
methods, materials, and assessment in  
physical education : handball / 林靜萍,  
黃欽永修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資  
料館, 民98.11  
面；公分  
ISBN 978-986-02-0615-9(平裝)  
1. 手球 2. 體育教學  
528.959033 98020831

### 學校體育教材教法與評量—手球

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、蔡秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、黃欽永

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：280元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。





國立教育資料館

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電話：(02)2351-9090

網址：[www.nioerar.edu.tw](http://www.nioerar.edu.tw)

E-mail：[service@mail.nioerar.edu.tw](mailto:service@mail.nioerar.edu.tw)

ISBN 978-986-02-0615-9



9 789860 206159

GPN：1009803136

定價：280 元