

學校體育教材教法與評量

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

合 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

合 球

Korfball

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 合球教材教法與評量

黃英哲

現職：國立臺北教育大學體育學系專任教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
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
第二章 合球教材教法與評量	
第一節 肩上傳球、雙手接球	54
第二節 雙手投籃（一）	61
第三節 雙手投籃（二）	68
第四節 單手高弧傳球與切入上籃	71
第五節 切入上籃與單籃合球賽	77
第六節 L型移位接球與防守位置不得投籃	81
第七節 移位接球與投籃準備	87
第八節 罰球	91
第九節 V投（一）	95
第十節 V投（二）	101
第十一節 循環投籃	105
第十二節 直線多點投籃	107
第十三節 單手接球	110
第十四節 狡狼：餵球者（一）	113



第十五節	狡狼：餵球者（二）	117
第十六節	猛熊：卡位者（一）	122
第十七節	猛熊：卡位者（二）	127
第十八節	老虎：第一主攻者（一）	131
第十九節	老虎：第一主攻者（二）	136
第二十節	捷豹：第二主攻者	139
第二十一節	盯人防守	143
第二十二節	團隊防守：在前防守	150
第二十三節	團隊防守：在後防守	154
第二十四節	防守戰術變換	158
第二十五節	進攻角色變換（一）	161
第二十六節	進攻角色變換（二）	166
第二十七節	自由傳球	169
第二十八節	2-2進攻陣型	175
第二十九節	3-1進攻陣型	179
第三十節	4-0進攻陣型	182



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：

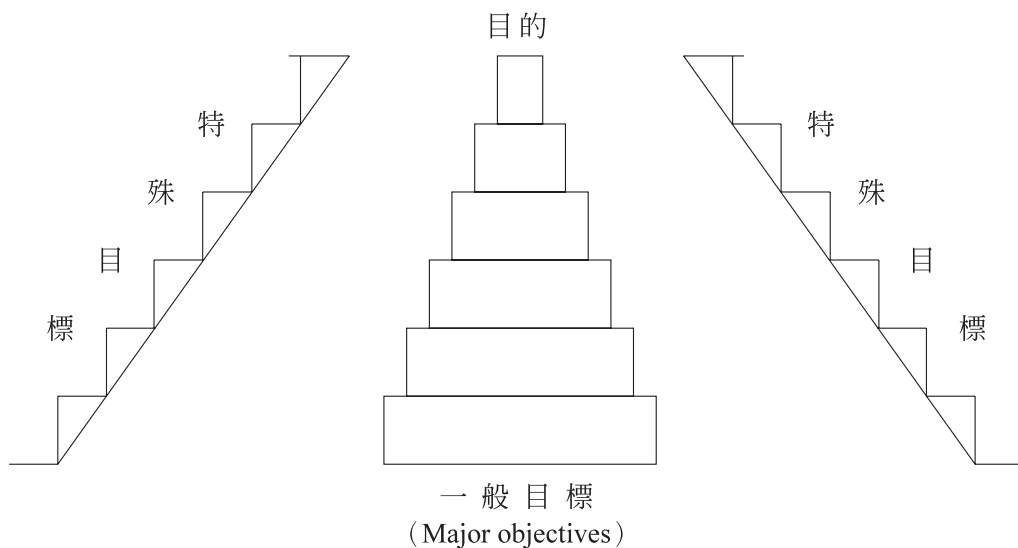


圖 1 目的與目標的關係

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

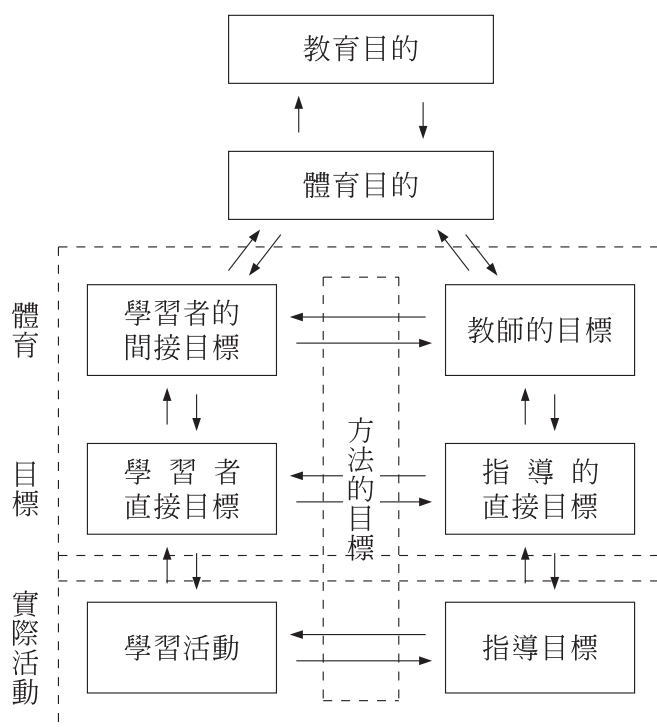


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

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：



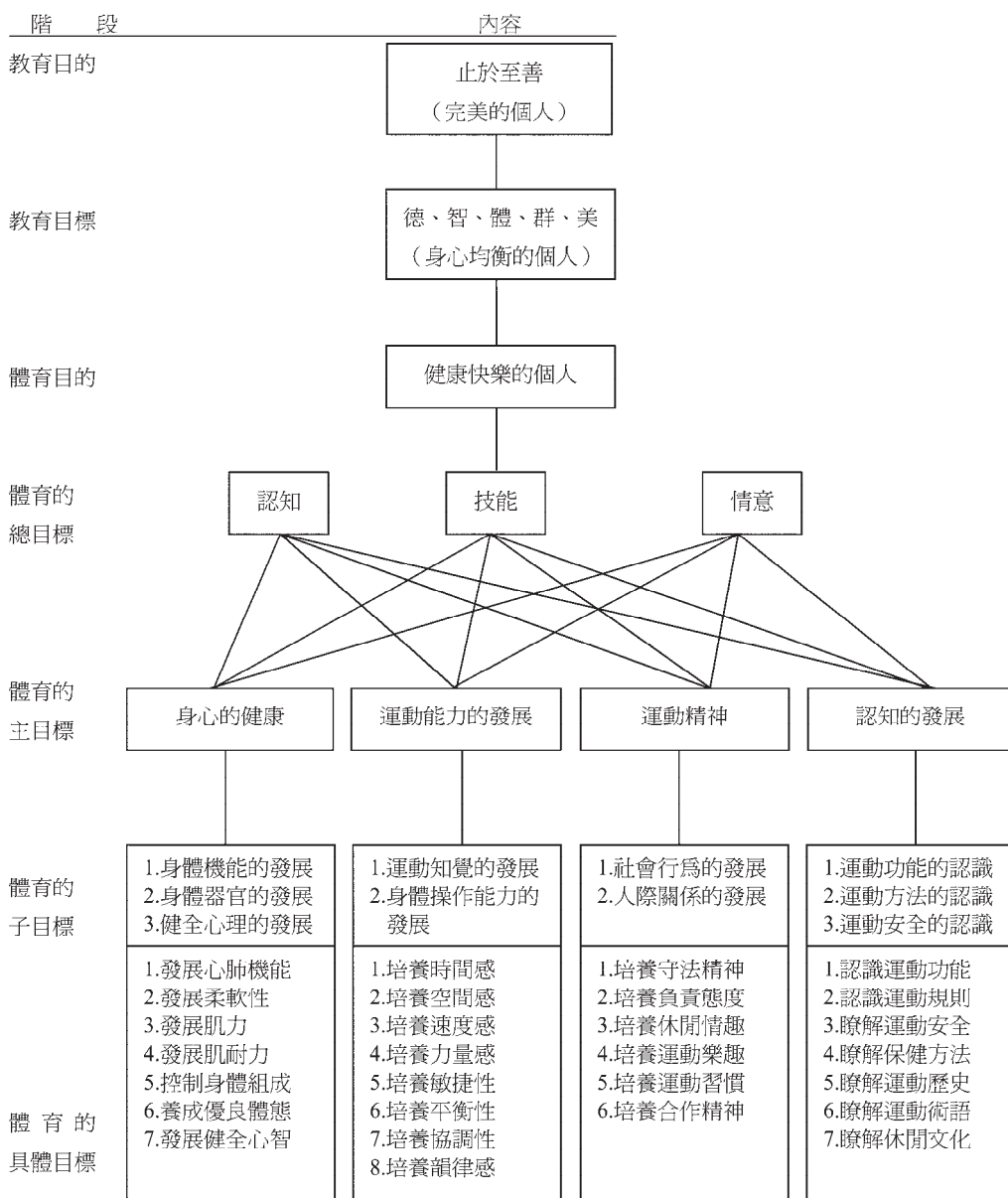


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

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，以成為習慣
	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，以成為習慣
	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
動	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
	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
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



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，不可在泳池旁跑步，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，以期達承先啓後的薪傳，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，並啟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。





體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：_____年_____班 任課教師：_____

座 號	性 別	學 號	項 目	運 動 精 神										學 習 態 度										加 分	減 分	實 得 分	備 註	
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.					
1	男		成 績 姓 名	1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力					
2	女																											
3																												
4																												
5																											
45																												

說明：1.各校視實務狀況，可參酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。

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			方			知								
教材項目	動作因素	身體的發展					運動能力					發展			發展			發展			發展											
		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		
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	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	
動	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

達成體育目標	體育主要目標		體育的具體發展		技能方面								情意方面						認知方面														
	目標	動作因素	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		
知識																						◎								◎			
禮節																																	
步法										◎																							
隊形																																	
舞姿																																	
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“◎”。

球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	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			發展						
教材項目	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
球類	投		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	接		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
類	擊		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	踢		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
運	運	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	盤	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
動	傳		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	動作結合	◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	技術應用	◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	攻	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	防	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	守	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	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“◎”。





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 合球教材教法與評量

第一節 肩上傳球、雙手接球

一、單元目標：

- (一)認識合球運動之起源和定義。
- (二)認識合球規格。
- (三)認識肩上傳球、雙手接球的準備動作、主要動作及完成動作。
- (四)學會肩上傳球、雙手接球的準備動作、主要動作及完成動作。
- (五)能從遊戲中體會合球運動的樂趣。
- (六)能判斷自己左、右手肩上傳球的距離。
- (七)能準確地以肩上傳球到達預定的目標。
- (八)能與同學互相觀摩學習並接受同學的指導。

二、教學過程：

- (一)合球運動是由一位荷蘭體育教師尼克布魯克豪森（Nico Broekhuysen），在1902年基於兩性混合教育理念所發明的一項男女混合團隊球類運動。
- (二)合球運動的定義：合球運動（korfbal）是用手將球投進籃框（korf是荷蘭文，意指”籃”）的男女混合團隊運動。每隊由4位男球員及4位女球員組成。合球運動主要的特色包括全面技能、合作、兩性平等以及有限度的身體接觸。
- (三)合球規格：球的圓周長為68.0至70.5公分，和一般足球大小相同（亦即五號規格的球，國小比賽則使用規格較小的四號球），重量應介於445-475公克之間。合球應是兩種顏色（以白/黑兩色為宜）。球應充氣至規定氣壓使球從約1.8公尺高（自球的底部計算）的地方垂直掉落比賽場地時，球的反彈高度（自球的頂部計算）應介於1.1至1.3公尺之間。
- (四)肩上傳球的觀念與動作要領（以慣用手為右手者為例）：
 1. 準備動作：
 - (1)雙腳前後微微分開，約與肩膀同寬。
 - (2)右手持球置於頭後，手肘略低於肩膀。
 - (3)微微轉身向右。
 - (4)左肩膀正對投擲目標。
 2. 主要動作：
 - (1)開始擲球時，轉動臀部，左腳（前腳）可向前跨出一小步，膝蓋微彎。
 - (2)眼睛注視目標。



(3)使用力量經由肩膀、手肘、手腕及手指將球擲向目標，體重重心並遷移至前腳。

(4)於手臂接近完全伸展時使球離手。

(5)用力傳球，使球的飛行快速、軌跡平直。

3.完成動作：

(1)球離手後右腳（後腳）向前微微拖行以維持身體平衡。

(2)伸展後的手臂及手指指向球，隨後自然向左下擺盪至側腰位置附近。



圖1-1 肩上傳球側面連續動作



圖1-2 肩上傳球正面連續動作



(二)雙手接球的觀念與動作要領：

1. 準備動作

- (1)移位到適當的接球地點，注視來球。
- (2)面對著來球，抬起雙手，位在下巴前方約20至30公分。

2. 主要動作

- (1)雙手手指張開姆指相對，接住來球滑過雙手手指。
- (2)接觸來球時，順著球的軌跡屈肘化解動力。

3. 完成動作：

- (1)順勢屈膝準備投籃。
- (2)再準備傳球。

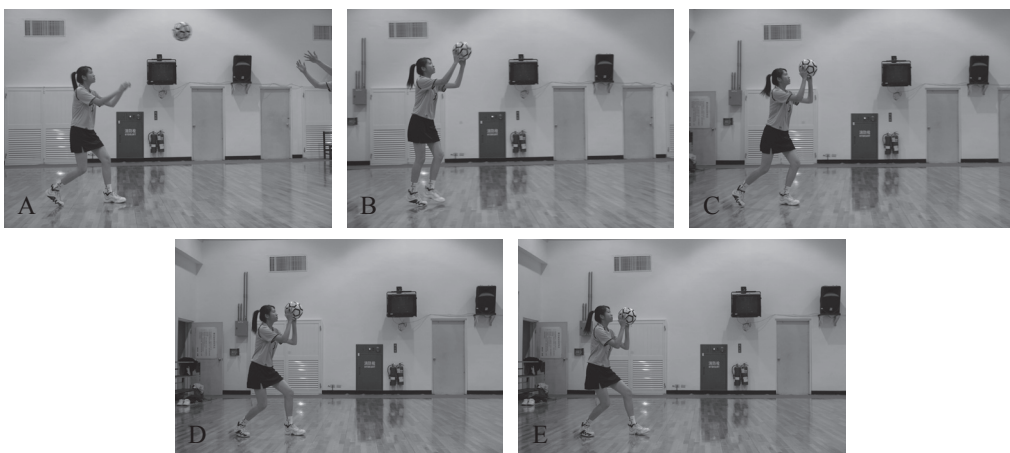


圖1-3 雙手接球後準備投籃

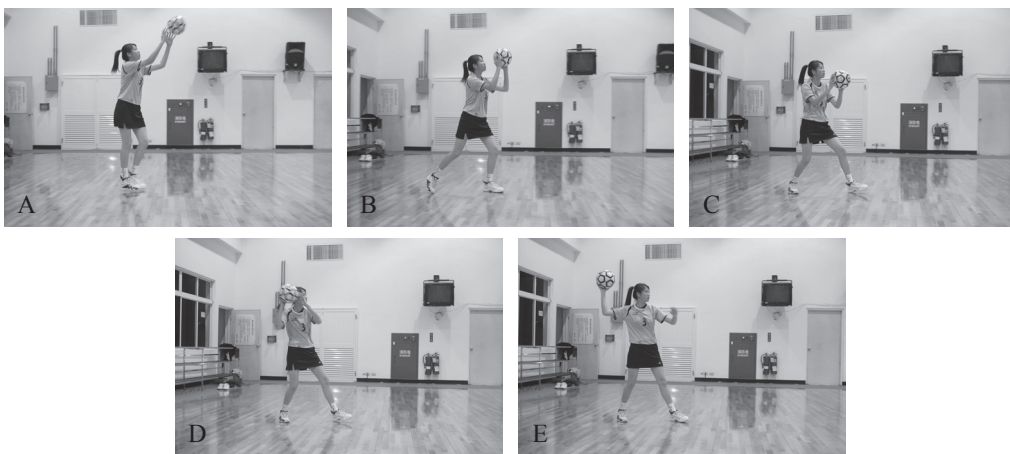


圖1-4 雙手接球後準備傳球

(三)教學步驟：

1. 準備活動（5分鐘）：

(1)閃躲遊戲：在指定空間內任意站立。於聽到「動令」（如笛聲）後，在指定空間內任意跑步。跑步時不可接觸其他同學。並且於再聽到「停止」（如笛音）後，原地急停，反覆實施數次。可要求學生：

A 用比平常慢的速度跑步。

B 用比平常快的速度跑步。

C 用各種不同的速度跑步。

(2)移位接球：約4人一組，球1個，半面球場。練習時，同學得傳球給任何人，每位同學移位接球並隨後傳球。球不可落地。試作30秒鐘。

2. 發展活動（25分鐘）：

(1)雙手接球、單手傳球：

A 2人一組，一人幫助，一人練習，1個球，標誌物1至2個。

B 練習時，兩位同學相距約10公尺（標誌物1個放置在練習同學起跑的地方），幫助同學固定不動，練習同學面向幫助球員，然後跑向幫助球員，在跑動狀況以雙手接球，然後單手回傳球給幫助同學並隨即折返回原起跑位置，依此原則反覆試作，每30秒鐘交換角色。

C 練習同學於接球後先「停步」，再以單手把球回傳給幫助同學。

(2)移位接球：

A 同學6人一組，按1至6的順序編號。

B 2至5號同學以5公尺為半徑圍成一個圓，兩兩之間相隔等距。開始時1號持球站在圓心位置，把球傳給2號，2號立刻以單手回傳給1號，然後2號繞著圓圈跑步，每跑到兩人中間位置時以雙手接球並停步，再以單手回傳球給1號。

C 2號移位接傳球跑一圈後，由另兩位同學入替，其餘類推，看那一組的球沒有落地且移位的速度比較快？（如圖1-5）



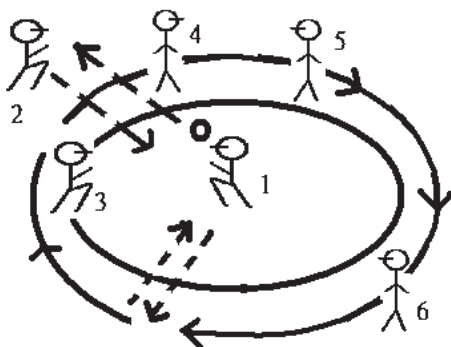


圖1-5 移位接球練習

3. 綜合活動（20分鐘）：

(1)傳球10次：分進攻、守2隊，每隊3至5位同學，場地20×20平方公尺。攻隊的任務目標是傳球10次，被抄到球時交換攻守。成功傳球10次記1分，然後交換攻守。看那隊的積分最高？為提昇同學練習的興趣，可修定活動規則如下：

- A 防守隊碰到球時，即交換攻守。
- B 把場地縮小。
- C 提高傳球的次數，最高約可增加到30次。
- D 依同法比賽，傳球者不能馬上再接球。

(2)總評：複習雙手接球及肩上傳球的要點並講述活動過程的精彩表現。

(3)整理活動：慢跑及伸展。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理。

(四)教學要點：

1. 主教材關鍵動作的提示：

(1)肩上傳球，開始擲球時，眼睛注視目標，轉動將體重心遷移至左腳（前腳）上。使力量經由肩膀、手肘、手腕及手指將球擲向目標，於手臂接近完全伸直（展）時使球離手。

(2)常犯錯誤的改正方法：

- A 傳球前不與隊友溝通。改進重點：注意球場的空間關係與隊友的反應。
- B 傳到接球位置時球的位置太高、太低、偏左或偏右。改進重點：多練習，增進控球能力。



2. 運動傷害防患：

- (1) 避免身體接觸所可能造成的傷害。
- (2) 不要過度或突然的用力扭轉穩定膝部與踝部功能的作用肌或韌帶。
- (3) 避免過度與不必要的跳躍。
- (4) 避免身體被球擊中。

3. 運動傷害防患措施：分成三級。一級措施：足夠的準備運動、足夠的伸展運動。適當的訓練負荷，良好的營養、衛生措施與適當的貼紮。次級措施：注意鞋底厚度並穩定根部的地方，減輕訓練的負荷，聽取醫事人員的忠告。三級措施：穿著運動鞋、貼紮與強化運動肌肉。

三、教學評量：

(一) 測驗肩上傳球的距離。

(二) 情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察同學遵守各種規則的情形。

(三) 主觀評量：

1. 肩上傳球（以慣用手為右手者為例）：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳前後微微分開，約與肩膀同寬。 2. 右手持球置於頭後，手肘略低於肩膀。 3. 微微轉身向右。 4. 左肩膀正對投擲目標。 		
主要動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開始擲球時，轉動臀部，左腳（前腳）可向前跨出一小步，膝蓋微彎。 2. 眼睛注視目標。 3. 使用力量經由肩膀、手肘、手腕及手指將球擲向目標，體重重心並遷移至前腳。 4. 於手臂接近完全伸展時使球離手。 5. 用力傳球，使球的飛行快速、軌跡平直。 		
結束動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 球離手後右腳（後腳）向前微微拖行以維持身體平衡。 2. 伸展後的手臂及手指指向球，隨後自然向左下擺盪至側腰位置附近。 		



2. 雙手接球

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 移位到適當的接球地點，注視來球。 2. 對著來球，抬起雙手，位在下巴前方約20至30公分。		
主要動作	1. 雙手拇指相對，接住來球不使球滑過雙手手指。 2. 接觸來球時，順著球的軌跡屈肘化解動力。		
完成動作	1. 順勢屈膝完成投籃的準備。 2. 再準備傳球。		



第二節 雙手投籃（一）

一、單元目標：

- (一)認識雙手投籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- (二)學會雙手投籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- (三)瞭解自己雙手投籃的距離。
- (四)瞭解正式合球比賽場地規格。
- (五)瞭解籃柱高度和擺放位置。
- (六)能與同學互相觀摩學習動作的要領與缺失。
- (七)能從遊戲中體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

- (一)正式合球比賽場地規格：正式合球比賽場地的大小為40公尺 x 20公尺。比賽場地由一條與端線平行的線（線寬3至5公分），劃分成為2個相等大小的場區。離上空最理想的高度是9公尺，但不得低於7公尺。在教學時，比賽場地大小則可因學生性質和技術水準加以調整，但須依長寬比 2:1來增減。

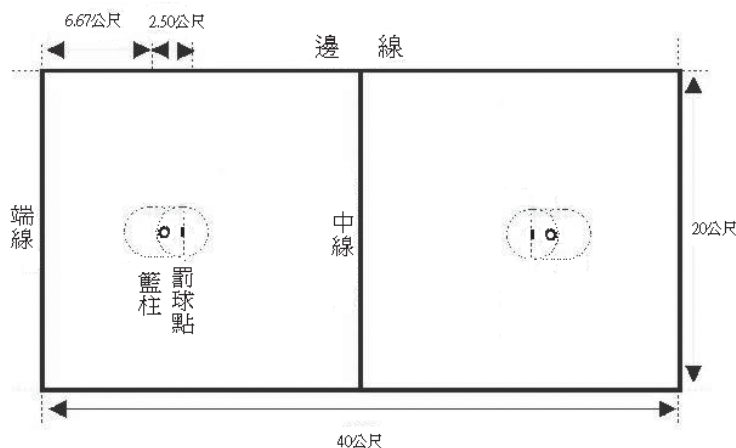


圖2-1 合球比賽場地規格

(二)合球籃柱：

1. 籃柱外直徑為4.5至8.0公分，須垂直固定在場地或放置於場地平面上，兩支籃柱分別位於球場兩區兩邊線中央、距離端線1/6全場長度的位置也就是距離端線6.67公尺位置（ $40 \div 6=6.67$ ）。



2. 若球場面積不足40公尺 x 20公尺，則依照距離端線1/6全場長度之原則放置籃柱。
3. 籃框固定裝在球柱頂端（如圖2-2），必須朝向球場中央，上緣必須離地3.5公尺（國小比賽使用則為離地3.0公尺），但在教學上可根據學生性質和技術水準，適度地調低籃柱高度。
4. 籃框為無底之圓筒形，高23.5-25公分，上緣內直徑39-41公分，下緣內直徑40-42公分。籃上緣寬度為2至3公分。球框用以合成材料製成，使用單色(建議用黃色)且必須和背景形成清楚對比。

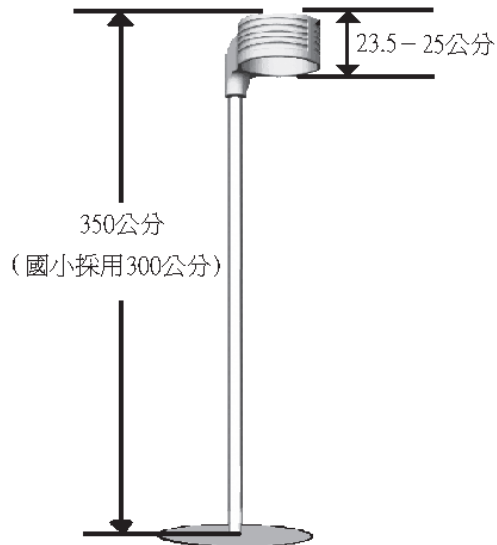


圖2-2 合球籃柱的規格

(三)雙手投籃的觀念與動作要領：

1. 準備動作：

- (1) 雙腳微微分開，最寬約與肩膀同寬，可一腳在前另一腳在後，或者兩腳平行。
- (2) 微微屈膝。
- (3) 身體微微前傾。
- (4) 雙手對稱持球，姆指置於球的後面下方位置，其他手指自然朝上，手掌掌心不要觸球。（如圖2-3-1及2-3-2、圖2-4-1及2-4-2）



圖2-3 雙手投籃時十指持球方式（從投籃者角度看球）

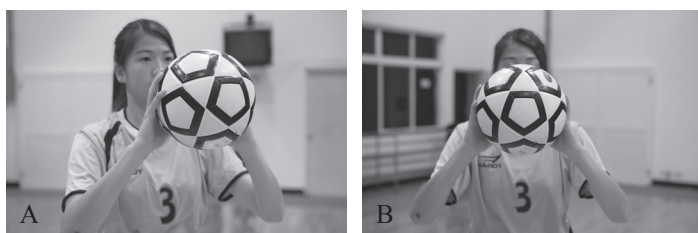


圖2-4 雙手投籃時十指持球方式（從投籃者對面看球）

- (5)依技術及肌力發展，雙手屈肘持球，最低置於胸前、最高置於額頭前上方。雙肘相距略大於肩寬（球置於胸前時）或是與肩膀同寬（球置於額頭前上方時）。（如圖2-5-1至圖2-5-3）



圖2-5 雙手投籃持球高度可因人而異，最低置於胸前、最高置於額頭前上方

2. 主要動作：

- (1)開始投籃時，屈膝下蹲。
- (2)下蹲後，雙腳同時用力推離地面，雙手同時把球往前上推投。
- (3)使力量經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標。
- (4)於手臂接近完全伸直（展）時使球離手。

3. 完成動作：

- (1)伸展後的手臂及手指指向球。
- (2)注意球的運動軌跡，不要太高或過於平直。



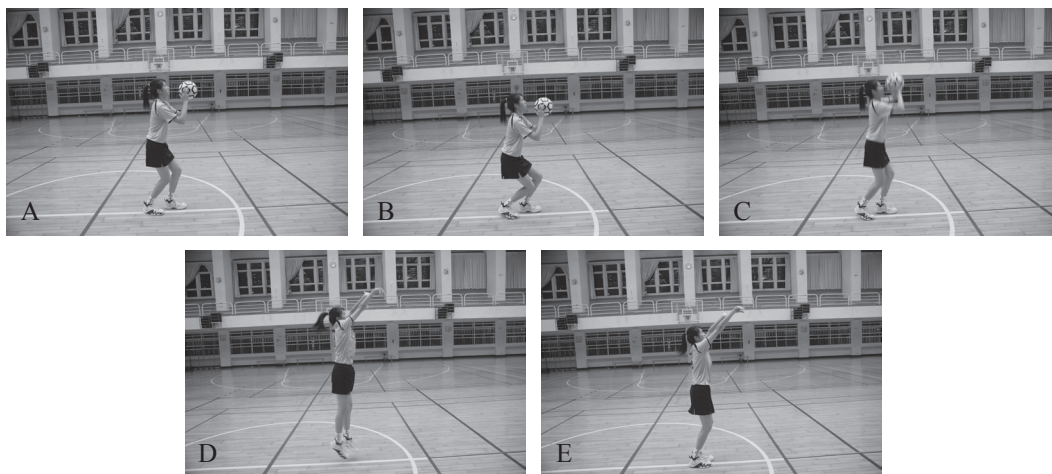


圖2-6 雙手投籃側面連續動作

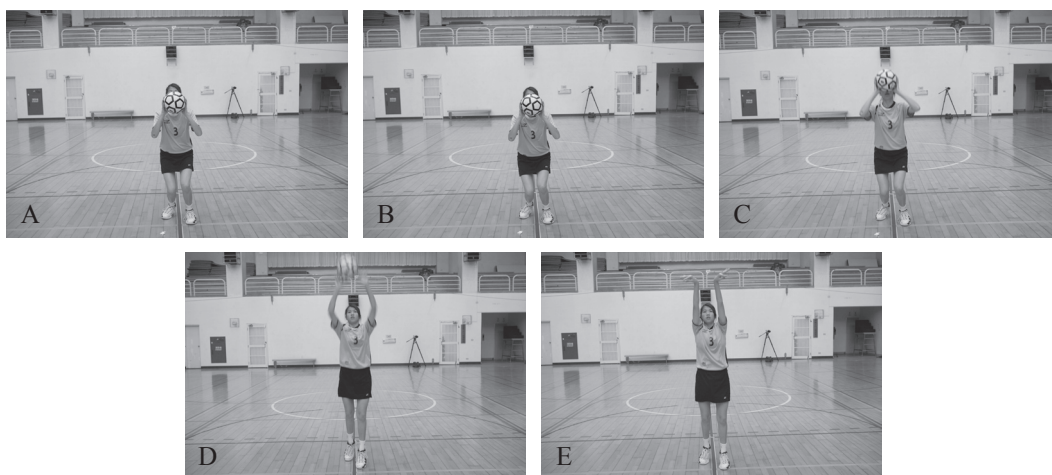


圖2-7 雙手投籃正面連續動作

(四)教學步驟：

1. 準備活動（15分鐘）

(1)閃躲遊戲：在指定空間內任意站立。於聽到「動令」（如哨聲）後，在指定空間內任意跑步。跑步時不可接觸其他同學。並且於再聽到「停止」（如哨音）後，原地急停，反覆實施數次。可要求學生：

- A 用比平常慢的速度跑步。
- B 用比平常快的速度跑步。
- C 用各種不同的速度跑步。

2. 發展活動（20分鐘）：

(1) 雙手投球：

A 2人一組，一人幫助，一人練習，1個球，1至2個標誌物。

B 練習時，兩位同學相距6至8公尺，彼此面對面，標誌物放置在練習同學旁。

C 幫助同學以單手肩上傳球給練習同學，練習同學利用球在空中時，面向來球向後方做2拍倒退步〔例如：先踏左腳（前腳）再踏右腳（後腳）〕。

D 在前腳著地時用雙手接球，隨即後腳著地，停穩身體（如圖2-8）。

E 然後假想幫助同學位置為籃框之方向，以雙手投籃方式將球投傳給幫助同學，最後練習同學向前返回原出發處，以此反覆練習5次後，交換角色。

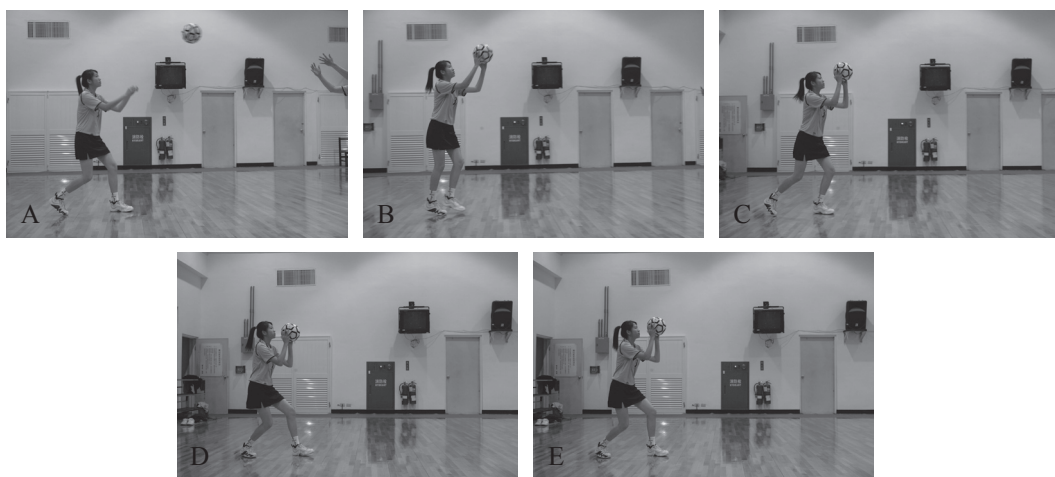


圖2-8 向身體後方做一次2拍倒退步接球

(2) 雙手投籃（遠投）：

A 6至8人一組，籃柱1支，球2個，以籃柱為中心，半徑3至7公尺（依遠投能力而定）。

B 所有同學圍成圓形，練習定位投籃。

C 投出球後，等待下次拿到反彈球後再投籃。

3. 綜合活動（20分鐘）：

(1) 雙手投籃：

A 6至8人一組，籃柱1支，球1至2個。

B 以籃柱為中心，半徑5至7公尺，圍成圓形或半圓形。

C 籃下站2至3位同學接收反彈球傳給外圍的同學，外圍同學面向來球向後方

做一次2拍倒退步接球後雙手投籃。

D 外圍同學每投5次籃後和籃下1位同學交換角色。

(2)洲際冠軍合球錦標賽：兩人必須在同一洲皆投進才能轉至下一洲投籃。看那一組先環遊世界一周。

A 4位同學一支籃柱，分成兩隊，每隊一個球。

B 環繞籃柱在地面上離籃柱不同距離處標示五個位置，代表五大洲。

C 各隊中，一人投籃，另一人負責拿籃下球與餵球，投中後角色交換。

D 同一隊的兩人必須在同一洲皆投進才能轉至下一洲投籃。

E 看那一隊先環遊世界一周。

(3)總評：複習雙手投籃及肩上傳球的要點並講述活動過程的精彩表現。

(4)整理活動：伸展操。

(5)下次活動預告。

(6)器材環境整理。

(五)教學要點：

1. 雙手投籃關鍵動作的提示：

(1)雙腳微微分開，約與肩膀同寬。

(2)雙手對稱持球，姆指置於球的後面下方位置，其他手指自然朝上，手掌掌心不要觸球。

(3)雙手屈肘持球，最低置於胸前、最高置於額頭前上方。雙肘相距約和肩膀同寬。

(4)開始投籃時，屈膝下蹲，雙腳同時用力推離地面，雙手同時把球往前上推投。使力量經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標，當手臂接近完全伸直（展）時使球離手。

(5)伸展後的手臂及手指指向球。球的運動軌跡不要太高或過於平直。

2. 常犯錯誤的改正方法。

(1)雙掌持球不對稱。改進重點：兩姆指對稱置於球的後面下方位置，其他八指自然朝上。

(2)手掌完全貼緊球。改進重點：掌心不要觸球。

(3)只用兩隻手臂力量投籃。改進重點：屈膝，使用下肢力量，經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標。

(4)雙肘相距過大，使投球的軌跡不易穩定。改進重點：屈膝，雙肘相互靠近，



彼此相距約和肩膀同寬。

- (5)投出球時，雙手用力不均，使球的運動方向偏左或偏右。改進重點：先做好雙手對稱持球，從近距離投籃開始，逐漸拉遠距離。

3. 安全教育：

- (1)綜合活動時，籃下拿反彈球同學要注意不要與其他同學碰撞。
(2)傳球時要注意對方是否已注意並做好接球準備。

三、教學評量：

(一)雙手投遠測驗10次。

(二)雙手投籃動作檢核：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳微微分開，約與肩膀同寬，可一腳在前另一腳在後，或者兩腳平行。 2. 微微屈膝。 3. 身體微微前傾。 4. 雙手對稱持球，姆指置於球的後面下方位置，其他手指自然朝上，手掌掌心不要觸球。 5. 依技術及肌力發展，雙手屈肘持球，最低置於胸前、最高置於額頭前上方。雙肘相距略大於肩寬（球置於胸前時）或是與肩膀同寬（球置於額頭前上方時） 		
主要動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開始投籃時，屈膝下蹲。 2. 下蹲後，雙腳同時用力推離地面，雙手同時把球往前上推投。 3. 使力量經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標。 4. 於手臂接近完全伸直（展）時使球離手。 		
完成動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展後的手臂及手指指向球。 2. 注意球的運動軌跡，不要太高或過於平直。 		

(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中表現合作，幫助並接受同學矯正動作的情形。
2. 觀察評量遵守各種遊戲的規則的情形。



第三節 雙手投籃（二）

一、單元目標：

- (一)瞭解雙手投籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- (二)學會雙手投籃動作。
- (三)瞭解自己雙手投籃的距離。
- (四)能與同學互相觀摩學習動作的要領與缺失。

二、教學過程：

- (一)雙手投籃的觀念與動作要領：同第二節。
- (二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)單手傳接球：

- A 2人一組，一位練習，一位幫助，一個球。
- B 標誌物1至2個。幫助同學固定不定，每30秒鐘交換角色一次
- C 兩位同學相距約10公尺（標誌物1個放置再練習同學起跑的地方），幫助同學固定不動，練習同學跑向幫助球員，在跑動狀況以單以右手接球（左手不碰球），然後右手回傳球給幫助同學並隨即折返回原起跑位置，依此原則反覆試作。練習同學於接球後先「停步」，再以單手把球回傳給幫助同學。
- D 交換角色後，再於下次練習時以左手接、傳球。

(2)跳躍接傳球：

- A 距離同準備活動(1)。
- B 練習同學跑向幫助同學，幫助同學把球傳到高過練習同學頭上方約1個半手臂的位置，練習同學跳躍接球並在空中將回傳給幫助同學。
- (3)移位接球：約4人一組，球1個，半個練習場。持球者得傳球給任何人，每位同學移位接球並隨後傳球，球不可落地。

2. 發展活動（25分鐘）：

- (1)雙手投籃：6至8人一組，籃柱1支，球1至2個。以籃柱為中心，半徑3至7公尺（依遠投能力而定），圍成圓形或半圓型。籃下站2至3位同學接取反彈球傳給外圍的同學，外圍同學面向來球向後方做一次前交叉步接球後雙手投



籃。外圍同學每投5次籃後，和籃下1位同學交換角色。

- (2)傳接球與雙手投籃：4人一組，籃柱1支，球1個。1號同學站於籃下準備拿籃下球，2號同學位於籃柱前約1公尺處傳球，3號同學自籃柱前約4公尺處面向來球向後方做2次前交叉步接球後雙手投籃，4號球員在3號身後預備。每做完2次投籃，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

3. 綜合活動（15分鐘）：

(1) 投籃計分：

A 2至4人一組、1支籃柱及1個球，共有若干組。

B 2位同學在籃下負責拿籃下球，並隨即將球傳給投籃的同學。

C 投籃同學每回在距離籃柱約5公尺處投籃2次，每投中籃1球得1分，投完2次後輪換角色。

D 3分鐘後，看那一組的得分最高？

(2) 團隊投籃比賽：

A 4名同學分成2隊，每隊2人，籃柱1支，每隊各有1個球或2隊共用1球。

B A隊有1號及2號同學，B隊有3號即4號同學。

C 1號及3號交替投籃（每隊1人投籃），2號及4號在籃下區接取籃下球。

D 若1號投籃得分，3號一定也要得分，若沒有得分，則3號和4號同學交換角色，1號則繼續投籃，反之亦然。

E 看哪一隊先達到規定的得分。

F 可變化投籃的距離。

- (3)總評：複習雙手投籃的要點並講述活動過程的精彩表現。

(4)整理活動：伸展操。

(5)下次活動預告。

(6)器材環境整理。

(三)教學要點：

1. 雙手投籃關鍵動作的提示：同第二節。

2. 常犯錯誤的改正方法：同第二節。

三、教學評量

(一)遠投測驗10次。

(二)雙手投籃動作檢核：同第二節。



(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第四節 單手高弧傳球與切入上籃

一、單元目標：

- (一)認識單手高弧傳球與切入上籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- (二)學會單手高弧傳球與切入上籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- (三)能以單手高弧傳球準確地傳到目標。
- (四)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。

二、教學過程（以慣用手為右手者為例）：

(一)單手高弧傳球的觀念與動作要領：

單手高弧傳球以比較高的傳球軌跡，越過對手的頭部傳給隊友。傳球的時機必須慢得恰到好處，因此與快速的肩上傳球不同。

1. 準備動作

- (1)左腳在前，雙腳前後微微分開。
- (2)微微屈膝。
- (3)身體微微後仰。
- (4)右手持球，沿著頭部的側面往後拉，使球位於肩後，球頂約和頭部等高。
- (5)屈肘，肘高度略低於肩膀。
- (6)身體微微右轉，重心在右腳上。

2. 主要動作：

- (1)開始傳球時，轉動身體帶動軀幹，使重心由右腳轉到左腳上。
- (2)使力量經由軀幹、肩膀、手肘、手腕及手指輕輕的帶動球。
- (3)使球成高弧軌跡離手。

3. 完成動作

- (1)身體重心放在左腳上。
- (2)手指指向球。

(二)切入上籃的觀念與動作要領：

1. 準備動作：跑向籃柱順著球的軌跡伸出雙手接球。

2. 主要動作：

- (1)接球時非起跳腳同時或稍慢著地，然後再向前踏出另一腳起跳。
- (2)若雙手上籃，雙手持球往上擺動，使球盡量接近球籃並在身體跳到最高點時



將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框）。

(3)若單手上籃，技術原則類似雙手上籃，不同之處在於用單手將球投出。

(4)以上系列動作為兩步上籃，若是利用接球同時或稍後著地的腳起跳，則稱為一步上籃。兩步和一步上籃，都符合規則規定。

3. 完成動作：

(1)雙臂完全伸展，手指指向球。

(2)原則上以起跳腳先落地，然後非起跳腳隨即著地，以穩定身體的平衡。

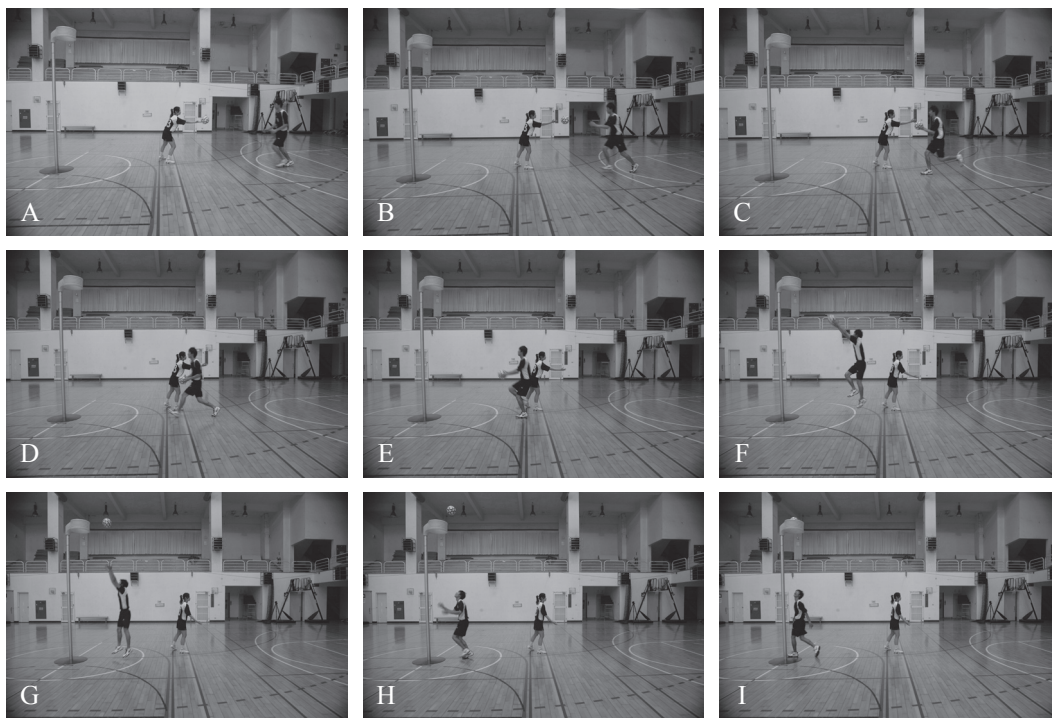


圖4-1 雙手兩步上籃：接球同時右腳著地，再踏出左腳起跳

(三)教學步驟：

1. 準備動作（10分鐘）：

(1)側向移位移接球，一人幫助，一人練習，兩位同學面對面相距3至6公尺，一個球。練習同學先以前交叉步方式向右側方向跑2至3步後，幫助同學傳球給練習同學。練習同學在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在左腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即右腳（外側腳）著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體（如圖4-3），然後以單手肩上傳球方式將球回傳給幫助同學。接著，重複相同練習，但改成往

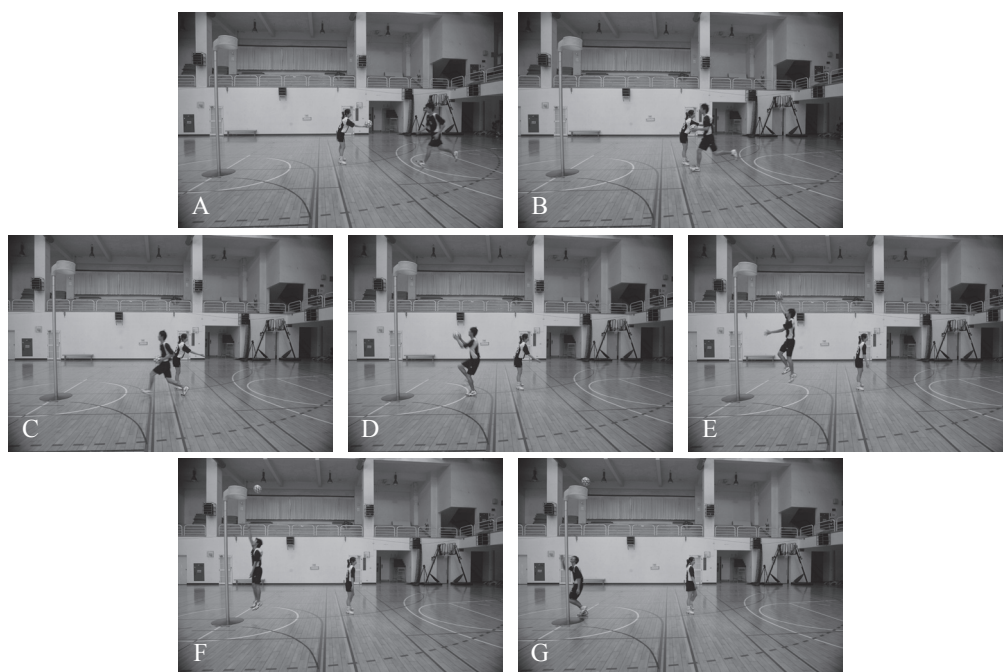


圖4-2 單手兩步上籃

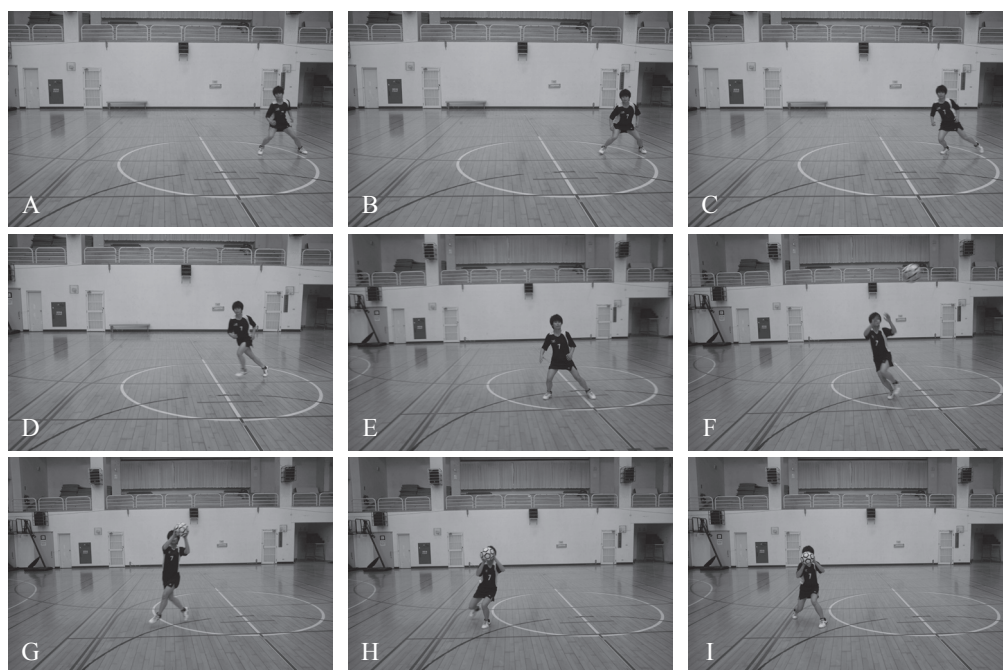


圖4-3 向右側移位接球，應在左腳（內側腳）著地時接球，隨即右腳（外側腳）著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬



右側方向跑，在右腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即左腳（外側腳）著地，停穩身體。側向移位接球6次後，交換角色。

- (2)向前移位雙手接手、單手傳球：2人一組，一人幫助，一人練習，1個球，標誌物1至2個。練習時，兩位同學相距約10公尺（標誌物1個放置再練習同學起跑的地方），幫助同學固定不動，練習同學面向幫助球員，然後跑向幫助球員，在跑動狀況以雙手接球，然後單手回傳球給幫助同學並隨即折返回原起跑位置，依此原則反覆試作，每30秒鐘交換角色。練習同學於接球後先「停步」，再以單手把球回傳給幫助同學。

2.發展活動（25分鐘）：

- (1)單手高弧傳球：

- A 2人一組，相距約4公尺，面對面站立練習。
- B 開始傳球時，轉動身體帶動軀幹。使重心由右腳轉到左腳上。
- C 使力量經由軀幹、肩膀、手肘、手腕及手指輕輕的帶動球。
- D 使球成高弧軌跡離手。

- (2)單手高弧傳球給側向移位的同學。

- A 1號面對2號做右側向移位。
- B 2號單手傳高弧球給1號。
- C 1號以雙手投籃方式將球投給2號。
- D 1號再做左側向移位。
- E 再重複B至C步驟。
- F 每30秒鐘輪換角色一次。

- (3)切入上籃：

- A 4人一組，籃柱一支，球一個，標誌物1個。
- B 1號同學在籃下餵球，其他同學距籃柱8公尺為起點（放標誌物），輪流做切入上籃的練習。
- C 上籃同學自己拿取上籃後的籃下球（在球落地前接取球），傳給1號同學後，跑回原起點預備，1號同學則繼續餵球給下1位練習切入上籃之同學，每試做三循環後，換另一名同學擔任餵球者，以此類推。

3.綜合活動（15分鐘）：

- (1)投籃計分賽：

- A 每4人一組、一支籃柱。每位同學輪流投籃。



B 教師訂定得分的標準，每達到標準一次得1分。

C 2分鐘後，看那一組的得分最高？

(2)投籃計分賽：改用切入上籃。

(3)總評：複習單手高弧傳球與切入上籃要點並講述活動過程精彩片段。

(4)整理活動：伸展操

(5)下次活動預告。

(6)器材環境整理。

(四)教學要點：

1. 向右側移位接球時，要前交叉步方式跑步。跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），務必在左腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即右腳（外側腳）著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。同理，當往左側移位接球時，要在右腳（內側腳）著地時接球，隨即左腳（外側腳）著地。

2. 常犯錯誤：切入上籃時向前上方拋球。改進重點：向正上方拋球。

三、教學評量：

(一)測驗切入上籃10次。

(二)單手高弧傳球動作檢核：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 左腳在前，雙腳前後微微分開。 2. 微微屈膝。 3. 身體微微後仰。 4. 右手持球，沿著頭部的側面往後拉，使球位於肩後，球頂約和頭部等高。 5. 屈肘，肘高度略低於肩膀。 6. 身體微微右轉，重心在右腳上。		
主要動作	1. 開始傳球時，轉動身體帶動軀幹。使重心由右腳轉到左腳上。 2. 使力量經由軀幹、肩膀、手肘、手腕及手指輕輕的帶動球。 3. 使球成高弧軌跡離手。		
完成動作	1. 身體重心放在左腳上。 2. 手指指向球的運動軌跡。		



(三) 切入上籃動作檢核：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 跑向籃柱順著球的軌跡伸出雙手接球。		
主要動作	1. 接球時非起跳腳同時或稍慢著地，然後再向前踏出另一腳起跳。 2. 雙手上籃：雙手持球往上往上擺動，使球儘量接近球籃並在身體跳到最高點時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框）。 3. 單手上籃：技術原則類似雙手上籃，不同之處在於用單手將球投出。 4. 一步上籃：利用接球同時或稍後著地的腳起跳。		
完成動作	1. 雙臂完全伸展，手指指著球。 2. 原則上以起跳腳先落地，然後非起跳腳隨即著地，以穩定身體的平衡。		



(四) 情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作級接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第五節 切入上籃與單籃合球賽

一、單元目標：

- (一)能熟練並應用切入上籃的動作。
- (二)能熟悉單籃柱合球賽的規則。
- (三)能從遊戲中體會合球運動的樂趣。
- (四)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。

二、教學過程：

(一)切入上籃的觀念與動作要領：同第四節。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)側向移位雙手接球：

A 一人幫助，一人練習，兩位同學面對面相距3至6公尺，一個球。

B 練習同學先以前交叉步方式向右側方向跑3至4步後，幫助同學傳球給練習同學。練習同學在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在左腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即右腳（外側腳）著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體，然後以單手高弧傳球方式將球回傳給幫助同學。

C 重複相同練習，但改成往左側方向跑，在右腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即左腳（外側腳）著地，停穩身體。側向移位接球6次後，交換角色。

(2)向前移位雙手接球、單手傳球：

A 2人一組，一人幫助，一人練習，1個球，標誌物1至2個。

B 練習時，兩位同學相距約10公尺（標誌物1個放置再練習同學起跑的地方），幫助同學固定不動，練習同學面跑向幫助球員，在跑動狀況以雙手接球，然後以上籃步法（見第四節上籃觀念與動作要領）起跳，雙手向正上方拋球，藉由慣性原理，讓球以拋物線軌跡傳到幫助同學手上。

C 練習同學隨即折返回原起跑位置，依此原則反覆試作，每30秒鐘交換角色。

2. 發展活動（30分鐘）：



(1) 切入上籃：

- A 4人一組，籃柱1支，球1個，標誌物1個。
- B 1號同學站於籃下準備拿籃下球，2號同學位於籃柱前約2公尺處餵球，3號同學自籃柱前約8公尺處（放置標誌物）跑向籃柱作切入上籃，4號球員在標誌物處預備。
- C 每上籃一次，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

(2) 單籃合球賽練習：

A 目標：

- (A) 進攻方運用團隊合作，獲取良好的時機與位置投籃。
- (B) 防守方抄球，封阻對方投籃。

B 組織：

- (A) 兩隊使用一個籃柱，一平坦地面，面積至少15X15平方公尺。
- (B) 每隊4人，2男2女。
- (C) 攻守雙方男女人數均等。

C 規則：

- (A) 持球進攻隊的一位同學籃框正前方約10公尺處開球（傳第一球），場內其他進攻同學接球後即可以投籃或再傳球。
- (B) 當對隊同學取得控球權後，必須傳球至第3次才可轉守為攻。
- (C) 沒有界線。
- (D) 每投球進籃一次得1分。
- (E) 不可以過份接觸對手。
- (F) 對手持球時不可以搶球或把球拍掉（只有當球離手時，才能抄截）
- (G) 不可以帶球走。
- (H) 不可運球移位。
- (I) 一對一防守。
- (J) 不可以防守異性球員。
- (K) 儘量不要使用「處於防守位置，不得投籃」的規則，也就是先讓進攻方有較多的機會投籃，待團隊進攻能力提升後，再介紹「防守位置」（詳見第七節）的規則。
- (L) 若為了降低傳接球的難度，可特別規定防守者在持球者面前，必須在



對方一臂長的範圍外抄球。

(M)為鼓勵異性合作，可規定同性間最多只能連續傳球三次。

(N)可藉著遊戲規則的改變，強迫初學者在比賽中學習與運用基本技術，

例如：a. 只能用雙手投籃；b. 只能單手傳球。

(O)可採用國際正式比賽規則（半場）。

D 觀察：

(A)學生是否很快地瞭解規則？

(B)學生是否能運用已學過的基本的進攻技術？

(C)防守者是否能做到盯人防守？

(D)進攻者是否容易擺脫防守？

(E)進攻方是否難有機會投籃？

(F)異性間傳接球是否困難？

(3)單籃合球賽完後，引導同學歸納合球比賽規則的遊戲精神（另見第十九節綜合活動之規則介紹）：

A 合球是用手玩的球類運動。

B 籃框是合球比賽的目標（投籃得分）。

C 合球是可自籃柱前後左右360度範圍都可投籃得分的運動。

D 籃框高度必須高得難以扣籃得分（投籃技術重要性高過體型優勢）。

E 合球是以講求團隊合作的運動。

F 合球是兩性混合且男女平等的運動。

G 合球是一項四對四（半場而言）相互抗衡的運動。

H 合球是一項要求進攻與防守兼備的運動。

I 合球是不允許身體過分接觸的一項運動。

3. 綜合活動（10分鐘）：

(1)投籃計分賽（遠投）：

A 每4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號同學站於籃下準備拿籃下球，2號同學位於籃柱前約1公尺處傳球，3號同學自籃柱前約4公尺處開始各做一次向右及向左側移位接球投籃（共投籃2次），4號球員在3號身後預備。

C 每做完2次投籃，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。每投進一球得1分。



D 3分鐘後，看那一組的得分最高？

(2)投籃計分賽（上籃）：變化綜合活動(1)，改成每人切入上籃1次後輪換角色，3分鐘後，看那一組的得分最高？

(3)總評：

A 讚美單籃合球賽時懂得應用空間的隊伍。

B 讚美比賽中積極防守的同學。

C 講述活動過程精彩片段。

D 提醒上籃和移位投籃的觀念與動作要領。

(4)整理活動：慢跑及伸展操。

(5)下次活動預告。

(6)器材環境整理。

(三)教學要點：

1.分組比賽時，可依學生程度、場地設施條件，適當修正規則，提高比賽的樂趣。如規定凡以切入上籃進球者可得2分。此外，宜提示學生移位接球的要領與重要性。

2.防守觀念：要面向進攻球員（對手），而且能位在對手和籃柱之間阻饒對手投籃或傳球。

3.講解與示範進攻時的空間應用觀念與方法。

4.切入上籃球走的修正方法：

(1)在地面上畫出接球點及上籃的步幅。

(2)可以先練習罰球。（詳見第八節罰球觀念與動作要領）

(3)上籃的動作由慢而快，餵球的距離由近而遠。

三、教學評量：

(一)測驗切入上籃（10次）。

(二)切入上籃的動作檢核：同第四節。

(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1.觀察學習過程中表現合作，幫助並接受同學矯正動作的情形。

2.觀察評量遵守各種遊戲的規則情形。



第六節 L型移位接球與防守位置不得投籃

一、單元目標：

- (一)能熟練並於比賽中應用L型移位接球的要領。
- (二)熟悉防守位置不得投籃的規則。
- (三)防守時學會做到使對手處於防守位置。
- (四)能從遊戲中體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)L型移位接球的觀念與動作要領：

以下變換方向的跑動路線看似L，可簡稱L型移位。

1. 準備動作：跑步向前（籃柱方向）。

2. 主要技巧：

(1)急停。

(2)迅速改變方向，以左腳推蹬向右或以右腳推蹬向左移位，以前交叉步跑離開籃柱、籃下餵球的同學（及防守對手）。

(3)餵球同學配合練習同學急停變向的節奏將球傳出。

(4)練習同學在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），務必在內側腳著地時接球，隨即外側腳著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。

(5)向右移位時，左腳是內側腳，右腳是外側腳。反之，右腳是內側腳，左腳是外側腳。。

(6)接球前調整身體，以利接球時面對籃柱。

3. 完成動作：準備投籃、切入上籃或傳球。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)向前移位跳起接球與傳球（如圖6-1）：

A 1個球，7人一組，分成兩小組，每組3人排成一行，面對面站立，相距約10公尺，第7人（4號同學）位於兩小組中間執行接、傳球。

B 練習開始後，1號同學傳球給4號後跟球前進，約於通過4號前面時跳起接住4號的回傳球並於落地前將球傳給對面一組的5號同學後跑到對面一組行



尾。然後，換由5號同學進行相同練習。

C 以此類推，依序練習，進行3循環後交換中間餵球的同學。

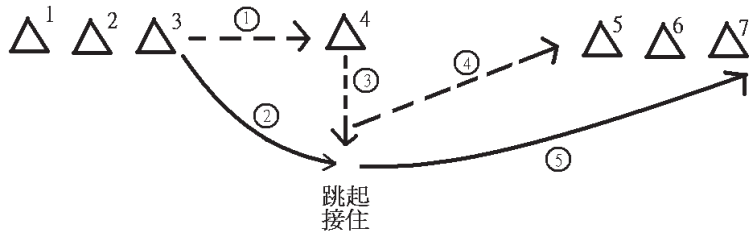


圖6-1 向前移位跳起接球與傳球

(2)L型移位雙手接球（圖6-2）：

A 1人幫助，1人練習，一個球，標誌物A放置在幫助同學前3公尺處，標誌物B放置在6公尺處。

B L型移位：練習同學自標誌物B跑向幫助同學，在標誌物A前急停後做向左橫向移位。

C 幫助同學把球傳到練習同學的外側，練習同學在內側腳（右腳）著地時雙手接球，隨即外側腳（左腳）著地，停穩身體。然後練習同學把球回傳給幫助同學，再保回到標誌物B，另做一次向右L型移位接球。

D 移位接球6次後，交換角色。

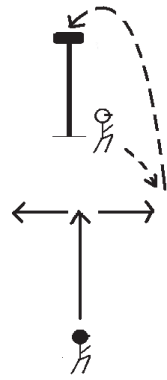


圖6-2 L型移位接球

2. 發展活動（20分鐘）：

(1)L型移位遠投：

A 每4人一組，籃柱1支，球1個。1號同學站於籃下準備拿籃下球，2號同學位於籃柱前約1公尺處傳球，3號同學自籃柱前約6公尺處向前出發做L型移位接球投籃（左、右各一次），4號球員在3號身後預備。

B 每做完2次投籃，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

(2)「防守位置」（相對語：自由位置）的規定與練習：

A 討論防守位置不得投籃的規則：

合球規則規定當防守者同時做到以下全部四項動作條件時，持球進攻者即處於「防守位置」（defended position），不可以投籃（請見圖6-3至



圖6-5)。

(A)防守者比持球進攻者更接近球柱。

(B)防守者與持球進攻者有一手臂長的距離內（防守者伸手可以碰到對手胸部）。

(C)防守者臉必須面向進攻者。

(D)防守者必須試圖封阻球。

（例外：當防守者與持球進攻者緊鄰籃柱而分站籃柱兩側時，只要同時具備條件B、C及D即可）



圖6-3 持球進攻者處於「防守位置」範例1



圖6-4 持球進攻者處於「防守位置」範例2



圖6-5 持球進攻者處於「防守位置」範例3

進攻者處於防守的位置情況下投籃為違反規則，得分不算，判由對隊在違規地點執行重新發球（re-start）（另詳見第二十七節）。但在防守位置的情況，持球進攻者仍然可以傳球給隊友。因此，當對手持球時，防守者必須努力做好完全防守，使對手處於「防守位置」，不得投籃，只能將



球傳給他（她）的隊友。

若缺乏上述任一項條件時，持球進攻者即是處於「自由位置」，可以合法投籃。

執行重新發球者，在裁判鳴笛後有4秒鐘的時間傳球，對手不得其2.5公尺距離內阻擾傳球。執行重新發球者的隊友球必須在2.5公尺距離外接球。執行重新發球者不可直接將球投進籃框。



圖6-6 持球進攻者處於「自由位置」範例1



圖6-7 持球進攻者處於「自由位置」範例2



圖6-8 持球進攻者處於「自由位置」範例3



圖6-9 持球進攻者處於「自由位置」範例4

B 「防守位置」的練習：

(A) 8人一組，4人進攻、4人防守。半個合球場地、籃柱一支、球一個。

(B) 持球隊同學進行空手走位及傳接球，但不可帶球走或運球移位。

(C) 防守隊執行一對一盯人防守，努力在對手持球時做好完全防守，使其處於防守位置，但不要抄球。

(D) 持球者不要急於傳球，待自己處於防守位置（表示防守者已做好完全防守）時，才傳球給隊友。

3. 綜合活動（20分鐘）：

(1) 單籃合球賽練習：

A 一個20公尺×20公尺的比賽場地，4位進攻球員，4位防守球員，1個球。

球柱置放在球場中樞軸上，球柱（籃框背面）距離端線6.67公尺。

B 持球進攻隊的一位同學籃框正前方鄰近邊線之界內開球（傳第一球），場內其他進攻同學接球後即得以投籃或再傳球。

C 每投球進籃一次得1分。

D 不可以過份接觸對手。

E 對手持球時不可以搶球或把球拍掉（只有當球離手時，才能抄截）。

F 不可以帶球走。

G 不可運球移位。

H 一對一防守。

I 不可以防守異性球員。

J 在練習中增加「防守位置」投籃的規定。

K 進攻隊持續進攻，防守隊即使抄到球仍還球給進攻隊。

L 經過3分鐘後交換攻守。

M 看哪一隊得分較高。



(2)總評：

A 讚美表現優異之球隊：如講求合作或會應用空間的球隊。

B 讚美積極做好完全防守的同學。

(3)整理活動：慢跑及伸展操。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理。

(三)教學要點：

1. 提示「防守位置」的觀念，但也要提醒進攻球員必須善用靈活的移位技巧與空間運用才可以順利的取得「自由位置」。

2. 鼓勵隊友間的充分合作。合球比賽要求每一位球員必須俱備「全面能力」，每一位球員在擔任進攻球員時都必須扮演好投籃、幫助與籃下爭取反彈球的角色。

3. 提示正確的防守方法。

4. 介紹「進攻責任空間」：

(1)位於籃下區者原則上擔任「卡位者」，功能在於搶籃下反彈球。

(2)位於近籃區者原則上擔任「餵球者」，功能在於傳好球幫助主攻者得分。

(3)位於遠籃區者原則上擔任「第一主攻者」和「第二主攻者」，功能在於爭取自由位置投籃或上籃得分。

5. 簡化規則的分組比賽：可依學生程度、場地設施條件，適當修正規則，提高比賽的樂趣。

6. 常犯錯誤的改正方法：

(1)團隊進攻時近籃區或籃下區過於推擠。改進要訣：規定每拿到籃下反彈球後至少傳球3次才可以再次投籃。

三、教學評量：

(一)請同學寫出「防守位置」的基本條件。

(二)L型移位接球測驗10次。

(三)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。

2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第七節 移位接球與投籃準備

一、單元目標：

- (一)能知道移位接傳球與「投籃準備」的要領。
- (二)能熟練投籃準備的技巧並應用在練習賽中。
- (三)熟練移位接球與切入上籃。
- (四)能從遊戲中體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)移位接球的技術要領：

1. 進行側向移位或L型移位。
2. 餵球者配合移位者急停變向的節奏將球傳出。
3. 移位者在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在內側腳著地時接球，隨即外側腳著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。
4. 向右移位時，左腳是內側腳，右腳是外側腳。反之，右腳是內側腳，左腳是外側腳。
5. 接球前調整身體，以利接球同時面對籃柱。
6. 接球後，以雙手投籃的要領持球（見第二節）。
7. 把身體重心放前後腿之間準備雙腳投籃，或是
8. 把身體重心移轉到在後腿上，準備單腳投籃。

(二)投籃準備的觀念與動作要領：

1. 準備動作：

- (1)移位擺脫對手，取得自由位置。
- (2)接球。

2. 主要動作：

- (1)接球前觀察籃下隊友卡位情況。
- (2)接球同時面向籃柱，觀察自己和對手互動關係：

A 對手比較接近籃柱但是距離自己一個半手臂外（表示自己有良好自由位置），而且隊友卡位很好時，應投籃。

B 卡位不好時，但自距離籃柱約4公尺內且有自由位置，應投籃。



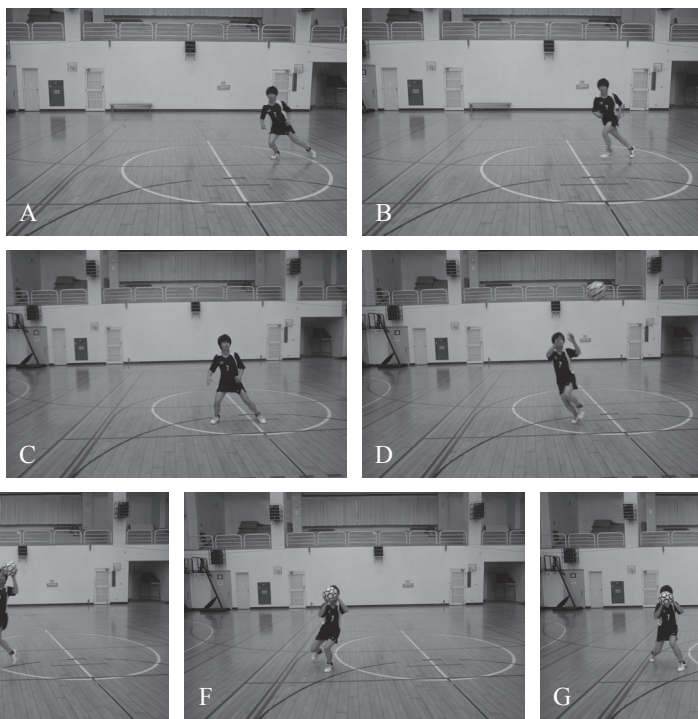


圖7-1 向右移位接球時要在左腳（內側腳）著地時接球，隨即右腳（外側腳）著地

C 對手向前撲球時，傳球給籃下的隊友並切入接球上籃。

D 卡位不好時，且距離籃柱過遠，應傳球給取得自由位置的隊友。

E 本身處於防守位置，應傳球給取得自由位置的隊友。

3. 完成動作：

- (1) 投籃，或是
- (2) 傳球後再移位擺脫對手，或是
- (3) 切入籃下上籃或卡位。

(三) 教學步驟：

1. 準備動作（15分鐘）：

(1) 捉人遊戲：

- A 將班上同學分成二組，一組捉人、一組走避。
- B 被捉到的同學在原地跳躍直到被隊友碰觸時恢復自由跑步。
- C 不可離開指定的活動範圍。
- D 哨聲響時計算被捉到的人數。

(2)側向移位雙手接球：同第五節準備活動(1)。

(3)L型移位雙手接球：同第六節準備活動(2)。

2.發展活動（20分鐘）：

(1)側向移位投籃：同準備活動(2)，但實際執行投籃。

(2)側向移位投籃：同準備活動(3)，但實際執行投籃。

3.綜合活動（15分鐘）：

(1)單籃合球賽：

A 原則同第六節之單籃合球賽規則。

B 惟一不同的是，防守隊抄到球後交換攻守，但至少需傳球3次才可以投籃。

(2)總評：

A 讚美講求合作或擅用進攻空間的球隊。

B 讚美積極防守的同學。

(3)整理活動：慢跑及伸展操。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理。

(四)教學要點

1. 比賽時宜多應用側向移位或L型移位擺脫防守者。

2. 比賽時所有球員容易擠在籃柱區。改進要訣：事先將進攻區劃分為籃下區（距籃柱1.5公尺內）、近籃區（距籃柱1.5公尺- 5公尺）及遠籃區（距籃柱5公尺以上），並分配各種角色的位置。

三、教學評量：

(一)規則測驗：試簡述「防守位置」的基本條件？

(二)側向移位和L型移位接球投籃測驗與切入上籃測驗各10次。

(三)移位接球動作檢核：





評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 側向移位或L型移位。 2. 餵球者配合移位者急停變向的節奏將球傳出。 3. 移位者在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在內側腳著地時接球，隨即外側腳著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。 4. 向右移位時，左腳是內側腳，右腳是外側腳。反之，右腳是內側腳，左腳是外側腳。 5. 接球前調整身體，以利接球同時面對籃柱。 6. 接球後，以雙手投籃的要領持球（見第二節）。 7. 把身體重心放前後腿之間準備雙腳投籃，或 8. 把身體重心移轉到在後腿上，準備單腳投籃。		

(四)接球準備動作檢核：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	移位擺脫對手，取得自由位置接球。		
主要動作	1. 接球前觀察籃下隊友卡位情況。 2. 接球同時面向籃柱，觀察自己和對手互動關係： (1) 對手比較接近籃柱但是距離自己一個半手臂外（表示自己有良好自由位置），而且隊友卡位很好時，應投籃。 (2) 卡位不好時，但自距離籃柱約4公尺內且有自由位置，應投籃。 (3) 對手向前撲球時，傳球給籃下的隊友並切入接球上籃。 (4) 卡位不好時，且距離籃柱過遠，應傳球給取得自由位置的隊友。 (5) 本身處於防守位置，應傳球給取得自由位置的隊友		
完成動作	1. 投籃，或是 2. 傳球後再移位擺脫對手，或是 3. 切入籃下上籃或卡位		

(五)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第八節 罰球

一、單元目標：

- (一)認識罰球的準備動作、主要動作及完成動作。
- (二)學會罰球的準備動作、主要動作及完成動作。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)罰球的觀念與動作要領（如圖8-1）：

1. 準備動作：

- (1)雙腳一前一後微微分開，前腳站在罰球線後方，罰球線離籃柱前緣2.5公尺。
- (2)屈膝。
- (3)雙手持球置於腹部前方。
- (4)持球時，姆指相對，微微抓住球的上端，其他手指拿住球的兩側。

2. 主要動作：

- (1)眼睛注視籃框前緣上方。
- (2)動作開始時，身體重心先向後再轉移至前腳。
- (3)後腳輕推蹬，隨即膝蓋向前上方抬起。
- (4)前腳推離地面時，雙手由下往上把球往上帶。
- (5)於球最接近籃框時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框），雙臂保持伸展。

(5)完成動作：

- (1)球離手後起跳腳先落地，另一支腳隨後著地以維持身體平衡。
- (2)伸展手臂，手指指向球。



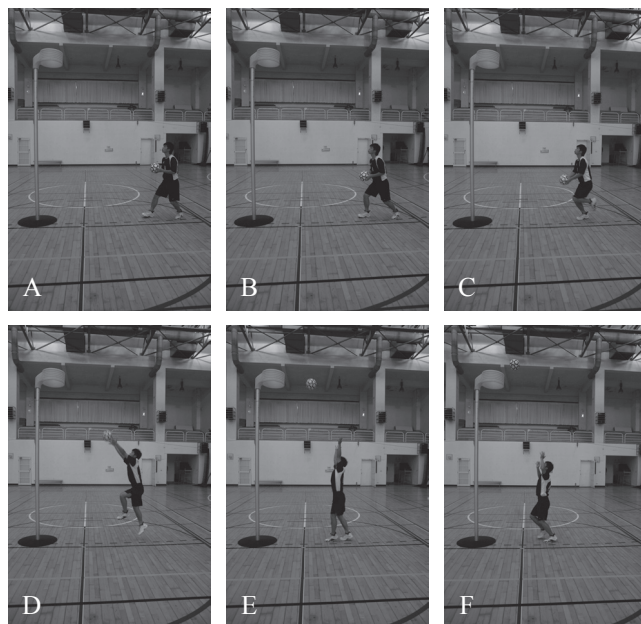


圖8-1 罰球的連續動作

(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

- (1) 雙手投籃：同第三節發展活動(1)。
- (2) 切入上籃：同第四節發展活動(1)。

2. 發展活動（20分鐘）：

- (1) 規則討論：當進攻隊因對隊的違規而失去明顯可以得分的機會時，判由進攻隊的任一球員在罰球線上罰球（但腳不可踩線）。違規的狀況有：
 - －進攻者在自由位置情況下投籃時，防守者接觸其身體。
 - －防守正在投籃或上籃的異性進攻者。
 - －某位進攻者正要傳球給良好得分機會的隊友時，被防守者侵人犯規。

(2) 執行罰球的規定

- A 當防守方嚴重違規並影響進攻方直接得分利益時，由進攻方在籃柱正前方的罰球線上（不得踩線）執行罰球。
- B 罰球線左右長15公分、前後寬5公分，罰球線較接近球員身體的一端距離籃柱前緣2.5公尺。
- C 其他兩隊球員都必須站在罰球限制區域外（如圖8-2 橢圓形）。
- D 待裁判鳴哨後，才能開始執行罰球。準備時間不限。

E 球一離開罰球者雙手，其他球員才能踏進限制區的地面。

- (3)實際練習：6人一組、1個球、1支籃球柱，每人連續罰球3次後換人練習。

3. 綜合活動（20分鐘）：

- (1)傳球10次後獲得罰球機會：

A 2隊，每隊3－5位球員，場地20×20平方公尺。每隊傳球10次，被抄到球時交換攻守。

B 傳球10次成功的隊，每個人可執行罰球一次，罰進一球得1分，罰完後，攻守交換。

C 在規定比賽時間內看那隊的得分最高？

D 可要求傳球方法上的變化，以吸引學生的興趣。其法為：

- (A)防守隊碰到球時，即交換攻守。
 (B)採用比較小的場地。
 (C)提高傳球的次數，最高約可增加到30次。
 (D)依同法比賽，傳球者不能馬上再接球。

- (2)單區三籃球柱合球賽：

A 3隊，每隊4位球員，A隊防守A號籃，可以進攻B號及C號籃。

B 隊防守B號籃，可以進攻A號及C號籃。

C 隊防守C號籃，可以進攻A號及B號籃。

D 除了沒中線區分進攻區和防守區外，其餘規則類似正式比賽規則（另見第十九節綜合活動）。

- (3)整理活動：慢跑及伸展操。

- (4)下次活動預告。

- (5)器材環境整理。

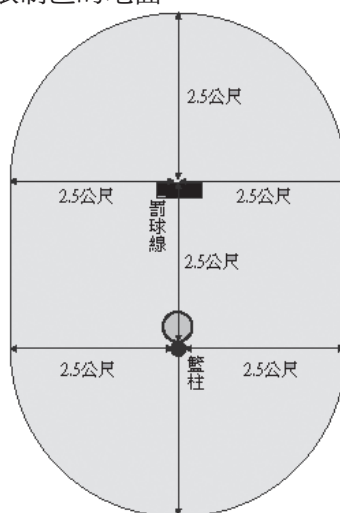


圖8-2 罰球線、籃柱與罰球限制區

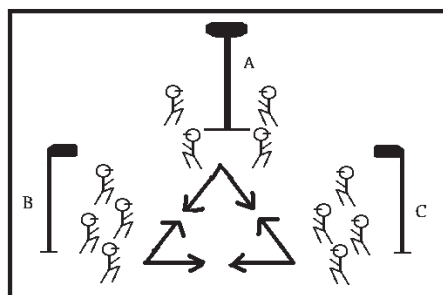


圖8-3 單區三籃合球賽

(三)教學要點：

1. 罰球採用雙手低手投籃的優點是：

- (1) 罰球者因最接近籃柱，因此當罰球不進時，最容易取得反彈球。
- (2) 減少球與球籃間的距離。
- (3) 持球的時間較久、準確性較高。
- (4) 整體動作要協調順暢，支撐腳推離時切忌用力過度，破壞身體平衡感。

三、教學評量：

(一)測驗罰球10次。

(二)罰球動作檢核：



	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳一前一後微微分開。 2. 屈膝。 3. 雙手持球置於腹部前方。 4. 持球時，姆指相對，微微抓住球的上端，其他手指拿住球的兩側。 		
主要動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛注視籃框前緣上方。 2. 動作開始時，身體重心先向後再轉移至前腳。 3. 後腳輕推蹬，隨即膝蓋向前上方抬起。 4. 前腳推離地面時，雙手由下往上把球往上帶。 5. 於球最接近籃框時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框），雙臂保持伸展。 		
完成動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 球離手後起跳腳先落地，另一支腳隨後向前一步維持身體平衡。 2. 伸展手臂，手指指向球。 		

(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第九節 V投（一）

一、單元目標：

- (一)認識V型移位接球投籃（以下簡稱V投）的準備動作、主要動作及完成動作。
- (二)學會V投的準備動作、主要動作及完成動作。
- (三)能判斷對手的防守的意圖。
- (四)確實瞭解跑步向前、急停、迅速改變方向（離開對手、籃柱或籃下餵球的隊友）、接球時面向籃柱及投籃的要領。
- (五)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。

二、教學過程：

(一)V投的觀念與動作要領：

變換方向的跑動方式稱為veering movement，又其移位路線看似V字，所以又稱V型移位。V投是「V型移位接球投籃」的簡稱。

1. 準備動作及主要動作：

- (1)跑步向前（籃柱方向）。
- (2)急停。
- (3)隨即以左腳為主，用力推蹬變向往右後方跑（前交叉步），或是以右腳為主用力推蹬變向往左後方跑（前交叉步）。
- (4)餵球者配合移位者急停變向的節奏將球傳出。
- (5)移位者在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在內側腳著地時接球，隨即外側腳著地，面對籃柱，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。
- (6)往右後方跑時，左腳是內側腳，右腳是外側腳。反之，右腳是內側腳，左腳是外側腳。
- (7)把身體重心放前後腳之間，利用雙腳力量執行雙手投籃，或是
- (8)把身體重心移轉到在外側腳（後腳）上，以單腳支撐力量執行雙手投籃。

2. 完成動作：

- (1)雙臂完全伸展，手指張開指向球。
- (2)雙腳同時或一先一後著地。





圖9-1 單腳V投連續動作：先向前壓迫對手，急停，以左腳用力推蹬往右後跑（前交叉步），接球時內側腳（左腳）著地，以外側腳（右腳）支撐投籃

(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)V型移位雙手投球（如圖9-2）：

A 一人幫助，一人練習，兩位同學相距6至8公尺，1個球，1個標誌物放置在

距幫助同學約2至3公尺的地方。

- B 練習同學自左向右前方跑向標誌物，在標誌物前急停（左腳前、右腳後），並隨即以左腳為主用力推蹬，變向往右後跑（前交叉步）。
- C 幫助同學在練習同學急停向右後方跑時把球傳給練習同學。
- D 練習同學在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），務必使左腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即右腳（外側腳）著地，停穩身體，然後假想幫助同學位置為籃框之方向，雙腳或單腳雙手投籃方式將球向前上方投出，讓幫助同學接球。
- E 重複相同練習，但開始跑動動線改成自右向左前方跑向標誌物。以此反覆練習6次後，交換角色。

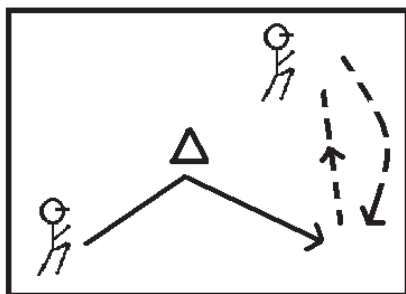


圖9-2 V型移位雙手投球練習

- (2) 移位擺脫防守（圖9-3）：5人一組，1個球，1支籃柱，場地20×20平方公尺，事先將每位同學編號。練習時，1號為主攻者，2號防守1號。3號，4號，5號為1號的幫助者，但沒人防守。每位同學得在自己的區內自由移位，1號和隊友進行傳接球，3、4、5號彼此也可傳接球，2號盯緊1號並得自由抄球。每30秒鐘輪換角色一次，接著由3號進攻4號防守，以此類推。

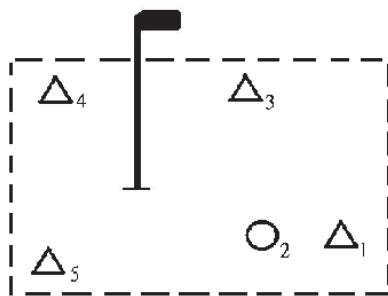


圖9-3 移位擺脫防守之練習



2. 發展活動（25分鐘）：

(1)V投練習（無防守者）：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號同學站於籃下準備拿籃下球，2號同學位於籃柱前約1公尺處傳球，3號同學自籃柱前約6公尺處出發做2次單腳或雙腳V投（左、右各一次），4號球員在3號身後預備。

C 每做完2次V投，進行角色輪換：1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

(2)V投練習（有防守者，如圖9-4）：方法同(1)增加，但加入防守者。

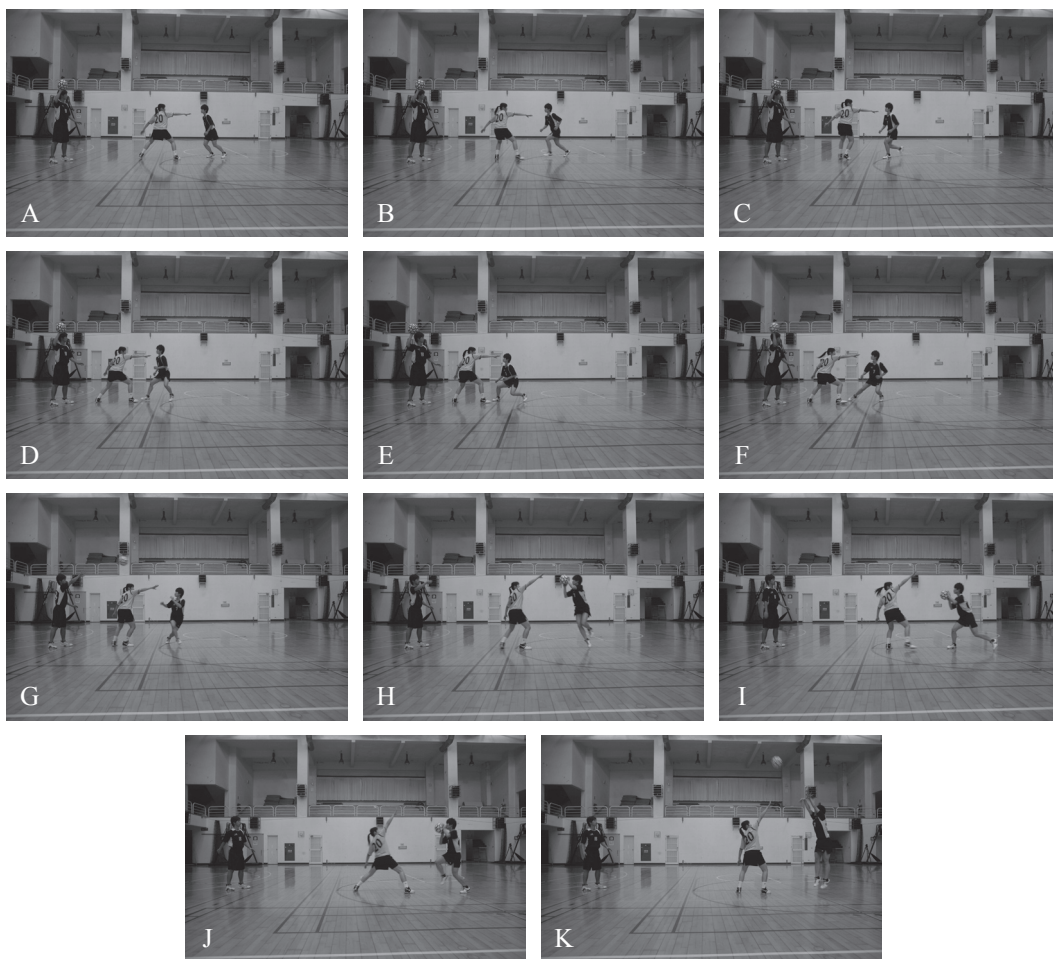


圖9-4 利用V型移位擺脫防守後單腳投籃

3. 綜合活動（15分鐘）

(1) 3種得分技術綜合練習：

A 3人一組，籃柱1支，球1個。1號站於籃下準備拿籃下球，2號位於籃柱前約1公尺處傳球，3號為練習者。

B 3號先做定位遠投後，再做一次V投，最後做切入上籃。然後，角色輪換，3號換成1號，1號換成2號，2號換成1號。

C 定位遠投和V投得分投中一次得2分，上籃進球得1分，看哪一位同學先得10分或哪一組先得25分？

(2) 總評：提示V投的要點。講解示範動作要點。

(3) 整理活動：慢跑。

(4) 下次活動預告。

(5) 器材環境整理。

(六) 教學要點：

1. 單純的投籃練習，旨在改正距離與方向的偏差。
2. V投接球前要轉好身體面向籃柱，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在內側腳著地時接球，隨即外側腳著地，兩腳一前一後，可用雙腳投籃，或是重心轉移至外側腳（後腳），抬起內側腳（前腳），單以外側腳支撐投籃。

三、教學評量：

(一) V投測驗10次。

(二) V投動作檢核表：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作與主要動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步向前（籃柱方向）。 2. 急停。 3. 隨即以左腳為主，用力推蹬變向往右後跑（前交叉步），或是以右腳為主用力推蹬變向往左後跑（前交叉步）。 4. 餵球者配合移位者急停變向的節奏將球傳出。 5. 移位者在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在內側腳著地時接球，隨即外側腳著地，面對籃柱，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。 		



	<p>6. 往右後方跑時，左腳是內側腳，右腳是外側腳。反之，右腳是內側腳，左腳是外側腳。</p> <p>7. 把身體重心放前後腳之間，利用雙腳力量執行雙手投籃，或是</p> <p>8. 把身體重心移轉到在外側腳（後腳）上，以單腳支撐力量執行雙手投籃。</p>		
完成動作	<p>1. 雙臂完全伸展，手指張開指向球。</p> <p>2. 雙腳同時或一先一後著地。</p>		

(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守遊戲規則的情形。



第十節 V投（二）

一、單元目標：

- (一)認識V投的準備活動、主要動作及完成動作。
- (二)學會V投的準備活動、主要動作及完成動作。
- (三)學會判斷防守者的意圖。
- (四)學習合作，幫助並接受同學意見。
- (五)能體會V投的樂趣。

二、教學過程：

(一)V投的觀念與動作要領：

1. 準備動作與主要動作：同第九節。
2. 完成動作：同第九節。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（分鐘）：

(1)配對跟進跑步：

- A 2人一組。其中1人進攻，另外1人防守。
- B 進攻同學試圖自防守同學的左側或右側輪流的切過防守同學。
- C 當進攻同學變換切入方向時（例如：切防守者右側換成左側），若其速度不快，防守者應做一次後轉身（向左後轉身），以利持續面對進攻同學。
- D 但是進攻同學接近防守同學，且快速度地變換切入方向時，防守者通常須用前轉身（此時會有短暫時間無法看到進攻者）向後快跑，才能防堵進攻者切入。

(2)移位擺脫防守：同第九節準備活動(2)。

2. 發展活動（35分鐘）：

(1)L型或V型移位投籃（無防守者）：

- A 4人一組，籃柱1支，球1個。
- B 1號站於籃下準備拿籃下球，2號位於籃柱前約1公尺處傳球，3號自籃柱前約6至8公尺處出發做L型或V型移位投籃，4號在3號身後預備。
- C 每做完4次投籃，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。



(2) 投籃與切入綜合練習（有防守者）：

A 方法同準備活動(2)，但加入防守者，3號接到球時應體察自己和對手互動關係，選擇遠投或回傳球給2號，試圖切入上籃或另一次V投：

(A) 對手比較接近籃柱但是距離自己一個半手臂外（表示自己有良好自由位置），應投籃（如圖10-1）。

(B) 對手向前撲球時，傳球給2號並切入接球上籃（如圖10-2）。

(C) 本身沒有良好自由位置或是沒有做好投籃準備（如身體不穩定），應回傳球給2號，再做另一次擺脫防守的移位，爭取得分機會。



圖10-1 接球時有良好自由位置且位於自己遠投得分射程內，應投籃



圖10-2 接球時若對手向前撲球，應傳球給近籃區或籃下區隊友，隨即切入上籃

3. 綜合活動：

- (1)單區3籃柱合球賽：同第八節綜合活動(2)
- (2)總評：提醒進攻者在V型移位接球時應體察自己和對手互動關係，選擇遠投或回傳給籃柱附近的隊友，試圖切入上籃或另一次V投
- (3)整理活動：慢跑。
- (4)下次活動預告。
- (5)器材環境整理。

(三)教學要點：

1. 主教材關鍵動作提示。

- (1)V投強調投籃準備時間要短，但投籃距離無法像定位遠投一樣遠。
- (2)投籃的技術類似雙手遠投，其要點是以V字形的移位擺脫對手、雙手接球後，通常以單腳支撐出手投籃。

2. 常犯錯誤的改正方法：

- (1)急停之後，移位距離不足，不能迅速擺脫對手。改進要點：(1)要能變化跑步速度，(2)假動作：變向時先向右再突然向左後方移位，破壞對方的預期和身體平衡。
- (2)剛開始練習時向前跑步的速度太快，無法做好急停推蹬以致無法擺脫防守。改進要點：向前跑慢，急停，全力向斜後方移位。
- (3)移位接球時，在外側腳著地時接球（應該要在內側腳著地時接球，隨後外側腳踏地）。改進要領：
 - A 先練習向斜後方兩步接球：腳步口訣為「左（同時接球）－右」，反之為「右（同時接球）－左」。
 - B 再練習向斜後方調整步接球：調整步口訣為「左－左（同時接球）－右」，反之為「右－右（同時接球）－左」。
 - C 待接球步法熟練後，再進行4或5步移位接球。
- (4)移位接球時，用後交叉或倒退步接球，降低了移位速度（如圖10-3）。改進要點：用前交叉步（如圖10-4 即如圖10-5）。



圖10-3 不佳的接球步法（後交叉或倒退步）



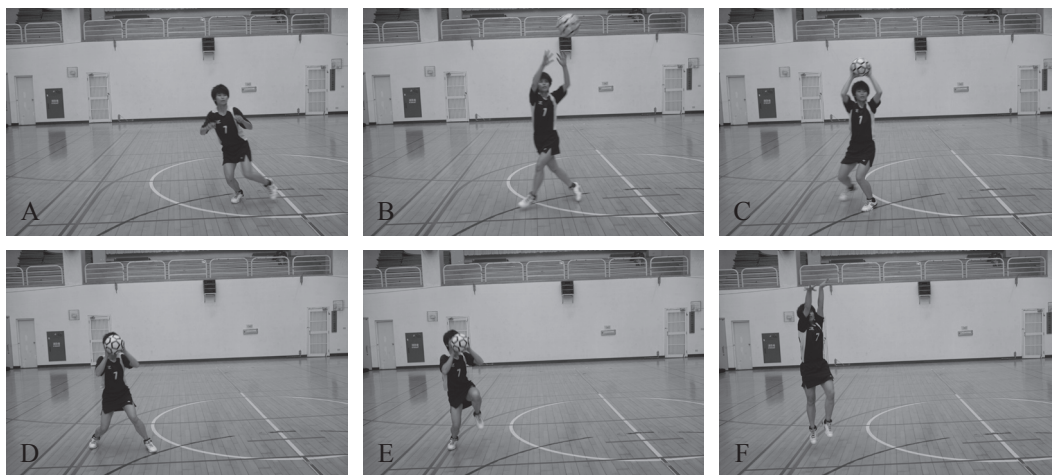


圖10-4 正確的接球步法（前交叉步）：單腳投籃

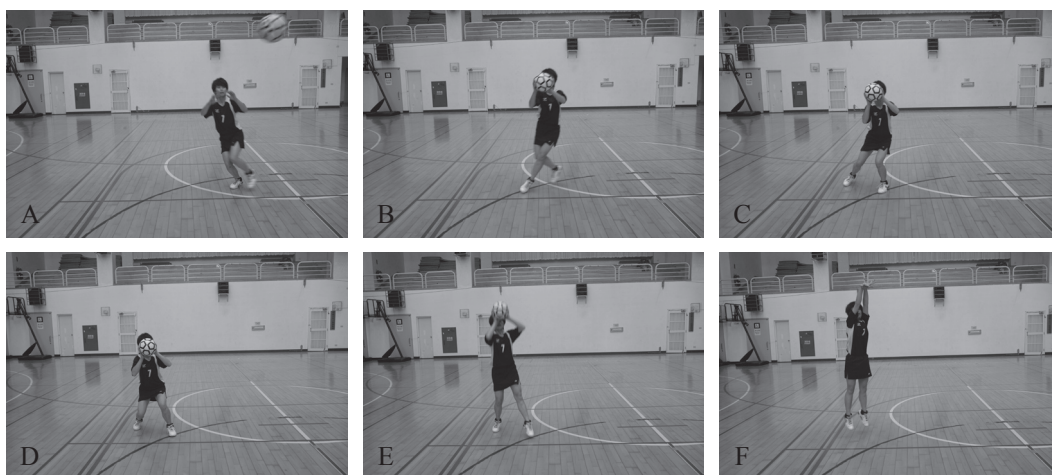


圖10-5 正確的接球步法（前交叉步）：雙腳投籃

三、教學評量：

- (一)測驗V投10次：投籃的距離由教師和同學討論後設定。
- (二)V投動作檢核：同第九節。
- (三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：
 1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
 2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十一節 循環投籃

一、單元目標：

- (一)瞭解各種不同的得分技術動作。
- (二)學會各種不同的得分技術，包含定位遠投，V投及上籃。
- (三)熟練籃下餵球的要領。
- (四)學習合作，幫助同學並接受同學的意見。
- (五)能體會各種遊戲的樂趣。

二、教學過程：

(一)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1) 切入上籃：

A 4人一組，籃柱1支，球1個，標誌物1個。

B 1號同學站於籃下拿籃下球，2號同學位於籃柱前約2公尺處餵球，3號同學自籃柱前約8公尺處（放置標誌物）跑向籃柱作切入上籃，4號球員在標誌物處預備。

C 3號和4號輪流上籃，進行1分鐘後，上籃的2位同學和2位幫助的同學交換角色。

(2) 增加上籃難度：同練習(1)。2號球員改變傳球時機，例如慢一點傳球，讓上籃者很接近籃柱的地方投籃，或是早一點傳球，讓上籃者在籃柱至少3公尺外起跳。

2. 發展活動（25分鐘）：

(1) 綜合進攻技術訓練（無防守者）：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號站於籃下接取籃下球，2號位於籃柱前約1至2公尺處餵球，3號同學在距籃柱6公尺以外之處餵球，4號練習各種得分技術。

C 2、3、4號之間可隨意傳球。4號空手移位時，可想像自己和防守者的互動關係，選擇切入上籃或要球投籃。

D 接到球時做好投籃準備，亦想像自己和防守者的互動關係，選擇定位遠投、V投或再傳給2號或3號後切入上籃或做另一次V投。



E 執行4次得分技術後，輪換角色。

(2)一對一進攻練習：

A 類似上述練習(1)，惟3號球員變成防守者。

B 進行4次得分技術後，輪換角色。

C 進攻者的目標是至少得1分。

3.綜合活動（15分鐘）

(1)特定投籃方法的合球賽，可不限人數及球場範圍。其法為：

A 規定只可以用雙手接、傳球和投籃。讓學生瞭解用雙手接、傳球和投籃的優缺點。

B 規定只可以用單手接、傳球和投籃。讓學生瞭解用單手接、傳球和投籃的優缺點。

C 規定只可以非慣用手接、傳球和投籃。讓學生改進非慣用手的控球能力。

(2)總評：提示進攻者如何根據自己和對手的互動關係，執行適當的得分技術。

(3)整理活動：慢跑。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理

三、教學評量：

(一)測驗：交替執行上籃及V投，總共各5次。

(二)上籃動作檢核：同第四節。

(三)V投動作檢核：同第九節。

(四)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十二節 直線多點投籃

一、單元目標：

- (一)認識直線多點投籃。
- (二)熟練直線多點投籃的方法。
- (三)熟練籃下及近籃區餵球的要領。
- (四)學習合作，幫助同學並接受同學的意見。
- (五)能體會各種遊戲的樂趣。

二、教學過程：

(一)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)傳球後跟球前進（如圖12-1）：

- A 4人一組。一個球，標誌物2個，相距約10公尺（可用相距10公尺的兩條平行線取代）。
- B 1號及2號、3號及4號同學分別站在兩個標誌後面。
- C 開始時1號以雙手或單手傳球給3號並跟著路跑到4號的後面。3號雙手傳2號並跟著球跑到2號的後面，以此類推。

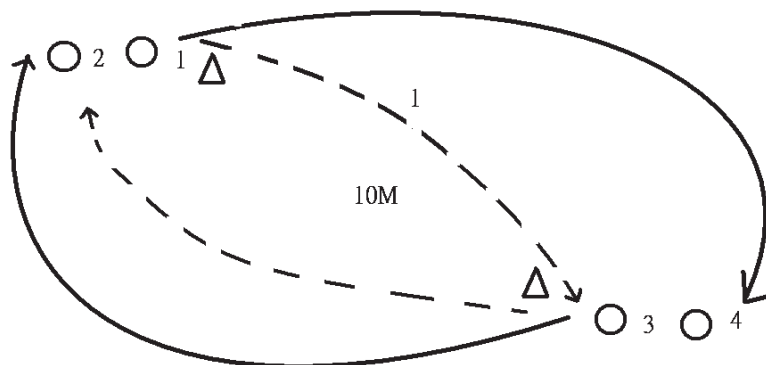


圖12-1 傳球後跟球前進

(2)雙手投籃（遠投）：

- A 6至8人一組，籃柱1支，球1至2個。
- B 以籃柱為中心，半徑5至7公尺，圍成圓形或半圓形。



C 籃下站2至3位同學接收反彈球傳給外圍的同學，外圍同學面向來球向後方做一次前交叉步接球後雙手投籃。

D 外圍同學每投5次籃後，和籃下1位同學交換角色。

2. 發展活動（20分鐘）：

(1) 直線多點投籃：

A 2至4人一組、一個球、一支籃柱。

B 在籃柱前做6個記號，由近而遠分別距籃柱2至7公尺。

C 第一位同學首先在距籃柱前2公尺處投籃，若能在投3次內中籃（得分），則可移動次一個較遠距離投籃，若該同學在同一距離時投3球都不進籃，則換下一位同學投籃。

D 看誰最先在所有6個不同位置都能成功得分。

(2) 誰是「生存者」？：

A 6人一組、一個球、一支籃柱。

B 在籃柱前5至7公尺選一個投籃點。6號同學先在籃下接收反彈球，1至5號同學排成一行，依照次序投籃一次。

C 1號投籃完後，換至籃下接收反彈球，6號則排到5號後面準備投籃。前一號同學若投進，後一號同學一定要投進，若不進球，則被淘汰到籃下擔任接收籃下球，不得再有投籃機會。

D 一但有人被淘汰，則由下一號的人重新再開始一次相同的玩法，看誰是下一位被淘汰者，以此類推，最後將只剩下一位未被淘汰之人，即為「生存者」。

3. 綜合活動（20分鐘）：

(1) 單區雙籃合球賽。

A 目標：同單籃合球賽（詳見第七節綜合活動(1)），但可加強訓練長傳球、上籃技術與運用空間。

B 組織：

(A) 每場比賽分兩隊對抗，兩隊各有一個進攻籃，相距約15公尺。

(B) 每隊3至6人，以4人最佳，男女混合。

(C) 攻守雙方男女人數均等。

(D) 沒有中線，場地大小可依比賽人數多寡加以調整，甚至可不使用界線。



C 規則：

- (A)大致同單區單籃合球賽，但兩隊投籃目標是自己的進攻籃（對方的防守籃）。
- (B)比賽開始及被對方得分後，自本隊的防守籃下方位置開球。
- (C)為避免男同學獨佔持球機會，可規定開球、每次搶到進攻籃下球時以及轉守為攻時，進攻隊必須至少一位女同學接獲一次傳球才允許投籃。
- (D)為鼓勵同隊同學多合作和多跑動，可規定開球及轉守為攻時，必須每位同學都至少接到一次球後，才能投籃。
- (E)其他可採用正式比賽規則。
- (F)此比賽相當耗費體力，每節比賽以5至10分鐘為宜。

D 觀察：同單籃合球賽。

- (2)總評：提示在不同距離投籃的要點及講述活動過程的精彩表現。
- (3)整理活動：慢跑及伸展操。
- (4)下次活動預告。
- (5)器材環境整理。

三、教學評量：

- (一)直線多點投籃測驗：每人在6個不同位置各投籃4球，計算進球數。投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。
- (二)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：
 1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
 2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十三節 單手接球

一、單元目標：

- (一)瞭解單手接球的準備動作、主要動作及完成動作。
- (二)學會單手接球的準備動作、主要動作及完成動作。
- (三)能與同學互相觀摩學習並接受同學的指導。

二、教學過程：

(一)單手傳球的觀念與動作要領：

1. 準備動作：

- (1)雙腳微微分開站立，預備以右手接球時，左腳在前右腳在後，（若預備以左手接球時，右腳在前左腳在後），微微屈膝。
- (2)右臂伸直向前，約與頭部同高，準備接球。

2. 主要動作：

- (1)伸手、注視著來球。
- (2)當單手接觸球時「順勢」往後帶同時把重心在右腳上，轉動肩膀，使球通過頭的後面。

3. 完成動作：

- (1)將球帶到身體正前方，改用雙手持球，做投籃準備，或
- (2)再傳球後空手移位，或
- (3)再用單手傳球後空手移位。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（15分鐘）：

- (1)單手對牆傳接球：每位同學一個球，分配練習的牆區。
 - A 用右手傳接球（左手不碰球）若干次。
 - B 用左手傳接球（右手不碰球）若干次。
 - C 左手傳球，右手接球，接著以右手傳球，左手接球。
 - D 每個人找求出自己最適當的傳接球距離。
- (2)移位單手接球：同第一節準備活動(2)，但改由單手接球單手傳球（另一手都不碰球）或單手接球轉雙手持球後換另一手傳球。
- (3)繞圈移位單手接球：同第一節發展活動(2)（如圖1-5），但改由單手接球單



手傳球（另一手都不碰球）或單手接球轉雙手持球後換另一手傳球。

2. 發展活動（25分鐘）：

(1) 斜後方移位投籃：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號同學站於籃下準備拿籃下球，2號同學位於籃柱前約1公尺處傳球，3號同學自籃柱前約4公尺處面向來球向右後方及左後方各做1次前交叉步接球後以單手接球轉雙手投籃，4號球員在3號身後預備。

C 每做完2次投籃，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

(2) 側向移位單手接球轉雙手投籃：

A 類似同發展活動(1)。

B 3號同學自籃柱前約6公尺出發做側向移位單手接球轉雙手投籃。

C 2號將球傳向3號同學外側約一手臂處，3號往右側移位時用右手接球，往左側移位時用左手接球。

D 左、右側移位投籃各做1次後輪換角色。

(3) 側向移位單手接球轉另一手傳球後V投：

A 類似同發展活動(2)。

B 3號往右側移位時用右手接球轉用左手回傳球給2號同學後，做一個V型移位投籃。

C 左、右側移位接球轉V投各做一次後，輪換角色。

3. 綜合活動（15分鐘）：

(1) 單籃合球賽：同第七節綜合活動(2)，惟要求同學儘量以單手接球。若某隊在兩次投籃之間能夠成功連續用單手接球6次，則可得1分。

(2) 總評：提示單手接球的要點及回顧活動過程精采表現。

(3) 整理活動：慢跑及伸展操。

(4) 下次活動預告。

(5) 器材環境整理。

三、教學評量：

(一) 對牆單手傳球接球測驗（30秒鐘），計算次數。

(二) 兩人一組單手傳接球測驗（30秒鐘），計算次數。

(三) 單手接球的過程核對表：



	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 雙腳微微分開站立，預備以右手接球時，左腳在前右腳在後，（若預備以左手接球時，右腳在前左腳在後），微微屈膝。 2. 右臂伸直向前，約與頭部同高，準備接球。		
主要動作	1. 伸手、注視著來球。 2. 當接觸球時「順勢」往後帶同時把重心在右腳上，轉動肩膀，使球通過頭的後面。		
完成動作	1. 將球帶到身體正前方，改用雙手持球，做投籃準備，或 2. 再傳球後空手移位，或 3. 再用單手傳球後空手移位。		

(四)情意（採甲、乙、丙三等級評分）

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十四節 狡狼：餵球者（一）

合球比賽每隊上場4位男球員及4位女球員，2男2女分在比賽場地進攻區（半場），另2男2女分在防守區（另一半場）。A隊的進攻區，相對地就是B隊的防守區，反之亦然。

因為規則不允許球員越區活動，也就是當B隊在其防守區搶回控球權時，球員必須待在防守區將球傳給B隊進攻區的隊友進攻。因此，合球比賽在每回的攻守過程，實際上是4-4的對抗（A隊的2男2女對抗B隊2男2女）。

每隊進攻區的4位球員，依其角色功能可區分「餵球者」（assister）、「卡位者」（rebounder）、「第一主攻者」（main attacker）和「第二主攻者」（shadow attacker）。曾率荷蘭國家合球代表隊榮獲6次世界冠軍、多次受邀來臺來指導我國教練和選手的賓克蘭姆先生（Mr. Ben Crum），受中華文化動物隱喻法的啟發，將第一主攻者命名為「老虎」、第二主攻者為「捷豹」、餵球者為「狡狼」、卡位者為「猛熊」（請參考克蘭姆先生的部落格網址<http://korfbaladvisor.blogspot.com>），言簡意賅，生動鮮活。

本書以下之內容，將借用克蘭姆之巧思，以狼、熊、老虎、豹代表四種不同進攻角色，並介紹其功能與特性以及培養各種進攻角色的教材教法與評量方式。

一、單元目標

- (一)認識狡狼的功能與特性。
- (二)學會狡狼的基本技術。
- (三)做好狡狼的角色。
- (四)學習合作，幫助同學並接受同學的意見。
- (五)能體會擔任狡狼的樂趣。

二、教學過程：

(一)瞭解狡狼的功能與特性

1. 狡狼主要功能是在良好餵球位置傳球幫助老虎或捷豹得分。
2. 愈接近籃柱的位置，愈是良好的餵球位置，因為狡狼所面對的球場範圍愈大。良好的助攻位置，通常距籃柱不超過3公尺。（如圖14-1）
3. 狡狼要能明確知道老虎或捷豹的需要，了解老虎或捷豹得分時機，能抓對時機傳球，幫助他們得分。



4. 當狡狼在近籃區獲得自由位置時，應懂得把握良機投籃（角色轉變）。在頂級水準的比賽中，狡狼每場比賽（60分鐘）出手的次數大致為5至10次，命中率為16-30%。

(二) 狡狼應具備的技術

1. 取得良好的助攻位置的技術

- (1) 讓對手難以預測自己的移位方向和意圖，進入近籃區，在籃柱與老虎或捷豹之間的軸線處接球。
- (2) 利用籃柱的掩護，或是和隊友利用切斷（cutting）（請見第十五節發展活動(1)），阻擋防守者，順利取得良好的餵球位置接球。
- (3) 良好的角色變換能力。

2. 良好的傳球觀念和技術

- (1) 瞭解老虎或捷豹的進攻移位習慣、節奏和需要。
- (2) 觀察老虎或捷豹與防守者之間的相對關係，在老虎或捷豹有開放的空間或是即將有開放的空間時，將球傳給他/她。
- (3) 高品質的傳球應具有：
 - A 良好傳出的時機。
 - B 開放的傳、接球空間。
 - C 適度的球飛行路徑，能避開抄截。
 - D 適宜的球速，不會太快導致隊友無法接住，不會太慢讓防守者抄截。
 - E 良好的準確度：將球傳到老虎或捷豹最習慣的投籃準備位置。

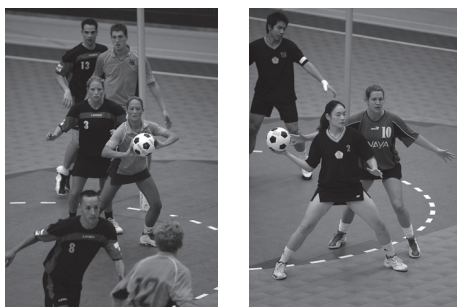


圖14-1及圖14-2 狡狼通常在籃柱與主攻者（老虎或捷豹）之間的軸線處接球，在近籃柱的位置背對籃柱面朝外，試圖找出最佳時機傳球給主攻者遠投或上籃。

(三)教學步驟：**1. 準備活動（10分鐘）：**

(1)空手切入上籃：4人一組，籃柱1支，球1個。1號站於籃下準備拿籃下球，2號位於籃柱前約1公尺處擔任狡猾，3號自籃柱前約8公尺處出發做切入上籃，4號在3號身後預備。每做完1次上籃，即進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

(2)移位投籃（無防守者）：4人一組，籃柱1支，球1個。1號站於籃下擔任猛熊，2號位於籃柱前約1公尺處擔任狡猾，3號擔任老虎自籃柱前約6至8公尺處出發做側向移位、L型或V型移位投籃，4號在3號身後預備。每做完4次投籃，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

2. 發展活動（20分鐘）：

(1)移位投籃（有防守者）：變化準備活動(2)，4號為防守者。此時，2號（狡猾）要練習觀察3號（老虎）與4號（防守者）之間的相對關係，在3號獲得開放的空間或是即將獲得開放的空間時，將球傳出。4號雖然盡力跟緊3號，但3號投籃時不要封蓋球，讓他/她順利投出。每做完3次投籃後，進行角色輪換，1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號。

(2)一對一攻防：變化發展活動(1)，4號盡全力防守，可封蓋投籃。3號接獲球時可依自己和4號之間的距離遠近選擇直接投籃、再傳球上籃、再傳球V投或其他。惟2號和3號之間的傳接球次數必須有所限制，也就是3號每投一次籃前，僅能接球3次。其用意在於訓練狡猾要尋找最佳時機傳球，老虎要擅用假動作、變向和變速來獲取自由位置接球投籃。每做完3次投籃後，進行角色輪換，原則同發展活動(1)。

3. 綜合活動（20分鐘）：

(1)單籃合球賽：同第七節綜合活動(1)，除了原觀察重點外，應特別觀察狡猾是否能夠有效地進入良好餵球位置接球，並在良好時機時傳球給老虎或捷豹。

(2)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(3)整理活動：慢跑和伸展操。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)移位投籃【發展活動(-)】：看狡猾5次傳球能夠成功幾次？



(二)餵球給老虎或捷豹的技術要領檢核表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
餵球 要領	1. 瞭解老虎或捷豹的進攻移位習慣、節奏和需要。 2. 觀察老虎或捷豹與防守者之間的相對關係，在老虎或捷豹有開放的空間或是即將有開放的空間時，將球傳給他/她。（良好傳出的時機） 3. 適度的球飛行路徑，能避開抄截。 4. 適宜的球速，不會太快導致隊友無法接住，不會太慢讓防守者抄截。 5. 良好的準確度：將球傳到老虎或捷豹最習慣的投籃準備位置。		

(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十五節 狡狼：餵球者（二）

一、單元目標：

- (一)認識狡狼的功能與特性。
- (二)學會狡狼的基本技術
- (三)做好狡狼的角色。
- (四)學習合作，幫助同學並接受同學的意見。
- (五)能體會狡狼的樂趣。

二、教學過程：

(一)瞭解狡狼的功能與特性：同第十三節。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)側傳後切入至良好助攻位置餵球給上籃者（無防守者）：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號和2號面向籃柱，一前一後站在籃柱左前方8公尺處（A點），同理，3號和4號面向籃柱，一前一後站在籃柱右前方8公尺處（B點），A點和B點相距約10公尺。

C 1號持球，側傳給3號後，1號先做一個離球移位再急停變向切入至近籃區的餵球位置。

D 3號傳球給1號，1號要在離籃柱3公尺內面向3號接球，此時，3號、1號和籃柱大約呈一直線。

E 3號隨即空手切入，接獲1號的回傳球後上籃，然後跑至A處預備。

F 1號接取3號上籃後的球，傳給2號，然後至B處預備。

G 2號和4號重覆相同的練習，以此類推。

H 每人上完5次籃後，改自A點出發上籃。

I 類似的練習，用V投取代上籃。

(2)對角長傳後切入至良好助攻位置餵球給上籃者（無防守者）：

A 人員和器材設備相同，變化準備活動(2)。

B 1號和2號面向籃柱一前一後站在籃柱左方6公尺處（A點），同理，3號和4號面向籃柱一前一後站在面向籃柱正前方8公尺處（B點），A點—籃柱



—B點夾角約為90度至110度。

C 1號持球，3號離球移位。

D 1號長傳球給3號，然後朝向籃柱慢跑。

E 待3號一接到球，1號突然跑向3號。

F 3號傳球給1號，1號要在離籃柱3公尺內面向3號接球，此時，3號、1號和籃柱大約呈一直線。

G 其餘同準備活動(1)之第E至第I步驟。

2. 發展活動（20分鐘）

(1) 介紹「切斷」（cutting）規則（比賽規則3.6-O）：

A 切斷是發生一位已做好完全防守的防守者（使對手處於防守位置），因其對手從另一名進攻者的身旁緊密切過，導致防守者因碰撞或可能碰撞另一名進攻者而被迫放棄其緊跟防守。

B 切斷亦是當防守球員在一手臂長距離範圍內封阻對手時，因其對手從另一名進攻球員的身旁切過，導致他因碰撞或可能碰撞另一名進攻球員而被迫放棄於一手臂長距離範圍內封阻對手。

C 重要觀念1：若防守者原本並未做好完全防守（未使對手處於防守位置），或是在一手臂長距離範圍外封阻對手時，對手從另一名進攻者的身旁緊密切過，並不算是切斷，對手在接球後可直接投籃。

D 重要觀念2：切斷本身並非違規行為，進攻者在切斷後立刻投球才是違規。因此，進攻者可透過切斷來獲得自由位置進行卡位（另見第十六、十七節）或接球，只要接球後不立即投籃便是合法。

E 切斷後立即投籃，控球權將判給對方，對方在違規地點執行重新發球。

(2) 側傳後切入至良好助攻位置餵球給上籃者（有防守者）：

A 變化準備活動(1)。

B A點：1號為狡狼，2號防守1號。3號和4號同準備活動(1)一樣，兩人一前一後站在籃柱右前方8公尺處（B點）。

C 1號持球，側傳給3號後，試圖改變方向和速度突破2號防守，進入到良好餵球位置。

D 2號試圖防阻1號取得良好餵球位置並伺機抄球。

E 1號若是無法順利進入良好餵球位置，可改變移位方式（例如：離柱移位），試圖在近籃區獲取自由位置接球投籃，若1號可以順利投籃，則3號



要衝至籃下拿下反彈球。

F 2號若欲防堵1號獲得自由位置投籃，勢必要全力跟緊1號。此時，1號可藉由變向和變速破壞2號的重心穩定度與動作協調性，擺脫糾纏，切至良好位置要球。

G 1號若能在良好餵球位置接到球，3號即立即切入要球上籃。

H 若1號被逼迫至離籃柱4公尺以外接球時，3號不要切入，1號回傳球給3號後再試圖做第2次爭取餵球位置接球。

I 1號可藉由籃柱的掩護，阻礙2號的防守。

J 以上述方式練習，共進行4次投籃（包括1號的投籃或3號的上籃）後，輪換角色。1號換成2號，2號換成4號，4號換成3號，3號換成1號，以此類推。

K 類似的練習，以V投取代上籃。

L 增加1位猛熊在籃下區，1號可藉由貼近猛熊的切斷掩護策略（詳見發展活動(1)），來阻礙2號的防守，取得良好助攻位置接球。

(2)對角傳後切入至良好助攻位置餵球給上籃者（有防守者）：練習方式同發展活動(2)，只是A點的位置和準備活動(2)相同。

(3)二對二攻防練習

A 6人1組，籃柱1支，球1個。

B 1號和2號為進攻隊，3號和4號為防守隊分別防守1號及2號。

C 同性別相互防守，同性間可交換防守。

D 1號和2號相互合作，可依自由地分工擔任狡狼和老虎。

E 5號和6號在籃下，都是在幫忙進攻方，但僅是拿取籃下反彈球後將球傳出去給遠籃區的進攻方，不能擔任狡狼。

F 進攻方可多利用籃柱、貼近5號和(或)6號利用切斷掩護，阻礙防守方的跟隨，以利進入良好餵球位置接球。

G 練習1分鐘後，輪換角色。1號和2號換成5號和6號，5號和6號換成3號和4號，3號和4號換成1號和2號。

4. 綜合活動（20分鐘）：

(1)三對三合球賽：

A 變化發展活動(3)。

B 1號、2號和3號為進攻隊，4號、5號和6號為防守隊。



C 每場比賽時間5分鐘。

D 其餘規則同單籃合球賽（詳見第七節綜合活動(1)）。

E 觀察重點：應特別觀察狡狼是否能夠有效地進入良好餵球位置接球，並在適當時機時傳球給老虎。

(三)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(四)整理活動：慢跑和伸展操。

(五)下次活動預告。

(六)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)在近籃區接球後餵球或投籃【同發展活動(一)】：看狡狼能否能在近籃區接球後餵球或接球後投籃，每人試做5次，計算成功次數？

(二)狡狼整體技術的檢核表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
取得良好餵球位置	<ol style="list-style-type: none"> 讓對手難以預測自己的移位方向和意圖，進入近籃區，在籃柱與老虎或捷豹之間的軸線處要球。 利用籃柱的掩護，或與隊友利用「切斷」策略，阻擋防守者，順利取得良好的餵球位置要球。 良好的角色變換能力：當在近籃區獲得自由位置時，應懂得把握良機投籃。在頂級水準的比賽中，狡狼每場比賽（60分鐘）出手的次數大致為5至10次，命中率為16-30%。 		
餵球要領	<ol style="list-style-type: none"> 瞭解老虎或捷豹的進攻移位習慣、節奏和需要。 觀察老虎或捷豹與防守者之間的相對關係，在老虎或捷豹有開放的空間或是即將有開放的空間時，將球傳給他/她。（良好傳出的時機） 適度的球飛行路徑，能避開抄截。 適宜的球速，不會太快導致隊友無法接住，不會太慢讓防守者抄截。 良好的準確度：將球傳到老虎或捷豹最習慣的投籃準備位置。 		



(三)情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十六節 猛熊：卡位者（一）

一、單元目標：

- (一)認識猛熊的功能和特性。
- (二)學會猛熊的基本技術。
- (三)做好猛熊的角色。
- (四)能與同學互相觀摩學習、聽取並接受同學的意見。
- (五)認真練習攻、防的動作。

二、教學過程：

(一)瞭解猛熊的功能與特性

1. 猛熊通常通常身材高大，大都在籃下區或近籃區活動，其最重要的功能為搶下投籃不進的反彈球。
2. 進攻隊若有高效能的猛熊，能夠讓進攻的次數一波接續一波，如此一來，可以讓同隊的老虎或捷豹提高投籃的信心，增加得分的機會。
3. 相對地，若防守隊擁有高效能的猛熊，能夠在對隊投籃不進後很快地搶回控球權，將球傳至自己隊的進攻區。
4. 當防守者不專心一對一防守時，猛熊要能夠突然移位擺脫防守，在籃柱附近要球投籃。在一場頂級水準比賽（60分鐘）當中，猛熊的出手次數約為4-12次，但他/她在籃柱附近的命中率可高達30-50%。
5. 猛熊在籃柱附近若有良好的得分能力，將會使自己的卡位工作更加輕鬆，給予隊友更多的協助。在一場頂級水準比賽中，高效能的猛熊能有70-80%的籃下得球率，拿下15-25個出手後不進的反彈球。
6. 猛熊最重要的心態：有強烈的動機拿下每個投籃不進的球。
7. 猛熊和狡狼在籃柱附近可適時的交換彼此的角色。

(二)猛熊應具備的技術

1. 將對手檔離籃柱至少1個手臂之遙，佔據良好的搶球位置，做好此項工作，即成功了一半（圖16-1）。
2. 在攻防過程中，能知道球的位置在哪裡。
3. 能有效預測球投出後的落點。
4. 良好的起跳與攬球時機（圖16-2）。



5. 了解隊友或對方投籃的能力與特性。

(三)基本卡位步驟

1. 假動作後切過對手跑到籃柱區，佔據良好的搶球位置。或是，
2. 利用持球的狡狼進行切斷策略，阻擋自己的防守者，以順利佔據籃柱區的良好搶球位置。
3. 觀察外圍的攻防過程，尤其要能看得見球的位置。
4. 暗示隊友投籃（進攻方）。
5. 球被投出後，根據球的飛行軌跡，預測球是否將碰到籃框，並移位到球可能掉下的位置。
6. 必要時，在適當時機跳起，在比對手較高的位置接球。
7. 以單腳/或雙腳同時著地，保持身體的平衡。
8. 搶到球時，要有投籃準備，若沒有自由位置投籃則傳球給外圍老虎或捷豹，或是籃柱附近的狡狼，重新組織進攻陣型。



圖16-1 好的卡位的第一步驟：將對手擋離籃柱至少1個手臂長之外。

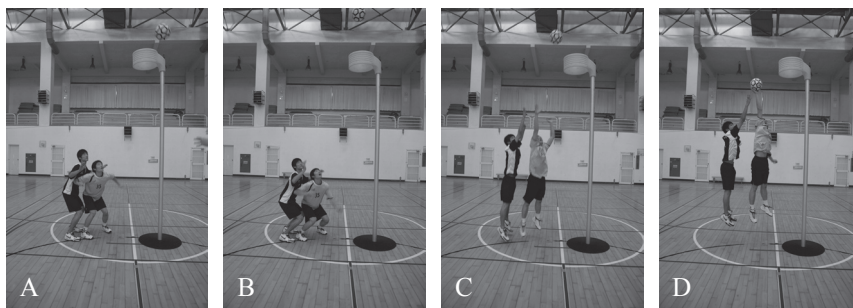


圖16-2 預測球投出後的落點，必要時在適當時機跳起攫球。

(四)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：





(1)搶籃下球（籃下無防守者）

A 3人一組，1支籃柱，1個球。

B 2號及3號在遠籃區遠投，兩人可相互傳接球，傳球後必須做側向或V型移位，在1至3次傳球後投籃。

C 1號在籃下區距離籃柱至少一手臂之距，判斷球的落點拿籃下球，不可讓球落到地面。

D 1號拿到籃下球後，將球傳給2號或3號，進行下一次投籃。

E 每投籃4次輪換角色。

(2)搶籃下球（籃下有防守者，外圍無防守者）

A 類似準備活動(1)。

B 3號在遠籃區投籃。

C 1號和2號在籃下卡位，爭搶籃下球（不論是否進球，都要爭搶球），並相互防守。

D 若1號搶得籃下球，2號應立即做好完全防守，不讓1號投籃。

E 若1號搶得籃下球時處在防守位置（此時，2號離籃柱較近），則1號將球傳出給3號執行V投，然後兩人再爭搶下一次的籃下球。由於此時2號佔有較佳的卡位，2號應設法保持此優勢，搶得下一個籃下球。相對地，1號應在2號背後忽左忽右移動，企圖找到空隙，從2號身旁切進籃柱，將卡位優勢搶回。

F 若1號搶得籃下球時有自由位置且離籃柱近，可立即投籃。不論得分與否，都將球傳出給3號執行V投，然後爭搶下一次的籃下球。

G 以上第D至第F步驟若是由2號搶得籃下球，同理進行。

H 3號投籃4次後，輪換角色。

2.發展活動（30分鐘）

(1)籃下角色變換(-)（籃下有防守者，外圍無防守者）

A 類似準備活動(2)。

B 若1號搶得籃下球時有自由位置且離籃柱近，可立即投籃。不論得分與否，都將球傳出給3號執行V投，然後兩人再爭搶下一次的籃下球。

C 若1號搶得籃下球時處在防守位置（此時，2號離籃柱較近），則1號將球傳出給3號，並立即進入良好餵球位置要球。

D 2號維持在較1號接近籃柱的位置，不要阻礙1號進入良好餵球位置要球，否則1號將輕易將良好卡位位置搶走。

E 1號在良好餵球位置接球後，再傳給3號做一個V投。

F 1號和2號再爭搶下一個籃下球，以此類推。

G 以上第B至C步驟若由2號搶得籃下球，同理進行後續步驟。

H 3號投籃3次後，輪換角色。

(2)籃下角色變換(二) (皆有防守者)

A 4人一組，1支籃柱，1個球。

B 1號和2號在籃下卡位，爭搶籃下球，並相互防守。

C 3號進攻，4號防守3號。

D 1號先在籃柱前方1.5公尺拿球，面朝外擔任狡狼。2號站在1號和籃柱之間（站在1號背後），距離1號一手臂之內防守。

E 1號要觀察3號（老虎）與4號（防守者）之間的相對關係，在3號獲得開放的空間或是即將獲得開放的空間時，將球傳出。4號雖然盡力跟緊3號，但不要封蓋球，讓3號順利投出球。

F 投出球後，1號和2號爭搶籃下球（不論是否進球，都要爭搶球）。

G 若1號搶得籃下球時有自由位置且離籃柱近，可立即投籃。不論得分與否，都由投籃者持球，自本活動第D步驟再開始。

H 若1號搶得籃下球時處在防守位置，則1號將球傳出給3號，並再進入良好餵球位置要球，3號將球回傳給1號，自本活動第D步驟再開始。

I 2號不要阻礙1號進入良好餵球位置要球。

J 以上第G步驟若由2號搶得籃下球，同理進行後續步驟。

K 3號投籃3次後，進行角色輪換。1號和2號至遠籃區攻守，3號和4號至籃下區卡位，以此類推。

(3)籃下角色變換(三) (皆有防守者)

A 變化發展活動(2)。

B 4號盡全力防守，可封蓋投籃。

C 3號接獲球時可依自己和4號之間的距離遠近選擇直接投籃、再傳球上籃、再傳球V投或其他。

D 惟2號和3號之間的傳接球次數必須有所限制，也就是3號每投一次籃前，僅能接球3次。



- E 投出球後，1號和2號爭搶籃下球（不論是否進球，都要爭搶球）。
- F 其餘類似發展活動(2)第G至第J步驟。

3. 綜合活動（10分鐘）：

(1) 三對三合球賽：

- A 1號、2號和3號為進攻隊，4號、5號和6號為防守隊。
 - B 每場比賽時間5分鐘。
 - C 其餘規則同單籃合球賽（詳見第七節綜合活動(1)）。
 - D 觀察重點：應特別觀察猛熊能否確實做好卡位技術要領。
- (2) 總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。
- (3) 整理活動：慢跑和伸展操。
- (4) 下次活動預告。
- (5) 器材環境整理。



三、教學評量：

- (一) 測驗：採用本節準備活動(1)，看猛熊是否能在球落地前，成功接取籃下球。投籃10次，計算成功接取反彈球次數？
- (二) 情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：
 - 1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
 - 2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第十七節 猛熊：卡位者（二）

一、單元目標：同第十六節。

二、教學過程：

(一)瞭解猛熊的功能與特性：同第十六節。

(二)猛熊應具備的技術：同第十六節。

(三)基本卡位步驟：同第十六節。

(四)教學步驟：

1. 準備活動（15分鐘）：

(1)進攻角色輪轉練習（無防守者）：

A 3人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號自籃柱前約6至8公尺處出發做側向移位、L型或V型移位投籃。

C 2號持球站在近籃區傳球給1號，並在1號投籃後隨即接取籃下球（盡力在球落地前拿下球），然後再傳球給1號投第2次籃，2號再接取第2次籃下球。

D 2號傳遞3次球給1號後，向1號方向移位，在距籃柱約2至3公尺處接1號回傳球。

E 1號切入上籃，自己拿籃下球。

F 進行角色輪換，1號換成2號，2號換成3號，3號換成1號。

(2)搶籃下球（籃下有防守者，外圍無防守者）：同第十六節準備活動(2)。

(3)側傳後切入至籃下區卡位（無防守者）：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號和2號一前一後站在籃柱左前方8公尺處（A點），同理，3號和4號一前一後站在籃柱右前方8公尺處（B點），A點和B點相距約10公尺。

C 1號先持球，3號做離球或向球移位。

D 1號側傳給3號後，快速切入至籃下區，或

E 先做離球或向球移位後，再快速切入至籃下區。

F 3號在接球後投籃，投籃後跑至A點處預備。

G 1號邊跑動邊觀察球的飛行軌跡，盡力在籃下球落地前接住它。

H 1號接取籃下球後，傳給2號，隨即跑至B點處預備。



I 2號和4號重覆相同的練習，以此類推。

J 所有人都投完5次籃後，改自B點側傳開始重覆相同練習。

(4)對角長傳後切入至籃下區卡位（無防守者）：

A 人員和器材設備同準備活動(3)。

B 1號和2號一前一後站在籃柱左方6公尺處（A點），同理，3號和4號一前一後站在籃柱正前方8公尺處（B點），A點－籃柱－B點夾角約為90度至110度。

C 其餘同準備活動(3)之第C至J步驟。

2.發展活動（20分鐘）

(1)三對三攻防（在前防守）

A 6人1組，籃柱1支，球1個。

B 1號至3號為進攻隊，4號至6號為防守隊分別防守1號、2號及3號。

C 同性別相互防守，同性間可交換防守。

D 進攻隊1號至3號相互合作，可依自由地分工擔任猛熊、狡狼或老虎。

E 防守隊在籃柱附近以「在前防守」（另見第二十二節）為主，外圍採緊迫盯人防守（距離對手1至1.5個手臂長）。

F 由於防守隊採用在前防守，所以進攻隊容易取得良好籃下卡位位置，但不易直接取得良好餵球位置。

G 進攻隊的老虎在遠籃區將被緊迫防守，需要有隊友在近籃區餵球位置助攻，才能獲取較佳自由位置進攻。

H 此時，狡狼必須利用個人假動作、利用籃柱的掩護或透過猛熊切斷（另見第十五節），阻礙防守者，以利取得較佳餵球位置接球後助攻。

I 利用切斷策略時，兩位進攻者互為異性較能取得自由位置，因為對方無法交換防守。

J 當外圍防守者鬆懈，未做好盯人防守時，持球老虎在猛熊佔好位置時，可不需要狡狼的協助，直接投籃。

K 防守隊若搶到籃下球後，必須傳球至第3次，才允許投籃。

L 看哪一隊先得2分。

(2)三對三攻防（在後防守）

A 同發展活動(1)，惟防守隊在籃柱附近以「在後防守」（另見第二十三節）為主，外圍防守稍微寬鬆（距離對手1.5至12個手臂長）。



- B 由於防守隊採用在後防守，所以進攻隊容易取得良好餵球位置，但不易直接取得良好籃下卡位位置。
- C 此時，老虎在遠籃區雖有自由位置，但在沒有良好卡位情況下，投籃信心將受干擾。因此，進攻隊的進攻策略的第一步，是先取得籃下良好卡位位置。
- D 外圍進攻者可先將球傳給在餵球位置上的狡狼，然後猛熊利用狡狼進行切斷策略，阻礙自己的防守者後，迅速切至籃下區佔好有利的卡位位置，或是
- E 猛熊先在籃柱附近接球，然後狡狼移位到猛熊身旁，靠緊猛熊。猛熊將球短傳給狡狼（不可直接交遞，球必須先離開猛熊之手，狡狼才能接球），然後利用狡狼進行切斷策略，迅速切至籃下區佔好有利的卡位位置。
- F 利用切斷策略時，兩位進攻者互為異性較能取得自由位置，因為對方無法交換防守。
- G 待進攻隊取得較佳卡位位置時，狡狼立即尋求最佳時機傳球給老虎投籃或上籃。
- H 相對地，當進攻隊取得較佳卡位位置時，籃柱附近的防守者（卡位防守者或餵球防守者），應立即大聲警告外圍隊友，（例如：「守上」）守緊老虎，不給他/他良好空間投籃。
- I 當籃柱附近防守者鬆懈，未做好檔人時，猛熊可趁其不備，佔好卡位位置時。此時，外圍老虎可趁機投籃。
- J 防守隊若搶到籃下球後，必須傳球至第3次，才允許投籃。
- K 看哪一隊先得2分。

3. 綜合活動（10分鐘）：

(1) 單籃合球賽：

- A 同第七節綜合活動(1)。
- B 要求防守隊以在後防守為主。
- C 每場比賽時間5分鐘。
- D 觀察重點：
- (A) 觀察猛熊能否確實做好卡位技術要領。
- (B) 觀察進攻隊能否利用異性球員間的切斷策略，取得籃下較佳的卡位位置。



- (2)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。
- (3)整理活動：慢跑和伸展操。
- (4)下次活動預告。
- (5)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)測驗：採用第十六節準備活動(1)，看猛熊是否能在球落地前，成功接取籃下球。投籃10次，計算成功接取反彈球次數？

(二)猛熊整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
<ol style="list-style-type: none"> 1.假動作後切過對手跑到籃柱區，佔據良好的搶球位置。或是， 2.利用持球的狡狼進行切斷策略，阻擋自己的防守者，以順利佔據籃柱區的良好搶球位置。 3.觀察外圍的攻防過程，尤其要能看得見球的位置。 4.暗示隊友投籃（進攻方）。 5.球被投出後，根據球的飛行軌跡，預測球是否將碰到籃框，並移位到球可能掉下的位置。 6.必要時，在適當時機跳起，在比對手較高的位置接球。 7.以單腳/或雙腳同時著地，保持身體的平衡。 8.搶到球時，要有投籃準備，若沒有自由位置投籃則傳球給外圍老虎或捷豹，或是籃柱附近的狡狼，重新組織進攻陣型。 9.高效能的的猛熊能有70-80%的籃下得球率。 10.良好的角色變換能力：當在籃柱附近獲得自由位置時，應懂得把握良機投籃。高效能的猛熊在籃柱附近的命中率可高達30-50%。 		

(三)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

- 1.觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
- 2.觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十八節 老虎：第一主攻者（一）

一、單元目標：

- (一)認識老虎的功能和特性。
- (二)學會老虎的基本技術。
- (三)做好老虎的角色。
- (四)能與同學互相觀摩學習、聽取並接受同學的意見。
- (五)認真練習攻、防的動作。

二、教學過程：

(一)瞭解老虎的功能與特性

1. 各隊的老虎是位”球場殺手”，最重要的功能就是得分。
2. 高效能的老虎，每場比賽大約可得4-6分（若自由傳球及罰球包含在內的話，約得7-8分），平均命中率為20-30%（不包含自由傳球及罰球）。一般而言，老虎的自由傳球與罰球得分占其總得分的30%。
3. 高效能的老虎的進攻方式變化多端，精通外圍靜態投籃、切入上籃、動態移位投籃（側移投籃、L投、V投），能夠在任何時間及位置出手投籃。
4. 老虎在遠籃區有良好的得分能力，尤其當他/她處於完全自由位置的時候，命中率會高於30%。由於他/她在遠籃區良好得分能力，迫使對手必須趨近防守，因此也較容易切過對手獲得上籃或近籃區V投的機會。
5. 老虎在較困難的情況下仍能得分，尤其是當處於致勝關鍵當下，總是會挺身而出並想辦法找尋好的得分機會。
6. 優異的老虎對自己能力充滿信心，總是以正面的態度和情緒因應逆境。
7. 老虎通常仰賴狡狼或捷豹的助攻，因此，這三者之間的合作搭配是提昇得分效益的關鍵。
8. 適當注意力廣度：因其他防守者的視線可能轉移在老虎身上，以利協防，而忽略自己應該防守的球員。此時，老虎的隊友將因此獲得自由位置。若老虎具有良好視野廣度，就可立即將球傳球給該名隊友投籃或上籃。
9. 高效能的老虎，能在自己狀況不佳時，適時地變換角色幫助其他隊友得分。

(二)老虎應具備的技術

1. 優越的變速及變向能力，能擺脫防守，取得自由位置。



2. 精熟各項得分技術，包括定位投籃、上籃、動態移位投籃，自由傳球和罰球，並且有良好的命中率。
3. 在離籃柱6公尺內獲得良好自由位置，不管籃下是否有隊友卡好位置，能毫不猶豫的投籃，並有超過30%的命中率。
4. 投籃時持球點愈高愈好，國中生在5-6公尺內、高中生以上在6-8內的持球點至應少要在額頭前上方。由於投籃持球點高，若是防守者的身高不及老虎，則很難封阻球，若防守者身材足以封阻到球，也會因重心跟著提高，而容易被老虎傳球切入上籃。
5. 適時地角色變換：

- (1) 具有適度的注意力廣度搭配良好的傳球技術，能夠傳球給近籃區取得良好自由位置的猛熊或狡狼投籃。
- (2) 在自己無法取得自由位置或得分情況不佳的情況下，能夠改擔任猛熊或適時地進入餵球位置幫助其他隊友得分。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

- (1) 空手切入上籃：類似第十四節準備活動(1)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面切入上籃。
- (2) 移位投籃（無防守者）：同第十四節準備活動(2)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面進行L型或V行移位投籃。
- (3) 移位投籃（有防守者）：同第十四節發展活動(1)。

2. 發展活動（20分鐘）

(1) 綜合進攻技術練習（有防守者）：

- A 5人一組，1個球，1支籃柱。
- B 1號為老虎，2號防守1號，3號和4號在離籃柱7公尺以上遠籃區配合1號的行動而移位並擔任狡狼，5號在籃柱區擔任猛熊或狡狼。
- C 每位同學得在自己的區內自由移位。
- D 2號盯緊1號並得自由抄球。
- E 1號的練習目標是透過移位以及和隊友間的傳接球，爭取自由位置投籃或上籃得分。
- F 1號的傳球對象要多變化，避免只和3號傳接球，才能讓2號難以預測自己的意圖，以獲得較佳的得分機會



G 3、4、5號彼此也可傳接球，增加1號進攻的靈活度。

H 每30秒鐘輪換角色一次。

(2)二對二攻防練習：

A 5人一組，1個球，1支籃柱。每回練習時間45秒。

B 1號為老虎，2號防守1號。

C 3號為近籃區狡狼，主要在近籃區活動，4號防守3號。

D 5號擔任猛熊。

E 3號在餵球位置持球開始。

F 1號的練習目標是爭取自由位置投籃或上籃得分，1號可和3號及5號傳接球，但1號不能透過5號餵球直接投籃或上籃。

G 2號盯緊1號並得自由抄球。

H 當1號接獲傳球時可有以下的行動選擇

(A)2號比較接近籃柱但是距離自己一個半手臂外（表示自己有良好自由位置），應投籃。

(B)當2號向前撲球，而且4號未能封住傳球路線時，1號應立即傳球3號並切入接球上籃或進行另一次V投。

(C)2號向前撲球時，但4號已封住1號直線傳球給3號的路線時：

a 3號向側面或斜後方移位爭取自由位置，1號以高拋式傳球給3號。3號接到球時若有充分自由位置且身體重心穩定，則可立即投籃。否則，面向1號，進行餵球工作。

b 3號跑向側面或斜後方移位吸引4號防守，然後向籃柱和5號移位，利用籃柱的掩護或和5號使用切斷策略，阻擋4號跟隨，再進入助攻位置接球，進行下一波餵球工作。

c 延續b，當3號緊密切過5號前，4號並未做好完全防守（另見第十五節，發展活動(1)的第C點），則3號可利用5號身體的掩護，取得良好自由位置。此時，1號可傳球給3號投籃。

d 3號跑向側面或斜後方移位吸引4號防守，然後急停變向跑向原助攻位置要球，若成功接球，則進行下一波餵球工作。

e 3號朝向1號，突破4號防守，在離籃柱較遠處要1號傳球進來，接到球後，進行下一波餵球工作。

f 1號傳球給5號，5號傳球給取得自由位置的3號投籃。



g 1號傳球給5號，5號再傳回給1號，3號利用此兩次傳球間的過渡期，試圖在進入餵球位置要球。

(D)1號本身沒有良好自由位置或是沒有做好投籃準備（如身體不穩定），且4號未封住傳球路線時，再傳球給3號，做另一次擺脫防守的移位，爭取得分機會。

3. 綜合活動（10分鐘）：

(1)三對三合球賽：

A 1號、2號和3號為進攻隊，4號、5號和6號為防守隊。

B 每場比賽時間5分鐘。

C 其餘規則同單籃合球賽（詳見第七節綜合活動(1)）。

D 觀察重點：應特別觀察老虎是否能夠取得良好自由位置，狡狼是否能夠在最佳時機傳球給老虎投籃或上籃。

(2)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(3)整理活動：慢跑和伸展操。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)測驗：採用準備活動(3)之移位投籃（有防守者），指定技術能力相當的兩位同學進行攻防。投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。進行30秒後，計算個人進攻總得分。

(二)老虎整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 優越的變速及變向能力，能擺脫防守，取得自由位置。		
2. 精熟各項得分技術，包括定位投籃、上籃、動態移位投籃，自由傳球和罰球，並且有良好的命中率（不包括自由傳球和罰球，應為20-30%）。		
3. 在離籃柱6公尺內獲得良好自由位置，不管籃下是否有隊友卡好位置，能毫不猶豫的投籃，並有超過30%的命中率。		
4. 投籃時持球點愈高愈好，國中生在5-6公尺內、高中生以上在6-8內的持球點至應少要在額頭前上方。		
5. 適時地角色變換：		



<p>(1)具有適度的注意力廣度搭配良好的傳球技術，能夠傳球給近籃區取得良好自由位置的猛熊或狡狼投籃。</p> <p>(2)在自己無法取得自由位置或得分情況不佳的情況下，能夠改擔任猛熊或適時地進入餵球位置幫助其他隊友得分。</p>		
---	--	--

(三)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第十九節 老虎：第一主攻者（二）

一、單元目標：同第十八節。

二、教學過程：

(一)瞭解老虎的功能與特性：同第十八節。

(二)老虎應具備的技術：同第十八節。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（5分鐘）：

(1)移位投籃（無防守者）：同第十四節準備活動(2)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面進行L型或V行移位投籃。

(2)綜合進攻技術訓練（無防守者）：同第十一節發展活動(1)

2. 發展活動（20分鐘）

(1)二對二攻防練習：同第十八節發展活動(2)。

(2)1-2進攻陣型訓練：

A 6人一組，1個球，1支籃柱。每回練習時間45秒。

B 1號為老虎，2號防守1號。

C 3號為近籃區狡狼，主要在近籃區活動，4號防守3號。

D 5號擔任猛熊，主要在近籃區及籃下區活動，6號防守5號。

E 練習自3號在餵球位置持球開始。

F 其餘練習過程類似第十八節發展活動(2)，不同的是5號被6號防守。

G 1號的練習目標是爭取自由位置投籃或上籃得分。

H 3號和5號的主要功能在於幫助1號得分，爭取自己得分機會是次要目的。

I 1號可和3號及5號傳接球，而且可透過3號或5號餵球直接投籃或上籃。

J 3號和5號可交換角色和功能。

3. 綜合活動（25分鐘）：

(1)雙區雙籃合球賽（縮短比賽時間的正式比賽）：主要規則如下，

A 每場比賽時間10分鐘（正式比賽時間為60分鐘）。

B 兩隊比賽，每隊派4男4女上場，2男2女分配在「進攻區」（例如右半場），另外2男2女則分配在「防守區」（左半場）。

C A隊的「進攻區」相對地也就是B隊的「防守區」，反之亦然。當A隊進攻



右半場的球籃時，B隊則是進攻左半場的球籃。

- D 每隊必須試圖在自己的進攻區投籃得分，不得越區活動。下半場開始時，兩隊進攻區交換（也就是交換進攻籃）。
- E 兩隊分數相加為2的倍數時(1:1、2:0或3:1...)，兩隊的同學必須換區，同時改變攻防角色，也就是A隊原先在「進攻區」的同學換位到「防守區」、原先在「防守區」的同學換位到「進攻區」，B隊球員亦是如此。
- F 比賽進行中禁止下列動作：
- (A)以腿、或腳觸球。
 - (B)以拳頭擊球。
 - (C)倒身撲球。
 - (D)帶球走。
 - (E)避不合作（如運球移位）。
 - (F)將球直接交給同隊的另一球員。
 - (G)非必要的延誤比賽。
 - (H)擊打、拿走或搶奪對手手中的球。
 - (I)推人、抱人或故意阻擋對手。
 - (J)過分防守對手傳球。
 - (K)封阻對方異性球員傳球（防守異性球員）。
 - (L)防守已經有另一球員防守的對方球員（2人防守1人）。
 - (M)越區比賽。
 - (N)處於防守位置時投籃。
 - (O)切斷後直接投籃。
 - (P)自守區或執行自由傳球時，直接得分。
 - (Q)當沒有個人對手時投籃。
 - (R)搖動籃柱，影響投籃。
 - (S)用手握住籃柱以助於跑步、跳躍或為了迅速移位。
 - (T)違反重新發球、自由傳球或罰球的規定。
 - (U)進攻球員迫使距離其一臂範圍內的防守球員高速地與另一進攻球員衝撞（危險行為）。
- G 輕微違規：通常是技術上的違例（如帶球走、踩線），或是非意圖破壞對方進攻的身體接觸犯規



H 嚴重違規：身體接觸的犯規，或是有意的違例（如故意腳踢球），意圖破壞對方的進攻。

I 進攻方的所有違規以及防守方的輕微違規，皆判由對隊在違規地點重新發球（另見第二十七節）。

J 當防守方嚴重違規但不直接影響進攻方得分利益時，判由進攻方在罰球線後（必須儘量接近線）執行自由傳球。（另見第二十七節）

K 當防守方嚴重違規且直接影響進攻方得分利益時，判由進攻方在罰球線後執行罰球。（另見第八節）

L 觀察重點：應特別觀察老虎是否能夠取得良好自由位置，狡狼是否能夠在最佳時機傳球給老虎投籃或上籃。

(2)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(3)整理活動：慢跑和伸展操。

(4)下次活動預告。

(5)器材環境整理。



三、教學評量：

(一)測驗：採用第十八節發展活動(1)之綜合進攻技術訓練，指定技術能力相當的兩位同學進行攻防。投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。進行30秒後，計算個人進攻總得分。

(二)老虎整體技術的檢核表：同第十八節。

(三)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第二十節 捷豹：第二主攻者

一、單元目標：

- (一)認識捷豹的功能和特性。
- (二)學會捷豹的基本技術。
- (三)做好捷豹的角色。
- (四)能與同學互相觀摩學習、聽取並接受同學的意見。
- (五)認真練習攻、防的動作。

二、教學過程：

(一)瞭解捷豹的功能與特性

1. 所謂一山不容二虎，若同一進攻區內有兩位老虎，是不切實際，可能導致彼此牽制而不是互相合作。因此，進攻排位時，應該要將捷豹和老虎擺在同一區。
2. 捷豹也是精通各種得分技術。在比賽中，老虎在”明處”，捷豹在”暗處”，所以，捷豹亦可稱為”影子殺手”或是”影子攻擊者”。
3. 在一場比賽中，捷豹的攻籃次數僅次於老虎，大約是老虎攻籃次數的50-60%。優質的捷豹，命中率在20-30%左右。
4. 第二主攻一對一進攻能力不若老虎出色，通常會藉由自己的防守者視線可能轉移在老虎身上，企圖協防和抄球時，趁機要球攻籃得分。
5. 捷豹通常在遠籃區配合老虎的行動來調整自己的移位路徑，通常是在離籃柱6-8公尺處展開攻擊。
6. 捷豹要經常跑動，保持威脅性，讓自己的防守者無法協防和抄球，幫助老虎能夠心無旁騖地進行一對一進攻。
7. 優質的捷豹曉得自己不應有最多的攻籃機會，但總能保持耐心，做好心理準備，捉準良機攻籃得分。
8. 捷豹必須是一位非常好的傳球者，藉由過渡性的傳球，幫助狡狼有充裕的時間，取得良好位置接球，進行助攻。捷豹常透過長傳球，改變進攻面，讓防守隊疲於奔命，進而協助其他隊友做好自己的任務。
9. 當進攻角色變換時，捷豹經常是改變他的角色成為老虎或是狡狼（若捷豹身材高大，還可擔任猛熊）。角色變換可使防守者措手不及，為本隊製造具有創意的得分機會。



(二) 捷豹應具備的技術

1. 良好的變速及變向能力，能擺脫防守，取得自由位置。
2. 精熟各項得分技術，包括定位投籃、上籃、動態移位投籃，自由傳球和罰球，並且有良好的命中率。
3. 在離籃柱6公尺內獲得良好自由位置，不管籃下是否有隊友卡好位置，能毫不猶豫的投籃，並有超過30%的命中率。
4. 優異的傳球技術。
5. 適時地變換角色：
 - (1) 在老虎變換成猛熊或狡狼時，自己能夠擔起老虎的責任。
 - (2) 具有適度的注意力廣度搭配良好的傳球技術，能夠傳球給近籃區取得良好自由位置的猛熊或狡狼投籃。
 - (3) 在自己無法取得自由位置或得分情況不佳的情況下，能夠適時地進入餵球位置幫助其他隊友得分。

(三) 教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

- (1) 空手切入上籃：類似第十四節準備活動(1)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面切入上籃。
- (2) 移位投籃（無防守者）：同第十四節準備活動(2)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面進行L型或V行移位投籃。。
- (3) 聲東擊西投籃（無防守者）：
 - A 4人一組，籃柱1支，球1個。
 - B 1號站於籃下準備拿籃下球，2號位於籃柱前約1至2公尺處擔任狡狼，3號和4號在籃柱6至8公尺外的遠籃區擔任老虎和捷豹。
 - C 從3號持球開始。
 - D 3號即將球傳給2號的同時，4號往2號移位。
 - E 2號一接到球而且視線看著4號時，4號瞬間變向，離球快速移位。
 - F 2號傳球4號投籃，4號投籃後，4號及3號保持側向移位。
 - G 1號接收籃下球後，傳球給4號，並且進入餵球位置要球，2號交換至籃下卡位。
 - H 接下來重覆第C至G步驟，只是改由4號持球開始，1號傳給3號投籃，2號接收籃下球。



I 此練習的特色是，狡狼接取A傳來的球，但是不回傳給A，而是傳給B投籃，可以達到奇襲的效果

J 3號和4號各投3次籃後，進行角色輪換，1號和2號轉換老虎和捷豹，3號和4號轉換成猛熊和狡狼。

2. 發展活動（20分鐘）

(1) 2-1 進攻陣型訓練（在前防守）：

A 6人1組，籃柱1支，球1個。

B 1號至3號為進攻隊，1號在近籃區擔任狡狼或猛熊，主要在籃柱區活動，2號和3號在遠籃區分別擔任老虎和捷豹。4號至6號為防守隊，分別防守1號、2號及3號。

C 同性別相互防守，同性間可交換防守。

D 練習從1號持球開始，當1號傳球給外圍老虎或捷豹時，4號應盡力做好在前防守，讓外圍防守者在緊迫盯人時，不怕被對方傳中切入上籃。

E 1號和3號主要的任務是幫2號製造良好的攻籃機會，惟3號不允許到近籃區的餵球位置幫助2號，只能在遠籃區助攻。

F 1號和3號若有良好自由位置亦可攻籃。

G 進攻隊投進球可繼續享有開球權利。

H 防守隊可抄球並盡力搶取對方投籃不進的籃下球。

I 看進攻隊在失掉4次球權前能夠得多少分，然後攻守交換。

(2) 三對三攻防（在前防守）：同第十七節發展活動(3)。

3. 綜合活動（10分鐘）：

(1) 單籃合球賽：同第七節綜合活動(1)，除了原觀察重點外，應特別觀察捷豹是否能夠有效執行其任務。

(2) 總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(3) 整理活動：慢跑和伸展操。

(4) 下次活動預告。

(5) 器材環境整理。

三、教學評量：

(一) 測驗：採用第十八節發展活動(1)之綜合進攻技術訓練，指定技術能力相當的兩位同學進行攻防。投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。進行30秒後，計算個人進攻總得分。



(二) 捷豹整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 良好的變速及變向能力，能擺脫防守，取得自由位置。 2. 精熟各項得分技術，包括定位投籃、上籃、動態移位投籃，自由傳球和罰球，並且有良好的命中率。 3. 在離籃柱6公尺內獲得良好自由位置，不管籃下是否有隊友卡好位置，能毫不猶豫的投籃，並有超過30%的命中率。 4. 優異的傳球技術。 5. 適時地變換角色： (1) 在老虎變換成猛熊或狡狼時，自己能夠擔起老虎的責任。 (2) 具有適度的注意力廣度搭配良好的傳球技術，能夠傳球給近籃區取得良好自由位置的猛熊或狡狼投籃。 (3) 在自己無法取得自由位置或得分情況不佳的情況下，能夠適時地進入餵球位置幫助其他隊友得分。		



(三) 情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第二十一節 盯人防守

一、單元目標：

- (一)認識盯人防守。
- (二)學會盯人防守。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)盯人防守的重要觀念

1. 盯人防守的工作目的在於不讓對方得分而且能很快地奪回控球權，工作內容的優先順序如下：

- (1)讓對方無法投出球（做到完全防守，讓對方處於防守位置）。
- (2)封阻掉已投出的球。
- (3)做到近乎完全防守，使對方在壓迫下投球，降低命中率。
- (4)對方獲得良好自由位置時，利用防守假動作干擾，不要莽撞向前封蓋，以免被切入上籃。
- (5)幫助隊友，例如：補位協防或在前防守。
- (6)破壞對隊進攻組織的順暢性，例如：籃下在後防守。
- (7)抄球。

以上的次序具有以下幾點重要意涵：

- (1)心智上要深刻記住：先將最重要的工作做好，行有餘力才能兼顧其他次要工作。
- (2)在某情況，若做不到最重要的工作時，則應至少做到次重要的的工作。例如：在遠籃區防守老虎時，若想整場比賽從頭至尾都能做到內容(1)，可能不切實際（體力耗費過大、有容易被對方切入上籃得分的風險）。當在某情況下，無法做到(1)時，則應盡力做到(2)，若無法做到(2)時，則應盡力做到(3)。實際上，遠籃區投進球的難度較高，防守者應可根據進攻者的得分能力調整工作重點。
- (3)工作(1)到(4)，主要是防守持球者時的重要順序。在遠籃區（離籃柱7-8公尺以上區域）防守時，做好(1)的難度最高（被切入上籃的風險也最高），然後



難度依序降低。不過，遠籃區投進球的難度也較高，防守者毋須費勁地對每位進攻者做到工作(1)的境界。若能以(3)就得達到防守的目的時（不讓對方得分而且能很快地奪回控球權），就不用採用(2)或(1)，以免讓對方有切入上籃的機會。

(4)在近籃區的命中率非常高，所以防守近籃區的進攻者時，務必能做好第(1)工作。

(5)防守得分能力佳的對手時，一但抄球不成，將給對方絕佳的得分機會。除非確信技術實力明顯高出對手或是對手明顯犯錯，否則抄球是防守工作之末，不要貿然使用。

(二)防守技術要領：

1. 防守者和持球者維持適當的距離

(1)泡泡法則：

A 進入進攻者的泡泡內指的是防守者必須保持好的距離，不要離太遠，也不要靠太近。

B 進攻者在其可得分位置接球瞬間，防守者必須盡其所能的進入泡泡內（球到人到），並保持身體平穩。其標準要能在持球進攻者準備出手投球前，能夠接觸到球使之無法出手。（如圖21-1）

C 防守者應屈膝，一腳在前，一腳在後。屈膝的標準是防守者的頭部維持在低於進攻者頭部以下，且身體的重心放在後腳，腳跟微微離地。在此狀況下可使防守者較容易啟動，迅速後跑防堵進攻者切入路線。

D 縱使是在前防守（見第二十二節），防守者也應當維持在進攻者的泡泡內。

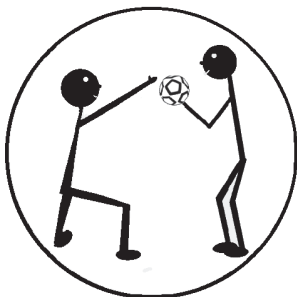


圖21-1

(2)防守時後退跑步的技術要領



- A 防守時後退跑步，必須觀察進攻者移位之變化，要求急停與立即改變方向。
- B 對手前進時，配合對手的節奏後退（使用前交叉步）。
- C 後退時，重心應保持平穩，不要上下跳動太大。
- D 前手臂抬起指向對手，微微彎曲，可具體估算自己和對手間的距離，也可在對手接球時，干擾其投籃。
- E 眼睛注意觀察並預測對手的動作。
- F 當進攻者變換切入方向時（例如：切防守者右側換成左側），若其速度不快，防守者應做一次後轉身（向左後轉身），以利持續面對進攻者。
- G 但是進攻者接近防守者，且快速度地變換切入方向時，防守者通常須用前轉身（此時會有短暫時間無法看到進攻者）向後快跑，才來得及防堵進攻者切入的路線。

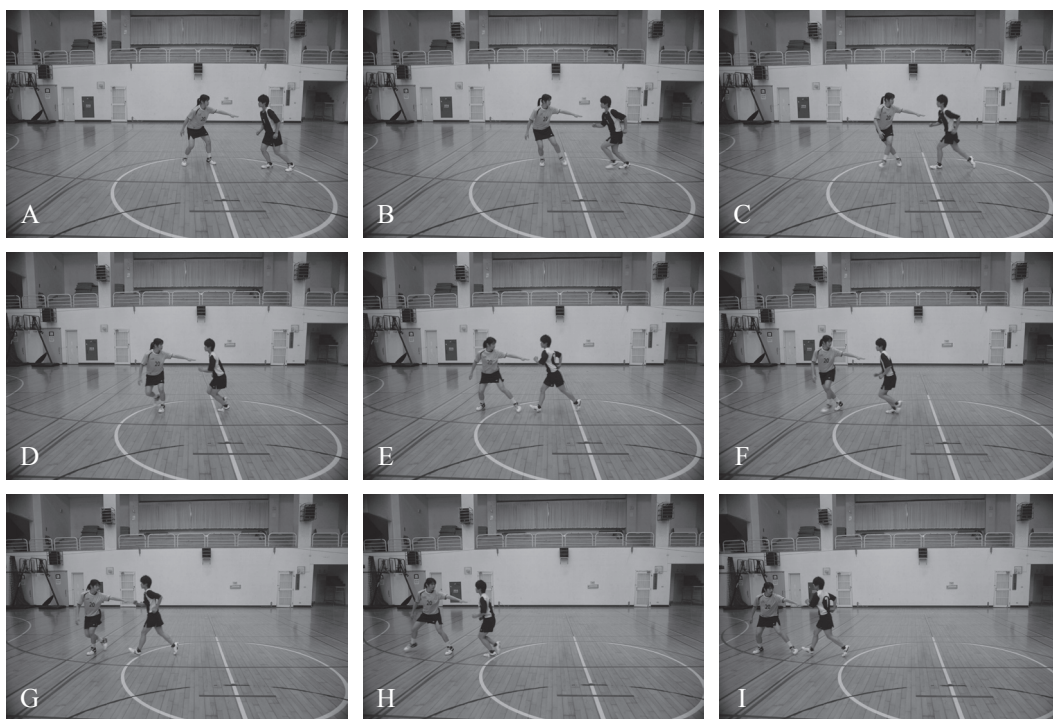


圖21-2 防守時前手臂抬起指向對手，若對手速度快時，倒退跑時要用前交叉步法



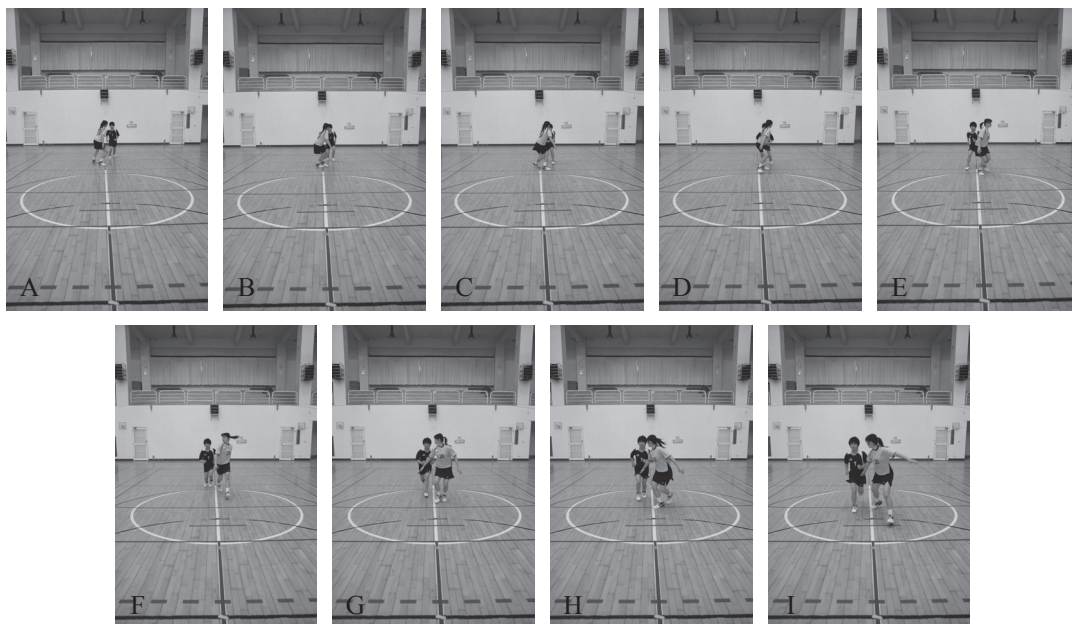


圖21-3 當進攻者快速度下變換切入方向時，防守者通常要用前轉身向後快跑，才能防堵進攻者切入。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

- (1) 配對跟隨跑步：2人一組，其中1人進攻，另外1人防守。進攻同學以隨意的步調跑到場地另外一側的邊緣。防守同學儘量與進攻同學保持約一個手臂距離。到達場地另外一側的邊線時交換攻守。
- (2) 配對跟進跑步：同(1)進攻同學試圖自防守同學的左側或右側輪流切入。當進攻同學變換切入方向時（例如：切防守者右側換成左側），若其速度不快，防守者應做一次後轉身（向左後轉身），以利持續面對進攻同學。但是進攻者接近防守者，且快速度地變換切入方向時，防守者通常須用前轉身（此時會有短暫時間無法看到進攻者）向後快跑，才來得及防堵進攻者切入。

2. 發展活動（20分鐘）：

(1) 盯人防守（不封球、不上籃）：

- A 3人一組、一個球、一支籃柱。1號進攻，2號防守，3號餵球並接收反彈球，每30秒鐘輪換角色一次。
- B 1號在近籃區餵球及接收籃下球
- C 3號儘量爭取自由位置遠投。

D 2號努力做好盯人防守，尤其是能做到在1號接球時，做好泡泡法則，但1號投籃時不要封蓋球，讓他/她投出。

E 此法亦可4人一組，若如此，4號在籃下接取反彈球，1號專心餵球。

(2) 盯人防守（可封球、可上籃）：

A 變化發展練習(1)。

B 3號盡量爭取自由位置，可使用任何得分技術。

C 2號努力做好盯人防守，尤其是能做到在1號接球時，做好泡泡法則，並做好防堵3號接入上籃的準備。

D 當無法做到完全防守時，2號可試圖封蓋3號投籃，但要注意人是往上跳，不是往前跳，務必使自己落地時，仍是在比3號接近籃柱的位置。

E 此法亦可4人一組，若如此，4號在籃下接取反彈球，1號專心餵球。

3. 綜合活動（20分鐘）：

(1) 四對四攻防（不投籃）：

A 8人分成2隊，每隊4位同學，1支籃柱。

B 進攻隊目標：採取4-0進攻陣型（另見第三十節），每人做好移位傳接球不失誤。

C 防守者的個人練習目標：對方接球時，維持自己在防守泡泡內，重心穩定，做好防守姿勢。

D 進攻者接球時，防守者尚未做好防守泡泡法則時，不要傳球，等待防守者進入泡泡內才傳球。

E 練習1分鐘後，攻守角色交換。

(2) 四對四攻防（可抄球，不投籃，可上籃）：

A 變化綜合活動(1)。

B 防守在能做好防守泡泡法則情況下，可尋找抄球機會，抄1球得1分。

C 進攻隊不得遠投可尋求上籃機會，但隊友僅能在遠籃區傳球助攻，上籃進球得2分。

D 防守隊接取對方上籃不進的籃下球，不算抄球得分。

E 練習1分鐘。在練習過程中，防守隊若拿到球，都將球還給進攻隊。一分鐘時間後，看一隊得分較多，然後攻守角色交換。

(3) 四對四攻防：

A 變化變化綜合活動(2)。



B 進攻隊可用4-0陣型或3-1陣型（另見第二十九節）進攻，可以遠投籃和上籃。

C 防守隊目標為做好防守泡泡法則及籃下在前防守。

D 練習1分鐘。在練習過程中，防守隊若拿到球，都將球還給進攻隊。

E 一分鐘時間後，攻守角色交換。看一隊得分較多。

(4)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(5)整理活動：慢跑及伸展操。

(6)下次活動預告。

(7)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)測驗：採用第十八節發展活動(1)之綜合進攻技術訓練，指定技術能力相當的兩位同學進行攻防，進行30秒鐘。

1. 進攻者投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。

2. 防守者得分方式：

(1)對方在30秒內的進攻內，無法投出任一球，可得20分。

(2)對方若投出球：

A 但是在防守位置下，則防守者可得10分。

B 防守者成功封蓋球且將球奪下，則防守者可得10分。

C 防守者成功封蓋球未將球奪下，則防守者可得5分。

(3)包含上述(1)、(2)情況外，每成功抄球1次，防守者加得10分。

3. 計算攻守雙方總得分。

(二)盯人防守整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 防守者要和持球者維持適當的距離。 (1)做好泡泡法則： A 進攻者在其可得分位置接球瞬間，防守者必須盡其所能的進入泡泡內（球到人到），並保持身體平穩。其標準要能在持球進攻者準備出手投球前，能夠接觸到球使之無法出手。 B 防守者屈膝，一腳在前，一腳在後。屈膝的標準是防守者的頭部維持在低於進攻者頭		



<p>部以下，且身體的重心放在後腳，腳跟微微離地。</p> <p>C 縱使是在前防守，防守者也維持在進攻者的泡泡內。</p> <p>(2)防守時後退跑步的技術要領</p> <p>A 防守時後退跑步，必須觀察進攻者移位之變化，要求急停與立即改變方向。</p> <p>B 對手前進時，配合對手的節奏後退（使用前交叉步）。</p> <p>C 後退時，重心應保持平穩，不要上下跳動太大。</p> <p>D 前手臂抬起指向對手，微微彎曲，可具體估算自己和對手間的距離，也可在對手接球時，干擾其投籃。</p> <p>E 眼睛注意觀察並預測對手的動作。</p> <p>F 當進攻者變換切入方向時（例如：切防守者右側換成左側），若其速度不快，防守者應做一次後轉身（向左後轉身），以利持續面對進攻者。</p> <p>G 但是進攻者接近防守者，且快速度地變換切入方向時，防守者通常須用前轉身（此時會有短暫時間無法看到進攻者）向後快跑，才來得及防堵進攻者切入的路線。</p>		
--	--	--

(三)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第二十二節 團隊防守：在前防守

一、單元目標：

- (一)瞭解在前防守的重要觀念。
- (二)學會防守基本技術要領。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)在前防守的重要觀念

1. 在前防守是一種團隊防守，所謂「在前」是指在籃柱附近防守時，防守者要貼近自己對手，並且站在自己對手和外圍老虎或捷豹之間，不讓老虎或捷豹將球成功傳球進來。由於看似擋在對手（狡狼或猛熊）前方，不讓老虎或捷豹傳球進來，故稱為在前防守。
2. 在前防守的主要功能在於支援防守老虎或捷豹的隊友，讓隊友能在不被切入上籃的威脅下，放心地做好緊迫盯人，不給老虎或捷豹得分的良機。
3. 假使進攻隊無法突破在前防守時，他們進攻選擇只有盡力地透過遠籃區的傳球來遠投，而且經常是在困難情況下出手，命中率便會大幅降低。進攻者也許有切入籃下的機會，但是因為持球者是自遠籃區傳球給快速往籃柱跑的進攻者，容易傳偏或是中途被抄球。
4. 進攻角色包含老虎，捷豹，狡狼和猛熊，防守隊應要觀察瞭解進攻方誰是擔任哪個進角色，並安排適當的人選，分別防守不同的進攻角色。
5. 若能做好防守，可以讓己隊的進攻區獲得更多的進攻時間，增加得分的機率。
6. 在前防守的弱點是，進攻方可輕易地佔據良好搶籃下球位置，若是外圍的防守者，沒有確實做好盯人防守，則外圍老虎或捷豹可以放心地遠投，不怕被搶走控球權。
7. 在前防守不是件輕鬆的任務，尤其是用以對付高大的進攻者，更是困難。所以，防守者懂得拿捏時機，隨機應變，最重要地還是要做好第二十一節所提的防守泡泡法則和謹記盯人防守工作的優先順序，在對方接到球時，移動至比對方接近籃柱的位置，做好完全防守。不要因為過度執行在前防守，而讓自己的對手在籃柱附近獲得得分良機。



(二)在前防守的基本技術要領

1. 當球在遠籃區傳導時，籃柱區防守狡狼或猛熊的防守者，要知道球的位置或是老虎或捷豹的位置在哪裡，如此，便可事先預測狡狼和猛熊（猛熊可能突然轉變成狡狼）想要爭取的良好餵球地點在哪裡（另見第十四、十五節）。
2. 比對方提早一步到達良好餵球地點，做好在前防守，並在外圍老虎或捷豹急躁傳球進來時，將球抄截下來。若對方仍然先佔據良好餵球位置，仍應趁老虎或捷豹尚未傳球進來時，試圖移動到傳球路線上。
3. 在防堵對手進入良好位置時，能因應對手突然改變移位方向，預防其爭取自由位置投籃，或是瞭解對方可能利用籃柱掩護或切斷策略，進入良好餵球位置。
4. 在前防守時，要保持警覺，不要背向外圍的持球者，以免讓持球者以高弧傳球越過自己的頭頂，讓自己防守的狡狼在自由位置接球投籃。
5. 當做好籃柱附近的在前防守時，便會迫使狡狼移到遠籃區，此時可讓狡狼接球，不要貿然抄球，以免反被切入上籃得分。
6. 當狡狼只能在遠籃區餵球時，老虎和捷豹的防守者，便能更有自信地做好盯人防守，降低對方的得分。
7. 不斷地大聲溝通，用聲音協助隊友，彼此指導，相互支援。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)籃下在前防守練習（狡狼活動範圍小）：

- A 4人一組，1支籃柱，1個球。
- B 3號及4號在離籃柱8公尺以上的範圍移位，其中一位先持球，兩人可相互傳接球。
- C 1號在籃下離籃柱約1公尺之半徑範圍內活動，隨時面向球。
- D 2號永遠試圖站在1號和持球者之間，距離1號約0.5至1手臂。
- E 3號及4號試圖直接將球傳給1號，讓1號在離籃柱4公尺以內接球，或是先透過彼此的空手側移和傳接球，讓1號取得較佳的突破時機，在良好位置接球。
- F 2號盡力做好在前防守，並試圖抄截3號或4號傳進來的球，或是迫使1號在離籃柱5公尺外之處接球，且1號接球瞬間，2號已做好完全防守。
- G 1號若接球時有自由位置可以直接投籃。
- H 1號在防守位置下接到球後，或投籃後，或2號抄到球後，再將球回傳給3



號或4號，如此重覆練習共5次後，進行角色輪換。

(2)籃下在前防守練習（狡狼活動範圍大）：

A 變化準備活動(1)。

B 1號活動範圍可擴大到離籃柱約6公尺的範圍，可利用較快的速度和籃柱的掩護，進入良好位置接球，也可在得知無法突破在前防守時，改變移位路徑，試圖取得自由位置投籃。

C 由於1號活動範圍增大，2號將必須更加專心於1號的個人移位，較難時常顧及球的位置在哪裡。即便如此，1號不要時常背向外圍的持球者，以免讓持球者以高弧傳球給1號自由位置接球投籃。

D 2號的重要防守原則：在籃柱附近寧願給1號餵球位置也不要給他/她自由位置投籃得分。

2.發展活動（35分鐘）：

(1)四對四攻防：同第二十一節綜合活動(3)。

(2)單籃合球賽：同第七節綜合活動(1)。惟要求防守隊要採用在前防守。

3.綜合活動（5分鐘）：

(1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(2)整理活動：伸展操。

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)測驗：採用本節準備活動(1)籃下在前防守練習（狡狼活動範圍小），指定技術能力相當的兩位同學進行攻防，進行30秒鐘。

1.狡狼能成功在離籃柱4公尺範圍內接球得5分，投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。

2.防守者得分方式：

(1)對方在30秒內的進攻內，無法在離籃柱4公尺範圍內接到任一球，可得20分。

(2)對方若投出球：

A 但是在防守位置下投球，則防守者可得10分。

B 防守者成功封蓋球且將球奪下，則防守者可得10分。

C 防守者成功封蓋球未將球奪下，則防守者可得5分。



(3)包含上述(1)、(2)情況外，每成功抄球1次，防守者加得10分。

(二)在前防守整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 當球在遠籃區傳導時，知道球的位置或是老虎或捷豹的位置在哪裡。 2. 比對方提早一步到達良好餵球地點，做好在前防守，並在外圍老虎或捷豹急躁傳球進來時，將球抄截下來。 3. 若對方仍然先佔據良好餵球位置，仍應趁老虎或捷豹尚未傳球進來時，試圖移動到傳球路線上。 4. 在防堵對手進入良好位置時，能因應對手突然改變移位方向，預防其爭取自由位置投籃，或是瞭解對方可能利用籃柱掩護或切斷策略，進入良好餵球位置。 5. 籃柱附近在前防守時，能夠同時觀察外圍進攻的情況，不會被持球者傳球給自己防守的狡狼在自由位置接球投籃。 6. 迫使狡狼移到遠籃區接球，不貿然抄球。 7. 大聲溝通，讓防守老虎和捷豹的隊友，有自信地做好盯人防守。		

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第二十三節 團隊防守：在後防守

一、單元目標：

- (一)瞭解在後防守的重要觀念。
- (二)學會在後防守基本技術要領。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)在後防守的重要觀念

1. 在後防守是一種團隊防守，其打法是籃柱附近的防守者不讓進攻者取得良好卡位位置，持續將進攻者擋離籃柱。同時，外圍的防守者在對方破解在後防守取得籃下卡位位置之前，可和進攻者得保持稍遠的距離（約1.5至2個手臂長）。
2. 在後防守的主要功能主要有二：
 - (1)有效地搶取投籃不進的籃下球。
 - (2)阻擾進攻組織的順暢性：迫使對方投籃前必須花費較多的時間和策略（例如切斷）取得籃下卡位。在現今國際正式比賽已採用25秒進攻時限情況下，進攻方的進攻節奏容易被在後防守干擾。
3. 有些優秀的老虎或捷豹，在距籃柱7或8公尺內，若有良好自由位置（約2手臂外之距），即始沒有猛熊在籃下卡好位，也能有很高的命中率（30%以上）。所以，防守者對付此類的老虎或捷豹，仍不可掉以輕心，要做好一對一盯人防守。
4. 在後防守的弱點在於對方能輕易地在助攻位置接球，若是外圍防守者疏忽，沒有看好對手或沒有保持適當的距離（靠得太近），被容易被切入上籃得分。
5. 在後防守不是件輕鬆的任務，尤其是用以對付高大的進攻者，更是困難。如果籃下的防守者被對方搶走了籃下卡位，必須立即大聲警告外圍隊友要守緊對手，以免對手在沒有心理負擔又有良好自由位置情況下投籃。
6. 做好卡位及完全防守是最重要的工作，不要冒然抄截球。

(二)在前後防守的基本技術要領

1. 在籃柱附近執行在後防守對付企圖卡位的猛熊時，視線先盯住猛熊，觀察其動作，運用自己靈活的腳步移位和身體的阻擋，將猛熊擋離籃柱至少1個手臂之



遙。

2. 做好第1點任務後，再試圖觀察外圍攻守情況，若老虎或捷豹出手投籃，才能做好準備，拿取籃下球。
3. 當猛熊移到良好餵球位置接球轉變成狡狼時，要大聲通知外圍隊友和老虎或捷豹保持適當距離，以免被切入上籃。
4. 在防堵猛熊進入良好卡位位置時，也要注意對手可能突然改變移位方向爭取自由位置投籃。
5. 當猛熊無法直接取得籃下卡位時，通常會和近籃區持球的狡狼，利用切斷策略，阻擋防守者，以順利取得籃下卡位位置。防守者在猛熊使用切斷策略時，仍要盡力地阻擾猛熊，浪費進攻隊組織進攻陣型的時間。
6. 一旦猛熊利用切斷策略成功取得籃下卡位時，要大聲通知外圍防守者做好盯人防守。防守猛熊的人改採在前防守或是在猛熊背後忽左忽右移位干擾，企圖找到空隙，從其身旁切進籃柱，將卡位優勢搶回。
7. 同理，防守狡狼的人，要在狡狼傳球給老虎或捷豹後，但老虎或捷豹還未回傳球進來時，試圖移動到傳球路線上，不讓老虎或捷豹輕易地傳球進來。但不要勉強抄球，以免讓狡狼獲得自由位置接球投籃。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)基本在後防守練習（無投籃者）：

- A 2人一組，1支籃柱。
- B 1號先佔有良好籃下位置，2號試圖搶據1號的良好位置。
- C 不要用身體激烈衝撞的犯規動作。
- D 進行15秒，看1號能否成功守護位置，或是看2號能多快搶走好位置。

(2)基本在後防守練習（有投籃者）：

- A 變化準備活動(1)。
- B 增加3及4號在離籃柱6公尺以上的範圍移位，兩人相互傳接球數次後投籃。
- C 看1號和2號誰搶得籃下球（包含投進的球）。
- D 若1號搶得籃下球，2號應立即做好完全防守，不讓1號投籃。
- E 若1號搶得籃下球時處在防守位置（此時，2號離籃柱較近），則1號將球傳給3號或4號進行下一次的投籃。由於此時2號佔有較佳的卡位，2號應設



法保持此優勢，搶得下一個籃下球。相對地，1號應在2號背後忽左忽右移動，企圖找到空隙，從2號身旁切進籃柱，將卡位優勢搶回。

F 若1號搶得籃下球時有自由位置且離籃柱近，可立即投籃。不論得分與否，都將球傳出給3號或4號進行下一波投籃，然後爭搶下一次的籃下球。

G 以上第D至第F步驟若是由2號搶得籃下球，同理進行。

H 投籃5次後，輪換角色。

4. 發展活動（35分鐘）：

(1)四對四攻防：同第二十一節綜合活動(3)。

(2)單籃合球賽：同第七節綜合活動(1)。惟要求防守隊先採用在後防守，當防守隊被對方破解在後防守而失去良好卡位後，立即改守在前防守。若對方搶下進攻籃下球後，再立即改回在後防守。

5. 綜合活動（5分鐘）：

(1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(2)整理活動：伸展操。

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。



二、教學評量：

(一)測驗：採用本節準備活動(2)：籃柱區在後防守練習，指定體型和技術能力相當的兩位同學進行攻防，進行10次搶籃下球測驗。

1. 前面5次的搶籃下球，1號都先佔有良好卡位位置，若1號搶得球，得1分，但2號搶得球2分。然後，換成2號先擁有良好位置，再進行另5次的試做，變成2號搶得球，得1分，1號搶得球2分。

2. 投籃前，3號和4號之間最多傳球3次。

(二)在後防守整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 對付企圖卡位的猛熊時，視線先盯住對方，觀察其動作，運用自己靈活的腳步移位和身體的阻擋，將猛熊擋離籃柱至少1個手臂之遙。 2. 做好第1點任務後，能夠觀察外圍攻守情況，若對方投籃出手，已做好準備，拿取籃下球。 3. 當防守對象移到良好餵球位置接到球時，能大聲溝通，通知外圍防守者和進攻者保持適當距離，以免被切入上籃。		

- | | | |
|--|--|--|
| <p>4. 在防堵猛熊進入良好卡位位置時，能注意猛熊可能突然改變移位方向，爭取自由位置投籃。</p> <p>5. 防守者在猛熊使用切斷策略時，仍能盡力阻擾猛熊，浪費對方組織的時間。</p> <p>6. 一但對方利用切斷策略成功取得籃下卡位時，要大聲通知外圍防守者做好盯人防守。防守猛熊的人改採在前防守或是在猛熊背後忽左忽右移位干擾，試圖將卡位優勢搶回。防守狡狼的人，能在狡狼傳球給老虎或捷豹後，對狡狼實施在前防守，不讓老虎或捷豹輕易地傳球進來。但不要勉強抄球，以免讓狡狼獲得自由位置接球投籃。</p> | | |
|--|--|--|

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第二十四節 防守戰術變換

一、單元目標：

- (一)瞭解防守戰術轉換的基本觀念。
- (二)學會防守戰術轉換。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)防守戰術轉換的基本觀念與技術

1. 在比賽中改變防守戰術是必要的，而且經常實施的。因為在前防守和在後防守的優缺點是彼此互補，當進攻方破解其中一種防解戰術時，防守方必須馬上改變以另一種戰術因應，才能有效地遏阻對方的攻勢。
2. 防守隊通常會先計劃採用一種戰術，然後依情況適時改變。
3. 在前防守轉變成在後防守的時機：
 - (1)籃下在前防守猛熊時，若看見老虎或捷豹在其得分範圍內有很好的自由位置即將投籃時，應突然移轉至較佳位置，最好能將猛熊擋離籃柱，以利取得籃下球。
 - (2)當進攻方在良好助攻位置接球時防守者應立即在後完全防守住狡狼，通知外圍防守者和老虎及捷豹保持適當距離，以免被切入上籃。
 - (3)進攻方破解在前防守的方法，通常先取得籃下卡位，然後狡狼再試圖進入良好餵球位置接球，形成2-2陣型。此時，防守者應立即在後完全防守住狡狼，通知外圍隊友做好一對一盯人防守，同時原先用在前防守猛熊的人，可忽左忽右移位，讓猛熊分心，增加其鞏固位置的難度，搶回卡位優勢。一旦進攻方失去籃下卡位優勢，便容易在投籃不進後失去籃下球，或是必須浪費時間再重新組織。
 - (4)先採用在前防守，在對方取得第一個或第二個籃下球後，立即採用在後防守，阻擾進攻組織的順暢性，讓其無所適從。
4. 在後防守轉變成在前防守的時機：
 - (1)當籃下良好卡位位置被對方佔據時，應立即改變成在前防守，並大聲要求外圍隊友做好一對一盯人。



- (2)當看到外圍防守者明顯犯錯，讓主攻者（老虎或捷豹）有很好機會預備傳球給籃柱區的隊友以利自己切入上籃時，原先籃柱區在後防守的人，可冒險從籃柱區進攻者的身後躍入傳球路線上，防阻或抄截主攻者的傳球。
- (3)忽左忽右干擾猛熊，企圖奪回或假裝要奪回卡位優勢的動作，常會讓猛熊獲得開放的接球角度。此時，外圍老虎或捷豹有機會傳球給猛熊，讓猛熊投籃或幫助老虎或捷豹上籃。因此，籃下防守猛熊的人，要注意外圍的攻守狀況，當看到老虎或捷豹意圖傳球給猛熊時，要從猛熊的身後躍入的傳球路線，防止被傳球進來或抄走傳球。

5. 執行防守戰術轉換的口訣：「在前不成，變在後；在後不成，變在前」。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：複習前兩節的準備活動。

2. 發展活動（35分鐘）：

(1)四對四攻防：同第二十一節綜合活動(3)。

(2)單籃合球賽：同第七節綜合活動(1)。可要求防守隊先採用在前防守，當被破解，讓對方狡狼取得良好助攻位置後，立即改守在後防守。若對方搶下進攻籃下球傳到外圍給老虎或捷豹後，再立即改回在前防守。

3. 綜合活動（5分鐘）：

(1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(2)整理活動：慢跑及伸展操。

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。



三、教學評量：

(一)防守戰術轉換整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 能掌握好在前防守轉變成在後防守的時機： (1)籃下執行在前防守時，若看見老虎或捷豹在其得分範圍內有很好的自由位置即將投籃時，能突然移轉至較佳卡位位置，增加取得籃下球的機率。 (2)當進攻方在良好助攻位置接球時防守者應立即完全防守住狡狼，通知外圍防守者和老虎及捷豹保持適當距離，以免被切入上籃。		



- | | | |
|---|--|--|
| <p>(3)進攻方已取得籃下卡位，而且狡狼在良好餵球位置接球時，防守者應能立即完全防守住狡狼，通知外圍隊友做好一對一盯人防守，同時原先用在前防守猛熊的人，能忽左忽右移位，讓猛熊分心，增加其鞏固位置的難度，搶回卡位優勢。</p> <p>(4)懂得預先計劃，先採用在前防守，在對方取得第一個或第二個籃下球後，立即採用在後防守，阻擾進攻組織的順暢性，讓其無所適從。</p> <p>2. 在後防守轉變成在前防守的時機：</p> <p>(1)當籃下良好卡位位置被對方佔據時，能即改變成在前防守，並大聲要求外圍隊友做好一對一盯人。</p> <p>(2)當看到外圍防守者明顯犯錯，讓主攻者（老虎或捷豹）有很好機會預備傳球給籃柱區的隊友以利自己切入上籃時，原先籃柱區在後防守的人，可冒險從籃柱區進攻者的身後躍入傳球路線上，防阻或抄截主攻者的傳球。</p> <p>(3)籃下和猛熊爭搶位置時人，能注意外圍的攻守狀況，當看到老虎或捷豹意圖傳球給猛熊時，要從猛熊的身後躍入的傳球路線，防止被傳球進來或抄走傳球。。</p> <p>3. 能做好「在前不成，變在後；在後不成，變在前」。</p> | | |
|---|--|--|

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第二十五節 進攻角色變換（一）

一、單元目標：

- (一)瞭解進攻角色轉換的基本觀念。
- (二)做好進攻角色轉換。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(四)進攻角色轉換的重要觀念

1. 進攻任務的選擇不是受限所在位置，主要是根據自己與對手之互動關係來決定：

- (1)近籃區和籃下區雖然大都是狡狼和猛熊活動的區域，但若是良機投籃，命中率優於遠籃區。因此，狡狼或猛熊亦要培養好近籃區地帶的得分能力，在防守者未做好盯人防守時，能夠變為老虎投籃得分。
- (2)遠籃區大都是主攻者（老虎或捷豹）活動的範圍，比賽的大部份的得分發生此區域，但是，當某位主攻者持球時發現另一位主攻者或是籃柱附近的狡狼和猛熊，因為其防守者分心而在得分距離內獲得很好自由位置時，該持球主攻者能夠立即變換成狡狼傳球幫助隊友得分。

2. 進攻角色的變換通常在兩種情況下執行：

- (1)比賽進行過程的瞬間，根據自己與對手之間互動關係來改變自己原先的角色。
- (2)比賽進行至某個階段，進攻隊依據對方防守優弱點和體型，適度的調整本隊進攻區四個角色之分配。

3. 進攻角色變換是必要的，讓防守方出乎意料，防不勝防，增加防守的難度，為進攻方創造更多的得分良機。

(二)進攻角色轉換的時機和技術要領

1. 狡狼變成老虎：

- (1)狡狼在直接跑向籃柱附近而防守者過度執行前防守時，狡狼可立即變向離球移位，爭取開放接球角度和良好得分位置，然後持球老虎傳球給狡狼投籃。
- (2)狡狼利用籃柱的掩護，或是和隊友利用切斷策略試圖取得良好的餵球位置



時，防守者為了閃避籃柱或切斷，通常必須暫時離開狡狼2個手臂長以上，此刻，狡狼會有良好的自由位置或接球角度，可試圖要球投籃。

(3)狡狼持球，同性別的隊友切入上籃時，若防守狡狼的人，試圖干擾傳球，狡狼可轉身投籃。

(4)狡狼傳球給同性別切入上籃的隊友後，若原防守自己的人補位防守時，自己應立即移位至開放位置試圖要球投籃。

2.狡狼和猛熊互換角色：當狡狼在籃柱附近無法突破對手在前防守時，可和籃下猛熊交換角色。

3.猛熊變成老虎：

(1)猛熊搶得籃下球時，若防守者不專心，未做好完全防守時，猛熊要能立即投籃。

(2)當自己的防守者不專心一對一防守的瞬間，猛熊要能夠突然移位擺脫防守，在籃柱附近要球投籃。

(3)同性別隊友切入上籃，若原防守猛熊的人補位防守時，猛熊要能移位到開放位置試圖要球投籃。

4.猛熊變成狡狼：在遠籃區的隊友因其防守者犯錯而獲得良好切入機會但餵球位置上沒有人支應時，猛熊應突破在前防守衝至良好餵球位置幫忙。

5.狡狼變成猛熊，猛熊變成老虎：

(1)當狡狼在籃柱附近無法突破對手在前防守時，轉身變成猛熊，原猛熊可和新的猛熊利用切斷策略，試圖進入良好餵球位置變成狡狼，但是防守者若為了閃避切斷而讓出一個良好自由位置時，原猛熊可試圖要球投籃。

(2)當狡狼在籃柱附近無法突破對手在前防守時，轉身變成猛熊，原猛熊可突然移位擺脫防守，在籃柱附近要球投籃。

6.老虎變成狡狼：

(1)老虎持球時，要能觀察出籃下附近的防守型態，以預測防守者為了抄球、協防或閃避切斷，可能讓狡狼或猛熊獲得良好接球角度的自由位置，此時，老虎應當機立斷地變成狡狼，傳球給狡狼或猛熊投籃。

(2)老虎持球準備投籃或上籃時，若看出側面防守捷豹的人，退至籃柱附近試圖幫忙其隊友搶籃下球或抄球時，老虎可變成狡狼，側傳給捷豹投籃。

(3)在遠籃區的狡狼或捷豹持球時，因其防守者犯錯而獲得良好切入機會但餵球位置上沒有人支應時，老虎可衝至良好餵球位置幫忙。



7. 老虎變成猛熊：

- (1) 在自己無法取得自由位置或得分情況不佳時，可改擔任猛熊幫助其他隊友得分。
- (2) 猛熊的對手防守能力不佳，老虎身材高大但是遇到很好的盯人防守時，老虎可改變成猛熊。

8. 捷豹變成狡狼：和老虎原則相同。

9. 捷豹變成猛熊：和老虎原則相同。

(三) 教學步驟：

1. 準備活動（5分鐘）：

(1) 猛熊變成老虎（無防守者）：

- A 3人一組，1支籃柱，1個球。
- B 1號在籃下持球，2號在遠籃區移位，3號在遠籃區預備。
- C 1號長傳給2號，向右（左）離柱移位1-2步後突然急停再往籃柱後方或另一側移位。
- D 2號回傳給1號，幫助其在距籃柱5公尺內投籃。
- E 2號衝至籃下，試圖球落地前接取籃下球。
- F 變換角色，重複B至E步驟。

(2) 狡狼變成老虎（無防守者）：

- A 3人一組，1支籃柱，1個球。
- B 1號在籃下持球，2號在遠籃區移位，3號在遠籃區預備。
- C 1號長傳給2號，然後再向2號方向移位1至2步要球。
- D 2號回傳給1號。
- E 1號接球轉身180度投籃。
- F 2號衝至籃下，試圖球落地前接取籃下球。
- G 變換角色，重複B至F步驟。

2. 發展活動（20分鐘）：

- (1) 狡狼變成老虎、老虎變成狡狼（有防守者）：同第十五節發展活動(2)及(3)。
- (2) 猛熊變成老虎（籃下有防守者）：同第十六節準備活動(2)。
- (3) 猛熊變成狡狼或老虎（有防守者）：同第十六節發展活動(1)、(2)及(3)。

3. 綜合活動（25分鐘）：

- (1) 雙區雙籃合球賽：同第十九節綜合活動(1)，觀察和指導重點為進攻角色的變



換。

- (2)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。
- (3)整理活動：慢跑及伸展操。
- (4)下次活動預告。
- (5)器材環境整理。

四、教學評量：

(一)進攻角色轉換整體技術的檢核表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
<p>1. 狡狼變成老虎：</p> <p>(1)狡狼在直接跑向籃柱附近而防守者過度執行前防守時，狡狼能立即變向離球移位，爭取開放接球角度和良好得分位置試圖要球投籃。</p> <p>(2)狡狼利用籃柱的掩護，或是和隊友利用切斷試圖取得良好的餵球位置時，能利用防守者閃避籃柱或切斷的時機，爭取自由位置，試圖要球投籃。</p> <p>(3)狡狼持球，同性別的隊友切入上籃時，若防守狡狼的人，試圖干擾傳球，狡狼能轉身投籃。</p> <p>(4)狡狼傳球給同性別切入上籃的隊友後，若原防守自己的人補位防守時，自己應立即移位至開放位置試圖要球投籃。</p> <p>2. 狡狼和猛熊互換角色：當狡狼在籃柱附近無法突破對手在前防守時，懂得和籃下猛熊交換角色。</p> <p>3. 猛熊變成老虎：</p> <p>(1)猛熊搶得籃下球時，若防守者不專心，未做好完全防守時，猛熊要能立即投籃。</p> <p>(2)當自己的防守者不專心一對一防守的瞬間，猛熊能夠突然移位擺脫防守，在籃柱附近要球投籃。</p> <p>(3)同性別隊友切入上籃，若原防守猛熊的人補位防守時，猛熊能移位到開放位置試圖要球投籃。</p> <p>4. 猛熊變成狡狼：在遠籃區的隊友因其防守者犯錯而獲得良好切入機會但餵球位置上沒有人支應時，猛熊能突破在前防守衝至良好餵球位置幫忙。</p> <p>5. 狡狼變成猛熊，猛熊變成老虎：</p>		



<p>(1)當狡狼在籃柱附近無法突破對手在前防守時，轉身變成猛熊，原猛熊和新的猛熊利用切斷策略試圖進入良好餵球位置變成狡狼時，能利用防守者閃避籃柱或切斷的時機，爭取自由位置，試圖要球投籃。</p> <p>(2)當狡狼在籃柱附近無法突破對手在前防守時，轉身變成猛熊，原猛熊能突然移位擺脫防守，在籃柱附近要球投籃。</p> <p>6.老虎變成狡狼：</p> <p>(1)老虎持球時，能觀察出籃下附近的防守型態，以預測防守者為了抄球、協防或閃避切斷，讓狡狼或猛熊獲得良好接球角度的自由位置，此時，老虎能當機立斷地變成狡狼，傳球給狡狼或猛熊投籃。</p> <p>(2)老虎持球準備投籃或上籃時，若看出側面防守捷豹的人，退至籃柱附近試圖幫忙其老虎搶籃下球或抄球時，能夠變成狡狼，側傳給捷豹投籃。</p> <p>(3)在遠籃區的隊友持球時，因隊友的防守者犯錯而獲得良好切入機會但餵球位置上沒有人支應時，老虎能衝至良好餵球位置幫忙。</p> <p>7.老虎變成猛熊：</p> <p>(1)在自己無法取得自由位置或得分情況不佳時，能夠改擔任猛熊幫助其他隊友得分。</p> <p>(2)猛熊的防守者防守能力低，老虎身材高大但是遇到很好的盯人防守時，老虎能改變成猛熊。</p> <p>8.捷豹變成狡狼：和老虎原則相同。</p> <p>9.捷豹變成猛熊：和老虎原則相同。</p>		
--	--	--



(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

第二十六節 進攻角色變換（二）

一、單元目標：

- (一)瞭解進攻角色轉換的基本觀念。
- (二)做好進攻角色轉換。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：



- (一)進攻角色轉換的重要觀念：同第二十五節。
- (二)進攻角色轉換的時機和技術要領：同第二十五節。
- (三)教學步驟：

1. 準備活動（5分鐘）：複習第二十五節準備活動。

- (1)複習第二十五節準備活動(1)：猛熊變成老虎（無防守者）。
- (2)複習第二十五節準備活動(2)：狡狼變成老虎（無防守者）。
- (3)捷豹變成狡狼（無防守者）：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 1號和2號一前一後站在籃柱左前方8公尺處（A點），同理，3號和4號一前一後站在籃柱右前方8公尺處（B點），A點和B點相距約10公尺。

C 1號先持球，側傳給3號後，1號先做一個離球或向球移位再切入至近籃區的餵球位置。

D 3號傳球給1號，1號要在離籃柱3公尺內面向3號接球，此時，3號、1號和籃柱大約呈一直線。

E 3號空手切入，接獲1號的回傳球後上籃，隨即跑至A點處預備。

F 1號接取3號上籃後的球，傳給2號，然後至B點處預備。

G 2號和4號重覆相同的練習，以此類推。

H 每人上完5次籃後，改自A點出發上籃。

I 類似的練習，用V投取代上籃。

2. 發展活動（20分鐘）

- (1)三對三攻防（1-2進攻陣型，在前防守）：

A 1號為老虎，2號為狡狼，3號為猛熊，4號至6號分別防守1至3號。

- B 2號及3號僅能在籃柱6至7公尺的範圍內活動。
- C 防守隊執行在前防守並可儘量冒險抄球。
- D 進攻隊練習目標：
- (A)1號的一對一進攻。
 - (B)猛熊和狡狼角色互換。
 - (C)猛熊變換成老虎。
 - (D)狡狼變成老虎。
 - (E)狡狼變成猛熊，猛熊變成老虎。
- E 防守隊若奪走控球權後，將球還給進攻隊，再重新攻防一次。
- F 防守隊奪得5次控球權後，攻守交換。
- (2)三對三攻防（1-2進攻陣型，在後防守）：
- A 組織同發展活動(1)。
 - B 惟防守隊改採在後防守。
 - C 進攻隊練習目標：
 - (A)1號的一對一進攻。
 - (B)猛熊利用持球狡狼進行切斷策略，企圖取得良好籃下卡位。此時，若防守猛熊的人，試圖閃避狡狼，不讓出卡位，則猛熊要試圖向後移位要球投籃。
 - (C)猛熊搶得籃下球時，若防守者不專心，未做好完全防守時，猛熊要能立即投籃。
3. 綜合活動（20分鐘）：
- (1)四對四攻防（2-2進攻陣型，在前防守）：
 - A 變化發展活動，加入捷豹，形成2-2進攻陣型（另見第二十八節）。
 - B 防守隊執行在前防守並可儘量冒險抄球。
 - C 進攻隊可增加練習捷豹和老虎之間的角色互換，以及老虎傳球助攻給籃柱附近的猛熊和狡狼。
 - D 觀察和指導重點為進攻角色的變換。
 - (2)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。
 - (3)整理活動：慢跑及伸展操。
 - (4)下次活動預告。
 - (5)器材環境整理。



五、教學評量：

(一)防守戰術轉換整體技術的檢核表：同上一節。

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第二十七節 自由傳球

一、單元目標：

- (一)瞭解判重新發球和罰自由傳球之區別。
- (二)認識執行重新發球和自由傳球的規則。
- (三)瞭解執行自由傳球者的特性和得分技術要領。
- (四)學會執行自由傳球者的基本得分技術。
- (五)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (六)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)自由傳球和重新發球之區別

1. 要瞭解自由傳球和重新發球之區別，首先要區辨輕微違規和嚴重違規：

- (1)輕微違規：通常是技術上的違例（如帶球走、踩線），或是非意圖破壞對方進攻的身體接觸犯規。
- (2)嚴重違規：身體接觸的犯規，或是有意的違例（如故意腳踢球），意圖破壞對方的進攻。

2. 重新發球：

- (1)進攻方的所有違規以及防守方的輕微犯規，皆判由對隊在違規地點重新發球。
- (2)若為身體接觸的犯規則重新發球的地點均在被犯規者所在位置執行。
- (3)執行重新發球者必須在裁判員鳴哨後4秒內將球傳出，對方球員則不得在2.5公尺範圍內妨礙其傳球。
- (4)攻守雙方其他球員必須在距執行重新球者地面距離2.5公尺外觸球（手可以伸進此地面之上空中觸球）。
- (5)不得直接將球投入籃內。

3. 自由傳球：

- (1)當防守方嚴重違規但不直接影響進攻方得分利益時，判由進攻方在罰球線地點執行自由傳球。
- (2)執行自由傳球球員（持球者）的任一足必須踩在罰球線後方，儘量接近罰球線。



- (3)攻守雙方球員必須站在自由傳球限制區外（如圖27-1），待裁判鳴笛後，持球者四肢移動或球移動瞬間，防守者才可進入自由傳球限制區內。
- (4)其他進攻球員彼此之間要相距2.5公尺以上，持球者必須在裁判員鳴哨後4秒內傳球，其他進攻球員必須在自由傳球限制區外觸球（手可以伸進此區地面之上空範圍觸球）（如圖27-2）
- (5)必須經過一次以上的傳球才可將球投入籃內。

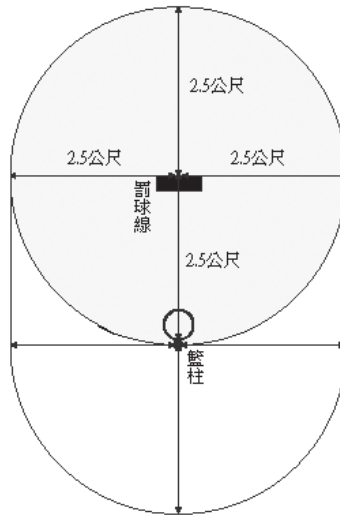


圖27-1 自由罰球限制區



圖27-2 執行自由傳球時，在裁判員鳴哨前，除了執行自由罰球者外，其他球員都必須站在自由傳球區外



圖27-3 雙手持球執行自由傳球



圖27-4 單手持球執行自由傳球

(二)執行自由傳球者的特性和得分技術要領。

1. 在自由傳球限制區外接取第1個傳球的進攻者，依規則是可投籃的，但是他/她通常是處於防守位置（除非其防守者故意不防守或分心），所以他/她會再回傳給執行自由傳球者投籃。
2. 進攻隊應該要安排得分能力最強的人（通常是老虎和捷豹），執行自由傳球。
3. 執行自由傳球者的得分技術：
 - (1) 觀察防守自己的對手站在哪裡，然後選定一位隊友做為狡狼，他/她必須能容易接球並快速回傳球，讓自己能夠在自由位置投籃。
 - (2) 雙手或單手持球（如圖27-3及圖27-4），面向狡狼，一腳在前一腳在後（面向側面狡狼時）或是雙腳幾乎平行站立，屈膝，保持身體穩定平衡。
 - (3) 在裁判鳴哨後，球傳出之前，保持全身靜止不動（頭可動），以免防守者可合法進入自由傳球限制區內防守。
 - (4) 突然傳球給狡狼免被防守者掌握進攻節奏，同時根據對手的位置，選擇離柱移位接球投籃（對手自籃下或側面撲過來時）、向柱移位接球投籃（對手自身後或側面撲過來時）或原地接球投籃或跳投（對手自身後或側面撲過來時）。
4. 優秀執行自由傳球者的投籃命中率平均可達30 - 50%，為了防止得分，有時候防守隊會故意不防守其他一位進攻球員，引誘執行自由傳球者將球傳給該名球員。執行自由傳球者必須確信該名隊友在該投籃距離有很高的命中率，否則不要傳球給他/她，應該仍由自己執行投籃。
5. 擅長自由傳球得分的球隊，能夠嚇阻防守隊使用粗暴的防守策略，或是迫使防守隊採取保守的防守方式。如此，便可讓本隊順暢地組織進攻，創造有利的得分機會。

(三)教學步驟：

1. 準備活動（15分鐘）：
 - (1) 自由傳球投籃（無防守者）：
 - A 3人一組，籃柱1支，球1個。
 - B 若沒有劃自由傳球限制區，則想像2.5公尺半徑圓的大概範圍。
 - C 1號擔任自由傳球執行者，2號站在籃柱旁，3號站在1號左側或右側相距約2.5公尺。
 - D 1號傳球給2號或3號後接球投籃，方式可有：



- (A)離柱移位接球投籃
- (B)向柱移位接球投籃
- (C)原地接球投籃
- (D)原地接球後跳、前跳或側跳投籃。

E 投籃3次後，角色輪換。

(2)自由傳球投籃（有防守者）：

A 4人一組，籃柱1支，球1個。

B 變化準備活動(1)，安排4號做為1號的防守者。

C 1號可任意站在限制區外任何位置。

D 2號或3號兼任裁判員，以口發出”嗶”聲，當做哨聲。

E 1號根據4號的位置，選擇離柱移位接球投籃（對手自籃下或側面撲過來時）、向柱移位接球投籃（對手自身後或側面撲過來時）或原地接球投籃或跳投（對手自身後或側面撲過來時）。

F 投籃3次後，角色輪換。

(3)自由傳球投籃（有防守者）：

A 6人一組，籃柱1支，球1個。

B 變化準備活動(1)，攻守雙方各三人，增加狡狼接球和回傳球的難度

C 狡狼在其防守者，因抄球不成或分心，讓自己在接球時獲得良好自由位置時，可試圖投籃得分。

2. 發展活動（30分鐘）

(1)四對四攻防（從執行自由傳球開始）：

A 從執行自由傳球開始。

B 若進攻隊得分，則再次從執行自由傳球開始。

C 若進攻隊投籃不進且被防守隊搶得籃下球時，則比賽中止，再次從執行自由傳球開始。

D 若進攻隊投籃不進，但搶得籃下球，則繼續比賽，直到進攻隊進球或防守隊奪得控球權為止。

E 防守隊奪得5次控球權後，攻守交換。

F 計算攻守交換前，進攻隊分別透過自由傳球和其他方式投籃命中的分數。

(2)雙區雙籃合球賽（從執行自由傳球開始）：

A 變化同第十九節綜合活動(1)。



B 比賽一開始由甲隊從執行自由傳球開始。接下來，每次得分後，都由對隊在其進攻區罰球線執行自由傳球開始繼續比賽。

C 比賽時間到，看哪一隊得分較高，哪一隊透過自由傳球得分較高。

D 可將自由傳球命中算2分，加強同學對自由傳球的重視。

3. 綜合活動（5分鐘）：

(1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(2)整理活動：慢跑及伸展操。

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)測驗執行自由傳球者之得分技術測驗：

1. 參考準備活動(1)。

2. 由籃柱旁狡狼及側面狡狼各餵球5次。

3. 自由傳球執行者總共做10次離柱移位接球投籃。

4. 計分方式：投進1球得10分，未投進但球碰籃框上緣得3分，未投進但球碰籃框側面得1分，未投進未碰框得0分。

5. 計算個人總得分。

(二)執行自由傳球者的得分技術檢核表：

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 觀察防守自己的對手站在哪裡，然後選定一位隊友做為狡狼，他/她必須能容易接球並快速回傳球，讓自己能夠在自由位置投籃。 2. 雙手或單手持球，面向狡狼，一腳在前一腳在後（面向側面狡狼時）或是雙腳幾乎平行站立，屈膝，保持身體穩定平衡。 3. 在裁判鳴哨後，球傳出之前，保持全身靜止不動（頭可動），以免防守者可合法進入自由傳球限制區內防守。 4. 突然傳球給狡狼以免被防守者掌握進攻節奏，同時根據對手的位置，選擇離柱移位接球投籃（對手自籃下或側面撲過來時）、向柱移位接球投籃（對手自身後或側面撲過來時）或原地接球投籃或跳投（對手自身後或側面撲過來時）。		



(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第二十八節 2-2進攻陣型

進攻陣型是為了執行得分所進行的系統化角色安排（通常為2-2陣型或3-1型）或是為了達成上述目的前所進行的過渡性組織（通常為4-0陣型或3-1陣型）。

對於初學者，教師不必強調進攻陣型，也不用太強調進攻角色的應用與分配，而是要鼓勵他們一有良好機會時就投籃。

合球比賽是複雜的，因為比賽時需要彼此高度的合作及溝通。初學者沒有合作與溝通的經驗，在他們概念具體化之前，要他們去組織進攻陣型，是不切實際的，會讓他們浪費很多的時間在傳球、跑動以及尋找位置，但無法明白這麼做有什麼好處。

隨著學習者的各項技術水準的提昇後，進攻陣型的學習和應用就變得很重要，可幫助4位進攻者，透過計劃性的角色安排與分工，有效率地創造得分機會並成功地達成得分的目標。

第二十八至三十節，本書將陸續介紹三種典型的合球進攻陣型的教材教法與評量。

一、單元目標：

- (一)瞭解2-2進攻陣型的功能和特性。
- (二)學會2-2進攻陣型。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)2-2進攻陣型的功能和特性。

1. 2-2陣型是遠籃區有2位外圍主攻者，也就是老虎和捷豹，近籃區有1位持球狡狼、籃下區有1位猛熊的進攻型態（如圖28-1）。
2. 老虎和捷豹負責將球投進籃框，狡狼和猛熊負責支援，幫助老虎和捷豹完成得分任務。
3. 2-2陣型看似英文字母「Y」，老虎和捷豹位在Y字上方的兩個頂點，持球狡狼位在Y字中間交接點，猛熊位在Y底部支點。
4. 當建立好2-2陣型時，通常就是代表進攻隊開始要展開得分行動，高水準比賽的大多數得分是透過此種陣型來完成。
5. 雖然比賽時陣型的應用的順序是「4-0→3-1→2-2」或是「3-1→2-2」。但是，



在教學和訓練的順序上，應該顛倒過來，從2-2陣型先開始傳授，因為它的角色分工最明確，學習者可以清楚知道自己應該要做好哪種任務。

6. 角色明確是2-2陣型教學上的優點，但比賽時卻也是它的缺點，因為防守者能夠清楚知道每個進攻者的功能而加以防範。所以，進攻隊球員必須透過良好的視野和有效的溝通做好角色變換的工作，才能有效突破防守，使對方防不勝防。



圖28-1 2-2進攻陣型：老虎和捷豹在外圍、籃柱區有1名持球狡狼和1名猛熊

(一)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

- (1) 空手切入上籃：類似第十四節準備活動(1)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面切入上籃。
- (2) 移位投籃（無防守者）：同第十四節準備活動(2)，惟3號可任意自籃柱的正、側及背面進行L型或V型移位投籃。
- (3) 聲東擊西投籃（無防守者）：同第二十節準備活動(3)。

2. 發展活動（35分鐘）

(1) 2-2進攻陣型訓練（籃柱附近無防守者）：

- A 6人1組（4男2女或4女2男），籃柱1支，球1個。
- B 1號至4號為進攻隊，1號和2號在遠籃區分別擔任老虎和捷豹，3號和4號在籃柱區輪流擔任猛熊和狡狼，主要在籃柱6至7公尺的範圍內活動。5號和6號分別防守1號和2號，3號及4號無人防守。
- C 1號和2號先由一男一女擔任，經過一段時間練習後，可改成同性別擔任。
- D 同性別相互防守，同性間可交換防守。
- E 進攻隊在籃柱區無被抄球壓力下，進行2-2進攻陣型練習。
- F 每取得一次籃下球後，必須將球傳給外圍的老虎或捷豹，然後3號和4號交換角色。
- G 剛開始可規定進攻隊不能用上籃方式得分，經過一段時間後可允許運用所



有進攻方式得分。

H 練習40秒後，攻守交換。

I 防守隊的目標是做好一對一盯人防守，不給對方得分。

J 進攻隊的目標是達到至少25%的命中率。

(2)2-2進攻陣型訓練（在前防守，皆有防守者）：

A 8人分成兩隊，每隊2男2女，籃柱1支，球1個。

B 1號至4號為進攻隊，1號和2號在遠籃區分別擔任老虎和捷豹，3號和4號在籃柱區輪流擔任猛熊和狡狼，主要在籃柱6至7公尺的範圍內活動。5號至8號分別防守1號至4號。

C 1號和2號先由一男一女擔任，經過一段時間練習後，可改成同性別擔任。

D 同性別相互防守，同性間可交換防守。

E 剛開始練習階段，籃柱區的防守者只要先跟隨對方，允許對方卡位及在餵球位置接傳球，但是在對方接球時，仍要做好完全防守，不要給對方自由位置投籃。

F 當進攻隊逐漸熟悉2-2陣型後，防守隊在籃柱區採用在前防守並可冒險抄球。

G 進攻隊同學練習透過良好的視野和有效的溝通做好角色變換（尤其是籃柱區），以利有效突破防守，使對方防不勝防。

H 防守隊若奪走控球權後，將球還給進攻隊，再重新攻防一次。

I 防守隊拿到5次控球權後，攻守交換，再拿5次控球權後，攻守交換且進攻角色交換，以此類推。

3. 綜合活動（5分鐘）：

(1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。

(2)整理活動：慢跑及伸展操。

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)執行 2-2進攻陣型檢核表：



評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 能形成Y型的2-2進攻陣型，Y字上方的兩個頂點，持球狡狼位在Y字中間交接點，猛熊位在Y底部支點。 2. 各角色能各司其職，並能透過良好的視野和有效的溝通做好角色變換（尤其是籃柱區）的工作，突破防守，獲得良好得分機會。		

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第二十九節 3-1進攻陣型

一、單元目標：

- (一)瞭解3-1進攻陣型的功能和特性。
- (二)學會3-1進攻陣型。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)3-1進攻陣型的功能和特性。

1. 3-1陣型是遠籃區有3位進攻者、籃柱區有1位猛熊的進攻型態（如圖29-1）。如果在籃柱區的那名進攻者無法取得良好卡位，只能擔任狡狼時，也可稱為3-1陣型。
2. 執行3-1陣型時，外圍的三位進攻者，應以籃柱為核心，三人彼此之間儘量維持一個寬廣的正三角形關係，如此較能使自己的防守者背向籃柱和其他的進攻者，增加防守的難度。若防守者回頭探看身後的攻守狀況，自己便可趁此機會，移位到良好自由位置接球投籃或餵球。
3. 當進攻隊將3-1陣型當做執行得分的陣型時，外圍的三名進攻者的角色較為曖昧，可能是老虎或捷豹，也可能是狡狼，防守隊較難明確預期投籃的時機。
4. 但3-1陣型的缺點是當防守隊採取在前防守時，由於在籃柱區沒有狡狼，防守者將較無顧忌地守緊外圍進攻者，將他們逼至接近界線位置的接球或投籃。同時位於遠球區的防守者，也較能大膽地看球看人，協防自己的隊友或幫忙搶取籃下球。
5. 3-1陣型通常是過渡至2-2陣型之前的組織型態：當球傳到進攻區時，倘若猛熊已在籃下卡好位置，老虎、捷豹和狡狼，將有較充裕的時間準備，進入得分效能最佳的2-2陣型。
6. 有時進攻隊為了不讓防守隊明確知道誰是這波進攻的猛熊，會先採用4-0陣型傳導數次球（此時防守者通常不會緊盯進攻者），然後某位進攻者突然切入籃下變成猛熊形成3-1陣型，外圍進攻者此時可趁防守者不備投籃或是轉變成2-2陣型。
7. 在進攻陣型變換階段，籃柱區的進攻者若有良好的合作掩護及對防守戰術轉變



的洞察力，將會創造很多的得分良機（另見第二十五及二十六節的進攻角色變換）。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

- (1)側傳後切入至籃下區卡位（無防守者）：同第十六節準備活動(3)。
- (2)對角長傳後切入至籃下區卡位（無防守者）：同第十六節準備活動(4)。

2. 發展活動（37分鐘）

(1)3-1進攻陣型訓練（在前防守，皆有防守者）：

- A 8人分成兩隊，每隊2男2女，籃柱1支，球1個。
 - B 1號至4號為進攻隊，1號（男生）在籃下擔任猛熊，5號在籃下在前防守1。2號至4號在遠籃區擔任老虎、捷豹或狡狼，6號至8號分別防守2號至4號。
 - C 同性別相互防守，同性間可交換防守。
 - D 5號指只要專注於在前防守，阻擋外圍進攻者傳球進來的路線。進攻隊投籃後，5號不要和1號爭搶籃下球，但是在1號接取球時，5號仍要做好完全防守，不要給1號自由位置投籃。
 - E 1號拿到籃下球後，將球長傳給外圍進攻者，然後往遠籃區移位，同時，在遠籃區的某位進攻者切入至籃下轉換成猛熊。
 - F 開始練習階段，外圍防守者只要先跟隨對方，不要封蓋對方投籃。
 - G 當進攻隊逐漸熟悉3-1陣型後，外圍防守者可加強壓迫並可冒險抄球，在此情況下，進攻者可試圖直接空手切入要球上籃、側傳後空手切入要球上籃或是試圖傳球至籃下（猛熊要突破在前防守變成狡狼）後空手切入要球上籃。
 - H 進行1分鐘後，攻守交換。
- (2)3-1 \longleftrightarrow 2-2陣型變換訓練（在前防守為主，皆有防守者）：
- A 變化發展活動(1)。
 - B 防守隊以在前防守為主（另見第二十二節）。
 - C 進攻隊先以3-1陣型試圖得分，若是外圍進攻者無法取得良好自由位置投籃時，便要改採2-2進攻陣型。



圖29-1 3-1進攻陣型



- D 若是使用2-2進攻陣型亦無法成功投籃時，進攻隊可再變換成3-1陣型，破壞對方的預期，增加防守的難度。
- E 進攻隊投籃後，若搶得籃下球，可是試圖維持2-2陣型，或是再恢復到3-1陣型進攻，或是3-1陣型→2-2陣型進攻。
- F 在3-1↔2-2陣型變換階段，籃柱區的進攻者若有良好的合作掩護及對防守變化的洞察力，將會創造很多的得分良機。
- G 防守隊若奪走控球權後，將球還給進攻隊，再重新攻防一次。
- H 防守隊拿到5次控球權後，攻守交換。

(3)3-1↔2-2陣型變換訓練（在後防守，皆有防守者）：

- A 變化發展活動(2)。
- B 防守隊以在後防守為主（另見第二十三節）。
- C 進攻隊在無法直接取得良好卡位位置時，猛熊應利用籃柱區得持球狡狼，進行切斷策略，以獲得良好的卡位位置。

3. 綜合活動（3分鐘）：

- (1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。
- (2)整理活動：慢跑及伸展操。
- (3)下次活動預告。
- (4)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)執行3-1進攻陣型檢核表：

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 執行3-1陣型時，外圍的三位進攻者，能以籃柱為核心，三人彼此之間儘量維持一個正三角形關係，能使自己的防守者背向籃柱和其他的進攻者，增加防守的難度。若防守者回頭探看身後的攻守狀況，能趁此機會，移位到良好自由位置接球投籃或餵球。 2. 在進攻陣型變換階段，籃柱區的進攻者有良好的合作掩護及對防守戰術變換的洞察力，創造很多的得分良機。		

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



第三十節 4-0進攻陣型

一、單元目標：

- (一)瞭解4-0進攻陣型的功能和特性。
- (二)學會4-0進攻陣型。
- (三)能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- (四)能體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(一)4-0進攻陣型的功能和特性。

1. 4-0陣型是遠籃區有4進攻球員在外圍移位導球，籃柱區沒有猛熊及狡狼的進攻型態（如圖30-1）。4-0陣型，進攻者不易顯露出他們所扮演的角色，其主要功能是為組織3-1陣型及2-2陣型做好準備。
2. 執行4-0陣型時，四位進攻者的移位，應以籃柱為核心，彼此之間儘量維持一個寬廣正方形關係，如此較能使自己的防守者背向籃柱和其他的進攻者，增加防守的難度。
3. 4-0陣型看似英文字母「X」，四位進攻者分別位於X的四個頂點，籃柱位在X中間的交叉點。
4. 4-0陣型的缺點是防守者都比進攻者靠近籃柱，若投球不進，進攻隊要搶得籃下球的機率很低。所以，在執行4-0陣型時，進攻隊基本上是不準備投籃的。
5. 但是當防守者加強壓迫並冒險抄球時，進攻者可試圖直接空手切入要球上籃（投籃）或側傳後空手切入要球上籃（投籃）。
6. 4-0陣型通常歷時很短，大約5-8秒，在採用25秒進攻時限的的比賽中，有些球隊在進攻區接取防守區傳來的球時，甚至省略4-0陣型，直接擺出3-1陣型。



圖30-1 4-0進攻陣型



(二)教學步驟：

1. 準備活動（10分鐘）：

(1)4-0陣型練習（有防守者）：

- A 8人分兩隊，每隊2男2女，籃柱1支，球1個。
- B 1號至4號為進攻隊，5號至8號分別防守1號至4號。
- C 進攻隊目標是有效執行4-0陣型。
- D 防守隊目標是做好人盯人防守。
- E 開始練習階段，進攻隊不能投籃或上籃，防守者只要先跟隨對方，不要抄球。
- F 當進攻隊逐漸熟悉4-0陣型後，防守者可加強壓迫並可冒險抄球，在此情況下，進攻者可試圖直接空手切入要球上籃（投籃）或側傳後空手切入要球上籃（投籃）。
- G 進行30秒鐘，看進攻隊是否能不被搶走控球權或甚至得分。

(2)4-0 \longleftrightarrow 3-1陣型練習（在前防守）：

- A 變化發展活動(1)。
- B 防守隊以在前防守為主（另見第二十二節）。
- C 進攻隊先執行4-0陣型，每位進攻者都至少接過1次球後，才進入3-1陣型，然後試圖以3-1陣型得分。
- D 防守隊若奪走控球權後，將球還給進攻隊，再重新自4-0陣型開始，再攻防一次。
- E 防守隊拿到5次控球權後，攻守交換。

2. 發展活動（37分鐘）

- (1)4-0 \longleftrightarrow 3-1 \longleftrightarrow 2-2陣型變換訓練（在前防守為主，皆有防守者）：類似第二十九節發展活動(2)，惟進攻隊自4-0陣型開始組織進攻。
- (2)4-0 \longleftrightarrow 3-1 \longleftrightarrow 2-2陣型變換訓練（在前防守為主，皆有防守者）：類似第二十九節發展活動(3)，惟進攻隊自4-0陣型開始組織進攻。
- (3)單籃合球賽：同第五節發展活動(2)。

3. 綜合活動（3分鐘）：

- (1)總評：讚美能夠做好主教材之同學及回顧活動過程精采事項。
- (2)整理活動：慢跑及伸展操。
- (3)下次活動預告。



(4)器材環境整理。

三、教學評量：

(一)執行 4-0 進攻陣型檢核表：

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 執行4-0陣型時，四位進攻者的移位，能以籃柱為核心，彼此之間儘量維持一個寬廣正方形關係，能使自己的防守者背向籃柱和其他的進攻者，增加防守的難度。		
2. 傳球不會急燥，當防守者加強壓迫並冒險抄球時，進攻者能試圖直接空手切入要球上籃（投籃）或側傳後空手切入要球上籃（投籃）。		

(二)情意：（採甲、乙、丙三等級評分）：

1. 觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。
2. 觀察遵守各種遊戲規則的情形。



學校體育教材教法與評量：合球 = Teaching
methods, materials, and assessment in
physical education : korfbal / 林靜萍,
黃英哲修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資
料館, 民98.11
面；公分
ISBN 978-986-02-0938-9(平裝)
1. 合球 2. 體育教學
528.959033 98021726

學校體育教材教法與評量—合球

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、麥秀英、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、黃英哲

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：225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

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0938-9



9 789860 120938 9

GPN：1009803240

定價：225元