

2022

陣地攻守性

球類運動

學校體育課程與教學
QPE發展計畫

素養導向
體育教材



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

——陣地攻守性球類運動——



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

國立臺灣師範大學 體育與運動科學系



目錄 contents



	序言	1
	導論	2
	素養導向體育單元教案：陣地攻守性球類運動（籃球）	6
	壹、設計理念	7
	一、前言	7
	二、教材分析	7
	三、教學提醒	8
	貳、素養導向單元教案示例	10
	一、課程大綱	10
	二、第一學習階段單元教案	12
	三、第二學習階段單元教案	24
	四、第三學習階段單元教案	42
	五、第四學習階段單元教案	60
	六、第五學習階段單元教案：球類戰術策略應用	70
	七、第五學習階段單元教案：籃球個人能力及團隊攻守策略	74
	分期目標與素養導向體育學習活動：籃球	80
	壹、設計理念	81
	一、分期目標的內涵與架構	81
	二、情境化	83
	三、脈絡化	85
	四、差異化	86
	五、分期目標架構表的使用	86
	六、素養導向體育學習活動的使用	86



貳、籃球分期目標架構表.....	88
參、投籃教材示例：入門期	90
一、投籃分期目標	90
二、投籃（入門期）學習活動總表.....	91
三、素養導向學習活動：投籃（入門期）	92
四、學習活動融入課程規劃之案例：投籃（入門期）	108
肆、投籃教材示例：發展期	110
一、分期目標：投籃	110
二、投籃（發展期）學習活動總表.....	111
三、素養導向學習活動：投籃（發展期）	112
四、學習活動融入課程規劃之案例	134



序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ～ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育－政策制定者的指引」（Quality Physical Education — Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我地討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫

主 持 人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授

協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授

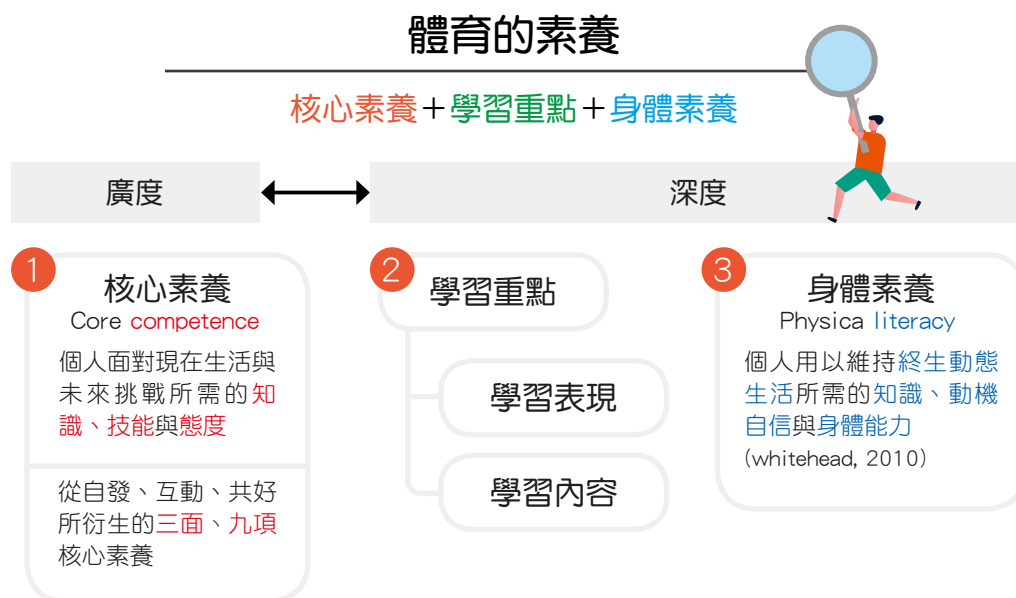
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

導論



・研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過程中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

・素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

・分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

・兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	- 單元教案（各單元約 5 ～ 6 節課） - 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容） - 以模式本位的概念進行規劃	- 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整 - 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動
優點／適用時機	- 單元教案之教學結構呼應素養導向原則 - 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考	「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程 - 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點
限制／使用條件	- 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化 - 需對教學法及課程模式之理論有一定的理解	須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拼湊

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。

素養導向體育單元教案：
陣地攻守性球類運動
（籃球）



壹、設計理念

一、前言

依據十二年國民教育體健領域課綱之精神，培養學生在學習的過程中習得核心素養所強調之三大面項「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。其陣地攻守性球類運動是競爭型運動中的一類，包含足球、籃球、橄欖球、手球、曲棍球等運動項目，其中足球為世界最多人口從事的運動，而籃球則是國內無論從國小、國中至高中皆是最受學生歡迎的運動項目，除了器材容易取得、場地設置多之外，運動時亦充滿了不同的樂趣與挑戰，更重要的是在運動中能充分提供人與人互動的機會，與隊友溝通、合作，與對手交流、切磋，還能在運動過程中學會運動技巧、享受運動樂趣並達到身體健康；除此之外，亦能從中學習如何與人互動、溝通、合作，因此，如何有效的運用如此高關注度的運動，帶給學生豐富的學習歷程是相當重要的一環。

陣地攻守性球類運動之各學習階段學習重點如下：第一階段簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、踢、滾、停之手眼動作協調、力量及準確性控球動作；第二階段拋接球、持拍控球、擲球及踢球、滾球、帶球、追逐球、擊球及拍擊球、停球、跑動踩壘、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念；第三階段基本動作及基礎戰術；第四階段動作組合及團隊戰術；第五階段技術綜合應用及團隊綜合戰術。

二、教材分析

（一）教材內容：

1. 足球：

第一至第三階段是以足球為主要之學習教材，在小學階段的學生除了學習足球動作技能之外，在足球的進攻與防守概念上較少有了解與練習，對於足球運動的參與也略少。其本教案主要是希望能透過幼兒時期的鬼抓人遊戲，以漸進式的課程設計，協助學生了解進攻、防守的概念，並進而提升學生學習足球的興趣與知能。

為了使學生能深刻的理解足球運動的基本原理，並有能力將其應用在遊戲或日常生活的情境中，本課程將透過遊戲或比賽情境中，讓學生習得解決問題的能力，達到課程的教學目標。在此課程設計中，主要以十二年國教健康與體育領域課程之「自發」、「互動」、「共好」三個層面，有不同的學習重點與實踐；其中，在「自發」部分：以學生為主體，教導學生在生活情境中（例如鬼抓人），讓學生思考在遊戲情境中能有哪些策略或方法，進而培養個人擅長項目，提升體適能與運動技能。此外，在「互動」部分：強調與人建立適宜的合作方式與人際關係，透過團隊遊戲方式達到與人正向的互動。最後，在「共好」部分：讓學生理解每一個人都是緊密連結的關係，需要透過個人與他人或群體間的良好互動連結，構築更好的共同生活。

2. 籃球：

第四至第五階段則是以籃球為主要教材，透過籃球進入陣地攻守運動的領域。希望藉由進攻與防守不同角色的轉換，讓學生在扮演每一種角色時能從活動中學習角色的特性，並藉由活動加深技術的需求。在進攻方面帶入變換方向及速度、切入及傳導、多打少、過人等進攻觀念與技巧，在防守部分則是帶入一線、二線觀念、區域防守以及攻守角色轉換。

本課程設計亦以「籃球」為主軸，加入遊戲元素，活化課程的豐富性。而籃球為各學校普遍教學項目之一，深受學生喜愛，但在班際競賽中發現，大部分學生僅能透過一對一單打獨鬥的方式進行得分，卻無法真正發展出籃球運動的精隨－合作得分。籃球的合作關係，不外乎是「傳球」與「信任隊友」為出發點，建立學生進攻觀念。其本單元藉此引導學生思考團結合作與以往單打獨鬥在得分效率上的差異，並培養學生團隊合作之精神。

（二）教法：

1. 以理解式球類教學法為此教學重點，球類比賽→比賽賞識→戰術意識→做決定→技能執行→比賽表現等六步驟循環實施。
2. 5E 教學策略包含動員（engagement）、實驗活動（experiment）、解釋（explanation）、闡述（elaboration）、評價（evaluation）。

三、教學提醒

根據教學實驗教師試教後的回饋：

- （一）在參考教案進行教學時，雖階段相同，但還是需依照班級人數、學生特性、場地、器材數量與種類等，做適當的調整。
- （二）在進行活動時，須先了解教學目標，以利於在活動中隨時提醒學生應注意事項，以達到教學目標。
- （三）在執行教案時，要注意規則、活動講解、提問與討論的時間，還是要提供學生充足的身體活動時間，維持一定的活動量，或許也可以拉長課程時間來進行，不一定要在一節課內完成教案所安排的活動。
- （四）有些活動在分組時，要特別注意各組實力分配的問題，避免實力落差太大。



貳、素養導向單元教案示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

競爭類型運動－陣地攻守						
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段	
單元	鬼抓人	足上神力	卯足全力	籃球攻防戰	球類戰術策略應用	籃球個人能力及團隊攻守策略
學習目標	1. 能在練習／遊戲中能以各種動作（足內側、足底、足外側……等）將球運球到指定位置、踢向標的物。 2. 能在陣地攻守遊戲中表現出對進攻（多打少、利用空檔突破）及防守（如：面向持球者與對手、阻擋在對手與防守標的物之間）基本概念的理解。 3. 在遊戲中能遵守規則並認真參與，在小組討論與發表時能勇於發言並尊重他人的意見。	1. 能在練習或遊戲中，完成指定軌跡／條件的運球、傳接球動作任務。 2. 了解陣地攻守遊戲進攻與防守搭配的基本原則，並能在遊戲中利用運球、傳接球與跑位接應完成目標區達陣。 3. 能在練習／遊戲中與隊友溝通合作完成執行小組目標／策略。	1. 了解陣地攻守運動之接應、助攻、快攻等概念，並能在遊戲／修改式足球比賽中利用運球與傳接球來突破防守或達陣。 2. 能在陣地攻守遊戲中表現出對防守基本概念的理解（如：面向持球者與對手、阻擋在對手與防守標的物之間……等）或跟隨目標防守者，以合法的方式拖延或阻止對手的傳球、接球或射門。 3. 能與隊友合作針對如何提升遊戲／比賽表現進行討論、檢討與修正，並能有條理的分享學習心得。	1. 能在練習／遊戲中展現流暢的單手／雙手傳球動作、迅速壓低重心的運球動作，並完成挑戰任務。 2. 能在陣地攻守遊戲中，以跑位擺脫對手以創造接球的空檔，或以運球或傳球突破低壓迫防守（限定防守者範圍、軌跡或動作）將球送達陣區／有利投籃的空檔。 3. 了解籃球進攻及防守角色的技術及策略，並能在遊戲／比賽的過程中與隊友討論、執行與修正所擬定的策略。	1. 能在練習／遊戲中，能有效率的使用單手／雙手傳球動作完成行進間傳球與達陣。 2. 理解比賽中 Give & Go 概念，在練習／修改式比賽中，與隊友合作利用各種傳接球及跑位接應來保持控球權、滲透至指定區域。 3. 能在小組練習與比賽中積極融入於團隊中、發展溝通模式。	1. 在練習／模擬對抗的練習中，能觀察隊友與對手的動態，靈活地運用慣用手／非慣用手進行不同方向、速度的運球來維持控球權。 2. 在籃球半場陣地戰練習中，利用空手跑位／隊友掩護取得接球空檔，並能判斷比賽局勢執行進行強弱邊轉移以持續創造進攻空檔。 3. 了解攻守角色的技術及策略，並能在比賽中積極參與並與他人理性討論，發展團隊攻守戰。

(續上表) 課程大綱

競爭類型運動－陣地攻守						
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段	
課程大綱	1. 鬼抓人 I－開放場地變化與速度安全基本功－步型、手型	1. 球感練習－足底停球	1. 攻防概念－突破重圍	1. 防守 I－防守技巧及攻守角色轉換	1. 傳球達陣	1. 我是千里眼－視野訓練
	2. 鬼抓人 II－限制場地變化與速度	2. 球感練習－盤運球	2. 攻防概念－達陣得分	2. 進攻 I－變換速度與方向	2. 我是不倒翁	2. 各司其職－進攻隊空手球員訓練
	3. 手腳並用攻防 I－手腳運用攻防	3. 球感練習－傳接球	3. 攻防概念－前進最前線	3. 進攻 II－過人技巧	3. 人人皆是不倒翁	3. 聲東擊西－多打少
	4. 手腳並用攻防 II－增加標的物手腳運用攻防	4. 攻守遊戲－傳球與射門	4. 攻防概念－進攻空地	4. 進攻 III－帶球變換速度與方向	4. 傳球 Me to We	4. S.W.A.T 快打部隊－轉換快攻
	5. 鬼抓人 III－行進方向改變	5. 攻守遊戲－小組合作 I	5. 攻防概念－先馳得點	5. 進攻 IV－快速傳導與切入		
	6. 鬼抓人 IV－增加足球進行	6. 攻守遊戲－小組合作 II	6. 攻防概念－王牌快攻手	6. 攻守角色轉換		
				7. 防守 II－防守概念與區域防守		
頁碼	12	24	42	60	70	74

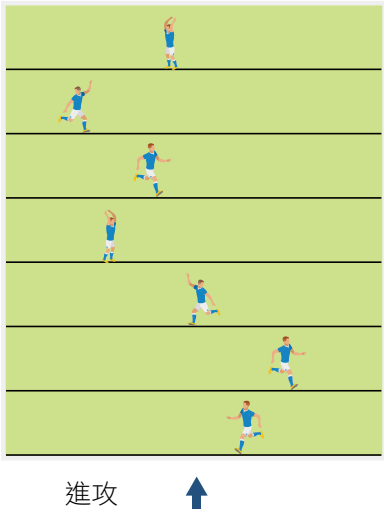
二、第一學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第一學習階段	總節數	6 節
單元名稱	鬼抓人		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	領綱核心素養 • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 • 健體 -E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
	學習內容	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		本單元透過 TGfU 教學策略與 5E 教學模式，讓學生在遊戲情境中學習各種足球運球動作，理解動作技能基本概念，並在修正式活動中，能遵守規則、尊重他人，與隊友溝通、推理並展現基本攻防戰術（2c-I-1）。透過教師的指導和引導，學生能開始反思自我和團隊的技能表現和戰術策略（健體 -E-A2），並具備勇氣上臺分享組員間的推理和調查結果。	

學習目標

1. 能在練習／遊戲中能以各種動作（足內側、足底、足外側……等）將球運球到指定位置、踢向標的物（1c-I-1, 2c-I-2, 3c-I-1, Hb-I-1）。
2. 能在陣地攻守遊戲中表現出對進攻（多打少、利用空檔突破）及防守（如：面向持球者與對手、阻擋在對手與防守標的物之間）基本概念的理解（1c-I-2, 2c-I-1, 3c-I-1, Hb-I-1）。
3. 在遊戲中能遵守規則並認真參與，在小組討論與發表時能勇於發言並尊重他人的意見（2c-I-2, Hb-I-1）。

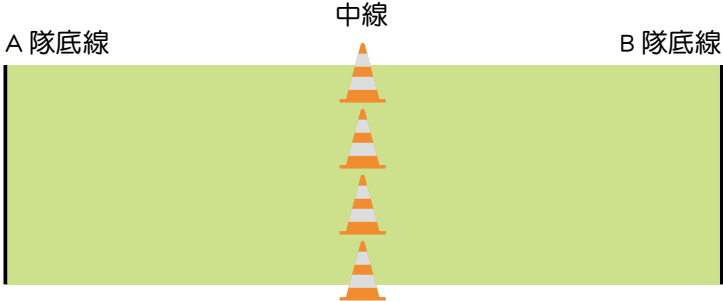
課程大綱	節次	每節重點
	1	鬼抓人 I－開放場地變化與速度
	2	鬼抓人 II－限制場地變化與速度
	3	手腳並用攻防 I－手腳運用攻防
	4	手腳並用攻防 II－增加標的物手腳運用攻防
	5	鬼抓人 III－行進方向改變
	6	鬼抓人 IV－增加足球進行

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：鬼抓人 I — 開放場地變化與速度 一、動員活動（Engagement） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）Say Hello： 1. 環境：躲避球場 ×2。 2. 人員：全班。 3. 規則：計時 3 分鐘與班上的人擊掌 say hello，3 分鐘內擊掌次數最多者為勝利者。 二、實驗活動（Experiment）、解釋活動（Explanation） （一）概念引導：以問答方式請學生回想剛剛的活動，想要與人擊掌是不是要移動，若要累積更多次數是不是要移動更快。 （二）實驗活動：琴譜移動鬼抓人。 1. 環境：地上畫七條約 5 公尺線。 2. 人員：全班分為四組。 3. 規則：全班 28 人分為四組，每組七人，分為進攻與防守者，進攻者依序排好一直線，防守者必須站在限定的七條直線上面移動，不可以超出範圍，進攻者必須衝破防線，沒有被抓到即為隊上獲得一分。若進攻者被抓到即淘汰，一人進行完再換下一人進攻，進攻七人跑完後統計分數後攻守交換，獲得分數最多者獲勝。  （三）結果調查與推理： 1. 集合學生。 2. 詢問進攻學生該如何突破防線？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問防守學生如何守住抓到的人？ 5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 三、闡述活動（Elaboration） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明 Say Hello 及琴譜移動鬼抓人，哪種比賽需要較快的反應及速度？為什麼？ （二）邀請不同的組別來闡述。 （三）總結學生的發現。	透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 具備參與活動的正向態度與身體活動的能力，並發展運動潛能（健體 -E-A1）。 透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節 四、評價活動（Evaluation） （一）引導學生在第一個遊戲當中是開放性的場地，每一人是人也是鬼（是進攻者也是防守者），相對之下容易得分也容易失分，若要比別人獲得更多的分數必須要比別人採取更多的進攻（搶更多報紙的動作）才能獲勝，若學生停滯較少進攻相對的是被動的狀態分數會較少。可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？ （二）第二個遊戲是限制的範圍場地，分成兩邊一邊是進攻者須到達最後防守者才可獲勝，一邊是防守者必須想辦法抓到進攻者淘汰，因此可引導學生在限制的場地當中防守者只有一直線左右移動，需靠速度取勝，而進攻者可以選擇的路線更多種，可以靠假動作帶開防守者。 （三）預告下節課操作的鬼抓人 II 遊戲。	學生能尊重並傾聽上臺發表組別的內容（2c-I-1, 健體 -E-B1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節 本節重點：鬼抓人 II 一限制場地變化與速度 一、動員活動（Engagement） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）ET Go Home： 1. 環境：躲避球場 ×1。 2. 人員：全班。 3. 規則：當鬼者身上帶著一顆足球，被抓到者必須蹲下休息，等待其他人（需兩位牽手在頭上喊 ET Go Home 才可繼續遊戲）。 二、實驗活動（Experiment）、解釋活動（Explanation） （一）概念引導：以詢問方式請學生回想剛剛的活動，並思考我們當鬼要去抓人（進攻者概念），當人須逃命不被抓到（防守者概念）。 （二）實驗活動 1：鬼抓人遊戲 II。 1. 環境：躲避球場 ×1。 2. 人員：全班。 3. 規則：全班圍一個圈坐下，先指定 2 人，一位是進攻者（抓人）一位是防守者（當鬼）當防守者順時鐘跑完一圈後可以把足球放在指定的人背後，指定者變成防守者必須逃命，防守者可坐在指定者位置休息。進攻者若抓到防守者必須攻守交換。 （三）結果調查與推理： 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何保護自己不被抓到（防守概念）？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生該如何達到休息機會（進攻概念）？ 5. 引導學生思考該如何可以抓到（不給答案）。 （四）再操作一次。 三、闡述活動（Elaboration） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明 ET Go Home 和鬼抓人遊戲 II，哪種比賽需要較快的反應及速度？為什麼？ （二）邀請不同的組別來闡述。 （三）總結學生的發現。	透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 具備參與活動的正向態度與身體活動的能力，並發展運動潛能（健體 -E-A1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	四、評價活動（Evaluation） （一）引導學生在第一個遊戲當中是有限制方向及跑完一圈才可以抓人，因此在速度上及方向上都有限制。可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？ （二）第二個遊戲是限制的範圍場地，沒有限制方向及範圍，更需靠假動作及速度來提高抓到及逃命的成效。 （三）預告下節課操作的鬼抓人 III 遊戲。	透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 學生能尊重並傾聽上臺發表組別的內容（2c-I-1, 健體 -E-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	本節重點：手腳並用進攻 I 一、動員活動（Engagement） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）蓋拆房子： - 環境：躲避球場 ×1。 - 人員：全班。 - 規則：畫三條線：分為兩條底線和中線，各分為兩隊從底線出發，一隊蓋房子把角錐立起，一隊拆房子把角錐推倒。計時一首歌時間，歌曲結束後靜止不動看哪一隊的房子最多者為獲勝。  二、實驗活動（Experiment）、解釋活動（Explanation） （一）概念引導：請學生回想剛剛的活動，思考如何獲得更多的分數。 （二）實驗活動 1：蓋拆房子遊戲 I。 - 環境：躲避球場 ×1。 - 人員：全班。 - 規則：躲避球場散落角錐各處，全班分為兩隊分為進攻者和防守者，進攻者為須用手把角錐立起來稱為蓋房子，另一隊為防守者須用手把角錐推倒稱為拆房子計時 3 分鐘，看哪一隊的蓋或拆房子比較多即為獲勝。 （三）結果調查與推理 1： - 集合學生。 - 詢問學生該如何讓自己的隊得分較多（進攻概念）？ - 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 （四）實驗活動 2：蓋拆房子遊戲 II。 - 環境：躲避球場 ×1。	具備參與活動的正向態度與身體活動的能力，並發展運動潛能（健體 -E-A1）。 透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節 2. 人員：全班。 3. 規則：躲避球場散落角錐各處，全班分為兩隊分為進攻者和防守者，進攻者為須用腳把角錐立起來稱為蓋房子，另一隊為防守者須用腳把角錐推倒稱為拆房子計時 3 分鐘，看哪一隊的蓋或拆房子比較多即為獲勝。 (五) 結果調查與推理 2： 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何得分？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生第一次遊戲用手第二次遊戲用腳，覺得哪一個動作比較好得分，用手或者用腳？拆房子還是蓋房子？ 5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 三、闡述活動（Elaboration） (一) 引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在第一個遊戲用手蓋拆房子跟第二個遊戲用腳蓋拆房子，哪一個動作較好得分？為什麼？ (二) 邀請不同的組別來闡述：第二個遊戲需要用腳，利用腳是否會跟手有不一樣的體會？腳會不會比較難操作？但拆房子動作會不會比用手更快速呢？ (三) 總結學生的發現。 四、評價活動（Evaluation） (一) 引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？ (二) 我們人若沒有手會不會有不便的地方？尊重任何身體有殘缺的人。 (三) 身體部位的運用，會不會更快速方便我們的目標完成。 (四) 預告下節課操作的遊戲。	透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 學生能尊重並傾聽上臺發表組別的內容（2c-I-1, 健體 -E-B1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節 本節重點：手腳並用進攻 II 一、動員活動（Engagement） (一) 確認人數，提醒安全注意事項。 (二) 手腳並用攻防遊戲： 1. 環境：躲避球場 ×1。 2. 人員：全班。 3. 規則：地上有許多顆球，當音樂下時每一個人可以自由行走，當音樂停時必須找到一顆球踩住它，沒有踩到球者淘汰。 二、實驗活動（Experiment）、解釋活動（Explanation） (一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，思考如何獲得更多的分數。 (二) 實驗活動：手腳並用攻防遊戲 I。 1. 環境：躲避球場 ×1、兩座小交通錐球門。 2. 人員：全班。	具備參與活動的正向態度與身體活動的能力，並發展運動潛能（健體 -E-A1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	3. 規則：全班分為四隊，四隊輪流當防守者或進攻者，二對一 PK 賽，防守者站在小球門前，需用腳防守，若球進了球門則進攻者得分，進攻者須用手滾地前進，一個一個輪流 PK 比賽結束後看哪一隊得分最多即為勝利。 (三) 結果調查與推理： 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何讓自己的隊得分較多（進攻概念）？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生該如何不讓別隊得分（防守概念）？ 5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 三、闡述活動（Elaboration） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明第一個個人遊戲跟第二個團體遊戲，哪一個遊戲較好得分？為什麼？ （二）邀請不同的組別來闡述：第二個遊戲是需靠團體合作，跟個人一對一 PK 賽不一樣的體會，團體合作需要如何溝通和配合操作？ （三）總結學生的發現。 四、評價活動（Evaluation） （一）引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？ （二）我們團體比賽需不需要彼此溝通的地方？團隊合作是不是很重要。 （三）比賽溝通喊聲的運用，會不會更快速方便我們的目標完成。 （四）預告下節課操作的遊戲。	透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 學生能尊重並傾聽上臺發表組別的內容（2c-I-1, 健體 -E-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：鬼抓人 III — 行進方向改變 一、動員活動（Engagement） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）鬼抓人遊戲 III： 1. 環境：躲避球場 ×1。 2. 人員：全班。 3. 規則：老鷹抓小雞遊戲每一個人須搭著前面人的肩膀，全班分為 2 隊，一人為老鷹其餘為小雞，小雞若被對方任何一位碰到必須到對方隊伍，計時 3 分鐘隊伍最長者獲勝。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
二、實驗活動（Experiment）、解釋活動（Explanation） （一）概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考我們要去抓人（進攻者概念），我們小時候常常玩的老鷹抓小雞，進攻者（老鷹）只有一位時該如何抓到小雞（防守者）。 （二）實驗活動 1：鬼抓人遊戲 III。 1. 環境：躲避球場 x1。 2. 人員：全班。 3. 規則：老鷹抓小雞遊戲，全班分為四隊，每一隊輪流當防守者（老鷹－黑色）推派 3 位即可，計時 3 分鐘抓到敵隊的小雞數量為得分數；進攻者（小雞－白色）在設法躲避老鷹的同時可跑往巢穴，進入之後就得分。 （三）結果調查與推理： 1. 集合學生。 2. 提問：小雞可以如何成功回到自己的巢穴（進攻概念）？ 3. 提問：老鷹可以如何抓到小雞（防守概念）？ 三、闡述活動（Elaboration） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在鬼抓人 III 運用何種的比賽策略？進攻者（老鷹）與防守者（小雞、母雞）的行動分別為何？為什麼？ （二）邀請不同的組別來闡述。 （三）總結學生的發現。 四、評價活動（Evaluation） （一）引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？ （二）第二個遊戲是多一個球進攻，更需靠假動作、速度及帶球技巧來提高得分的成效。防守者雖有母雞帶領，但後面的小雞如何延長隊伍攔下進攻球，也是可以思考的策略方式。 （三）預告下節課操作的鬼抓人 IV 遊戲。	具備參與活動的正向態度與身體活動的能力，並發展運動潛能（健體 -E-A1）。 透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 學生能尊重並傾聽上臺發表組別的內容（2c-I-1, 健體 -E-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：鬼抓人 IV – 增加足球進行 一、動員活動（Engagement） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）鬼抓人遊戲 IV-1： 1. 環境：躲避球場 ×1。 2. 人員：全班。 3. 規則：全班分為兩部分從各自半場的底線帶球出發，過程中不可搶別人的球，出發運球抵達對方得底線則得一分，得分後從場外繞回己方底線再次出發（兩人一顆球，有球的即可運球前進，成功達陣後把球交給夥伴出發）。 二、實驗活動（Experiment）、解釋活動（Explanation） （一）概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考進攻者。 （二）實驗活動：鬼抓人遊戲 IV-2。 1. 環境：躲避球場 ×1。 2. 人員：全班。 3. 規則：全班分為「進攻者」與「防守者」，進攻者從底線出發，每次 2 人同時出發，每人皆有一顆球準備射門；防守者後方有一個球門，每次派一個人，對手每次射門之後就換人防守。 （三）結果調查與推理： 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何保護自己球門不被得分（防守概念）？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生什麼狀況下適合射門（進攻概念）？ 5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 三、闡述活動（Elaboration） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明鬼抓人遊戲 IV-1 和鬼抓人遊戲 IV-2，哪種比賽需要較快的反應？變成兩個球門需有什麼改變策略？為什麼？ （二）邀請不同的組別來闡述。 （三）總結學生的發現。	具備參與活動的正向態度與身體活動的能力，並發展運動潛能（健體 -E-A1）。 透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。 透過調查與推理，引發學生思考，培養發現和解決問題的能力（健體 -E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節 四、評價活動（Evaluation） （一）引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？ （二）第二個遊戲是多一個球門，進攻者射門方向跟第一個遊戲只有一個球門射門動作跟角度有何不同？。 （三）防守者一次要守兩個球門跟第一個遊戲比較有何不同，有什麼策略可以避免對方得分？	學生能尊重並傾聽上臺發表組別的內容（2c-I-1, 健體 -E-B1）。

附錄：補充教材

鬼抓人遊戲

一、活動方式

- （一）環境：躲避球場 ×2。
- （二）人員：全班。
- （三）規則：背後藏著報紙捲起的一張紙，計時 3 分鐘必須想辦法偷別人的紙張（偷到的紙須放在褲子露出，讓其他人可以繼續偷），時間一到哪一個人獲得的報紙張數最多即獲勝。

二、引導重點

- （一）詢問學生該如何保護自己的報紙（防守概念）？
- （二）引導學生思考可能的動作（不給答案）。
- （三）詢問學生該如何搶對手的報紙（進攻概念）？
- （四）引導學生思考該如何可以搶到報紙（不給答案）。

鬼抓人遊戲 II

一、活動方式

- （一）環境：躲避球場 ×1。
- （二）人員：全班。
- （三）規則：全班圍一個圈坐下，先指定 2 人，一位是進攻者（抓人）一位是防守者（當鬼）當防守者沒有限制順或逆時鐘也不用跑完一圈才可以把足球放在指定的人背後，指定者變成防守者必須逃命，防守者可坐在指定者位置休息。進攻者若抓到防守者必須攻守交換。

二、引導重點

- （一）詢問進攻學生該如何快速抓到人？
- （二）引導學生思考可能的動作（不給答案）。
- （三）詢問防守學生如何陷害別人或者在安全地方休息？
- （四）引導學生思考可能的動作（不給答案）。

手腳並用攻防遊戲

一、活動方式

- (一) 環境：躲避球場 ×1、兩座較大足球門。
- (二) 人員：全班。
- (三) 規則：全班分為四隊，四隊輪流當防守者或進攻者，防守者分散站在球門前，需用腳防守，若球進了球門則進攻者得分，若把球踩住者即比賽結束攻守交換。進攻者須用手滾地前進，每一個人需碰到球，傳完後才可以進攻球門，比賽結束後看哪一隊得分最多即為勝利。



二、引導重點

- (一) 詢問學生該如何得分？
- (二) 引導學生思考可能的動作（不給答案）。
- (三) 詢問學生第一次遊戲是個人第二次遊戲是團體比賽，覺得哪一個遊戲比較好得分，個人或者團體？有什麼進攻跟防守策略？
- (四) 引導學生思考可能的動作（不給答案）。

鬼抓人遊戲 III

一、活動方式

- (一) 環境：躲避球場 ×1。
- (二) 人員：全班。
- (三) 規則：老鷹抓小雞遊戲，全班分為四隊，每一隊輪流當進攻者（老鷹）推派 3 位即可，計時 3 分鐘抓到敵隊的小雞數量為得分數

二、引導重點

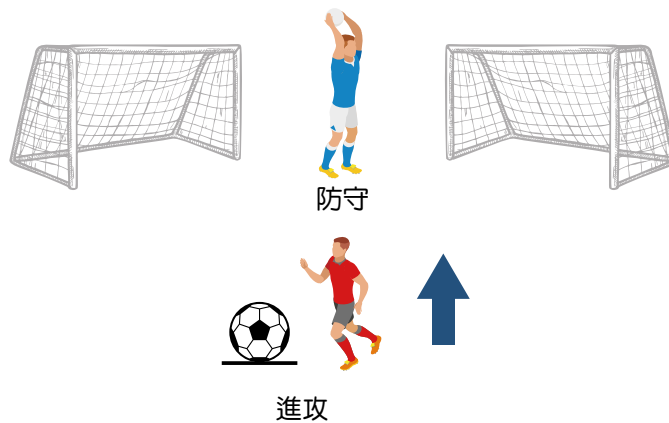
- (一) 詢問學生該如何保護自己不被抓到（防守概念）？
- (二) 引導學生思考可能的動作（不給答案）。
- (三) 詢問學生該如何抓到小雞機會（進攻概念）？



鬼抓人遊戲 IV-2

一、活動方式

- （一）環境：躲避球場 ×1。
- （二）人員：全班。
- （三）規則：全班分為兩部分一邊進攻者一邊防守者，進攻、防守者從底線出發，防守者左右兩方有一個球門，防守者必須想辦法攔下球，避免進攻者得分，進攻者只要進任何一個球門皆得分，一人一次皆換人。



二、引導重點

- （一）詢問進攻學生該如何得分？
- （二）引導學生思考可能的動作（不給答案）。
- （三）詢問防守學生如何攔下進攻的球？
- （四）引導學生思考可能的動作（不給答案）。
- （五）兩個球門跟一個球門有哪些不同的地方？



三、第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第二學習階段	總節數 6 節
單元名稱		足上神力	
教材來源／參考		自編	
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	領綱核心素養 A2 系統思考與解決問題。 • 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 C2 人際關係與團隊合作。 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		讓學生在小組比賽中，進行組策略討論並應用在比賽中，具備主動探索及積極解決問題，以達到 A2 系統思考與解決問題 之素養。透過團體遊戲，讓學生在健康的體育活動中學習公平競爭與團隊合作，促進人際關係，以達具備 C2 人際關係與團隊合作 之素養。	

學習目標

1. 能在練習或遊戲中，完成指定軌跡／條件的運球、傳接球動作任務（3c-II-1, Hb-II-1）。
2. 了解陣地攻守遊戲進攻與防守搭配的基本原則，並能在遊戲中利用運球、傳接球與跑位接應完成目標區達陣（1d-II-1, 3c-II-1, Hb-II-1）。
3. 能在練習／遊戲中與隊友溝通合作完成執行小組目標／策略（2c-II-2, 3d-II-2, Hb-II-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	球感練習－足底停球
	2	球感練習－盤運球
	3	球感練習－傳接球
	4	攻守遊戲－傳球與射門
	5	攻守遊戲－小組合作 I
	6	攻守遊戲－小組合作 II

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：球感練習－足底停球 一、參與活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）活動：角錐分裂（如圖 1）。 - 環境：草地。 - 器材：30 個小角錐，標誌盤 4 個（規範活動範圍）。 - 規則： （1）首先，於場地內放置 27 個小角錐（放置的位置及角錐數量，依照課程需求，可由老師自行調整）。 （2）由一名學生擔任細胞分解者，負責抓腳沒有踩到角錐邊的人（抓的方式以碰到肩膀為主）。 （3）每個角錐旁只能站立一人。 圖 1 （4）每當角錐有第二人接近，需使用腳踩到角錐邊，則原本角錐上的同學就必須離開角錐去尋找其他角錐站立。 （5）在離開角錐後，找尋新角錐的過程中，若被細胞分解者抓到，則角色對換。 （三）教師提問：請學生回想剛才進行的角錐分裂活動，當「快速移動後，要用腳踩於角錐時，請問要使用腳的哪個位置才能快速踩到角錐邊呢」？ 二、實驗活動（Experiment）（10 分） （一）概念引導：請學生思考「當球在快速移動時，若不能使用手部停球，請問身體還有什麼其他部位能將球停滯？」把你們想到的部位，都可以在活動中試試看。 （二）活動：足底停球（如圖 2）。 - 環境：草地。 - 器材：小角錐 20 個，標誌盤（規範活動範圍）。 - 規則： （1）首先，2 人一組一顆球，兩人相距面對面約 3 公尺。 （2）滾球者，只能用手將球滾動，並站立於停球者前方。 （3）停球者，分別以你自己想要的停球方式，將球停滯。	透過改編過的鬼抓人遊戲提高體適能與基本運動能力的身體活動參與度達（4d-II-2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

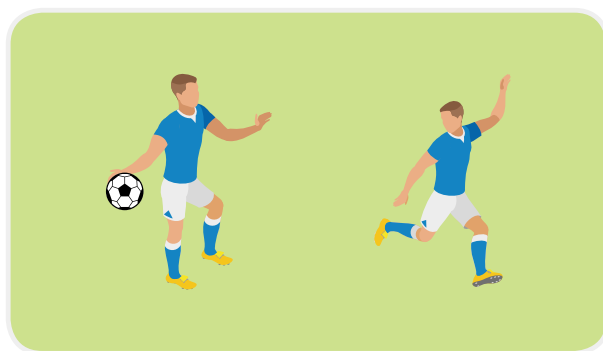


圖 2

(4) 一人用手將球滾動，則另一人可用自己想試的停球方式將球停滯。

(5) 每人需停球三次後角色交換。

三、解釋活動 (Explanation) (5 分)

(一) 概念引導：

1. 教師提問：

(1) 從剛才的足底停球活動中，你發現甚麼？學生回應與討論。

(2) 在足底停球活動中，你覺得身體哪一個部位較好停球呢（不給答案）？

2. 教師回應：

(1) 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。

(2) 由老師示範正確動作，足底停球，使用足底的部位。

(3) 仔細觀察老師示範的正確停球動作，與你剛才所做的有甚麼不同？（讓學生再次思考，修正自己的動作）

四、闡述活動 (Elaboration) (10 分)

(一) 概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，帶入新活動，講解規則。

(二) 活動：足球躲避球（如圖 3）。

1. 環境：草地。

2. 器材：標誌盤 4 個（規範活動範圍）。

3. 規則：

(1) 首先，全班均分為二大組，每組 14 人進行對戰比賽。

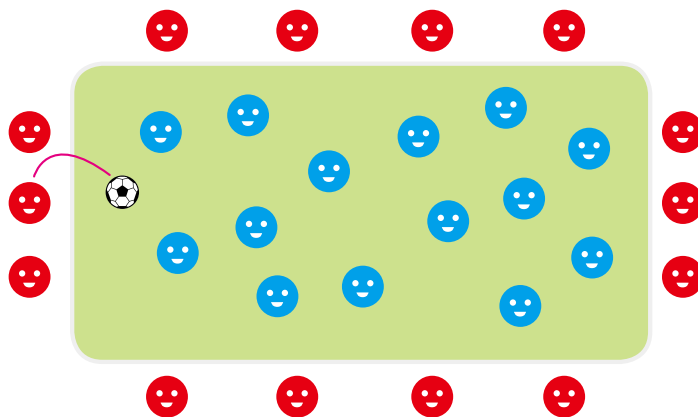
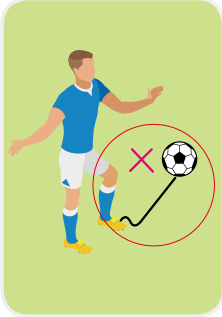


圖 3

透過問答促使學生能有系統地進行思考，具備解決問題之能力（健體 -E-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	(2) 外場攻擊：僅能用手將球滾地，球的彈跳高度不能超過膝蓋或是騰空擲球（如圖 4）。 (3) 內場防守方：要使用足底停球的方式停球。若被擊中腳踝，或是在停球時被球擊中膝蓋以下的身體部位，就代表出局，必須移至外場復活區（如圖 5）。  圖 4  圖 5 (4) 復活方式：至場外復活區，以體能訓練開合跳 10 下後，自動回到內場參與比賽。 (5) 分數算法：以足底停球方式停球，得 3 分；若只有用腳擋住球，則僅得 1 分。 (6) 計時 3 分鐘，3 分鐘後攻守會交換。 (7) 比賽結束後，哪隊場內留下的人數最多為優勝。 五、評價活動（Evaluation）（5 分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明： 1. 以足底停球的方式，是否增加反應與速度，為什麼？ 2. 引導學生自評「是否能將快速移動的足球，選擇較有效率的足底停球方式將球停滯？」 3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？ 4. 教師評量學生，在活動過程中，是否能夠做到足底停球的標準動作。 5. 與同學進行討論，在今天課程操作時是否遇見問題與困境，以及改進的方式。 （二）邀請不同的組別來闡述。 （三）總結學生的發現。 （四）預告下節課操作「球感練習－盤運球」遊戲。	

教學活動內容及實施方式				學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	評量表現			
	項目	學習表現	分數	得分
	1	無法使用足底停球技巧將球停下來，但是學習態度認真。	1 分	
	2	可使用足底將球擋下，但無法順利將球完全停下來。	2 分	
	3	可使用足底將在地面滾動的球順利停滯下來，完成足底停球動作。	3 分	
	4	可使用足底將在地面彈跳滾動的球順利停滯下來，完成足底停球動作。	4 分	
	5	特殊表現，可使用身體其他部位將彈地滾動的球擋下，並立即使用足底停球技巧將球停下來。	5 分	
	總分			

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：球感練習－盤運球	
	一、動員活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）活動：買雞蛋回家（如圖 1）。 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 28 顆，標誌盤 16 個，呼拉圈 4 個。 3. 規則： （1）首先，分為四組同時進行，每組 4 個人，每次僅只能派一名隊友出發。 （2）跑至雞蛋集中區，將集中區裡的雞蛋（足球），盤運帶回自己的家。 （3）每一個人，每次僅只能帶一顆雞蛋（足球）回家。 （4）雞蛋（足球）帶回家後，必須將雞蛋（足球）確實停滯在家內，才能與隊友擊掌再換下一名隊友出發。 （5）計時 2 分鐘，哪一組帶回最多雞蛋（足球）的隊伍為優勝。	

教學活動內容及實施方式

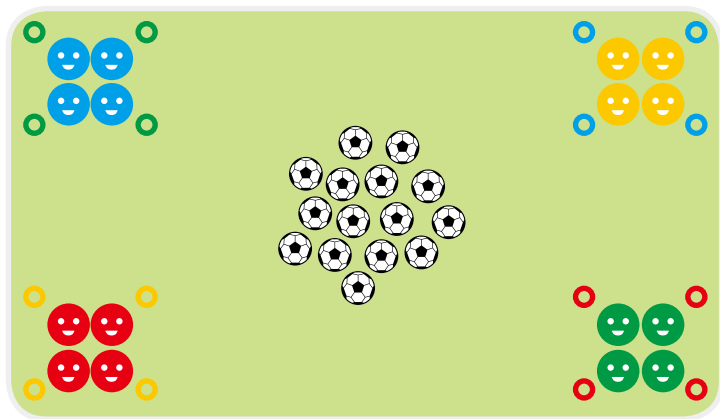
學習重點暨核心素養
呼應說明

圖 1

(三) 教師提問：

1. 從剛才買雞蛋的活動裡，你發現了甚麼？學生回應與討論。
2. 你覺得哪一種方式盤運球比較好控制球呢？

二、實驗活動 (Experiment) (15 分)

(一) 概念引導：剛剛同學們已經回答出許多盤運球的方式，那現在我們就來嘗試看看這些動作（學生可能回答：足內側、足外側、腳背）。

(二) 活動：雞舍攻防戰（如圖 2）。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 28 顆，大呼拉圈 4 個。
3. 規則：

(1) 首先，分為四組同時進行，每組 4 個人，每次僅只能派一名隊友出發去到別人家蛋舍偷雞蛋，執行偷蛋的人不能重複要輪流。

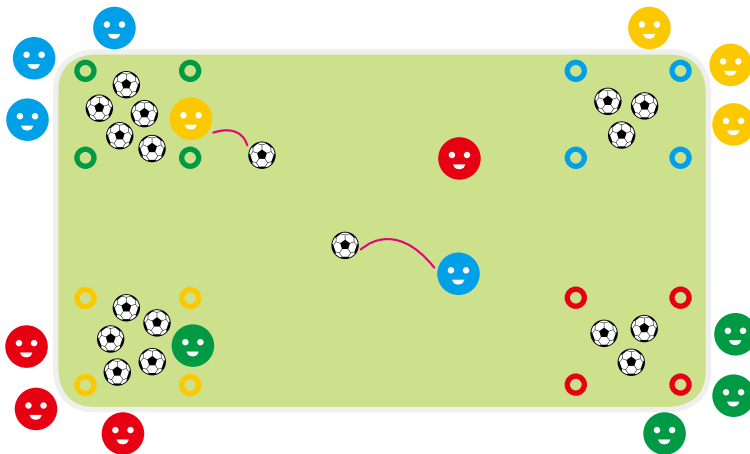


圖 2

- (2) 將雞蛋（足球）盤運帶回放置自己蛋舍內。
- (3) 放置於自己的蛋舍內後，時間若尚未終了，並將可以繼續移動到其他蛋舍偷蛋。
- (4) 每人進行時間為 15 秒鐘，直到該組最後一名隊友結束。
- (5) 最後，查看哪組將雞蛋盤運進入自己家的雞舍內最多者為優勝。

透過身體活動以及教師提問，探索足球的盤球動作（3c-II-2）。

透過上述問題，給予學生新的學習情境，讓學生能主動發現問題，思考並解決問題，以做到學習遷移的目的（3c-II-2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

三、解釋活動（Explanation）（5 分）

（一）教師提問：

1. 從剛才雞舍攻防戰的活動裡，你發現了甚麼？學生回應與討論。
2. 你覺得哪一種方式盤運球比較好控制球呢？

（二）教師回應：

1. 統整學生的回饋，運用意見調查，歸納學生的回應（與學生討論後發現，無論採用哪一個方式盤運球，都必須控制力道與方向）。
2. 由老師示範三種正確的盤運球動作。
3. 仔細觀察老師所示範的盤運球後，與你剛才所做的有甚麼不同？（讓學生再次思考，修正自己的動作）

四、闡述活動（Elaboration）（5 分）

（一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明：

1. 哪種盤運球的方式較容易控制？為什麼？
2. 當你在場上要啟動、改變方向、將球停在自己的雞舍時，會如何動作？為什麼？

（二）邀請不同的組別來闡述。

五、評價活動（Evaluation）（5 分）

（一）引導學生自我評價：

1. 回想「你使用哪些盤運球方式來改變球的方向？」
2. 使用自評表（如下表）引導學生自評這堂足球課程從 0 到 5 分，會給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
3. 教師評量學生，在活動過程中，學生是否能夠快速帶球移動且做出不同盤運球動作的嘗試。
4. 與同學進行討論，在今天課程操作時是否遇見問題與困境，以及改進的方式。

（二）總結學生的發現。

（三）預告下節課操作的球感練習「傳接球」。

在遊戲結束後，藉由問答探究不同的活動策略，透過體驗與實踐，引導學生自我評量有無達到本堂課的教學目標（健體 -E-A2）。

評量表現

項目	學習表現	分數	得分
1	可使用腳的任一部位將球盤球移動，但無法控制力道與方向。	1 分	
2	可使用腳的任一部位盤球將球移動，可控制力道，但無法控制方向。	2 分	
3	可使用腳的任一部位盤球將球移動，可控制力道，也可控制方向。	3 分	
4	可使用腳的任一部位盤球將球移動，且能以慢跑方式往目的地移動。	4 分	
5	可使用足內側與足背以及足外側盤球技巧，將球移動，且能以快跑方式往目的地移動。	5 分	
總分			

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：球感練習－傳接球

一、動員活動（Engagement）（10 分）

- （一）確認人數，提醒安全注意事項。
- （二）活動：穿越大門（如圖 1）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：大角錐 28 個，足球 14 顆。
 3. 規則：
 - （1）首先，以兩大角錐為一個球門，在場地內共放置 14 個球門。
 - （2）兩人一組一顆球，必須以傳接球的方式通過不同的球門。
 - （3）每次僅能通過一個球門為基準，且球門不能重複。
 - （4）球門對面必須要有隊友接應球。
 - （5）計時 1 分鐘，以通過球門的次數最多的那組為優勝。

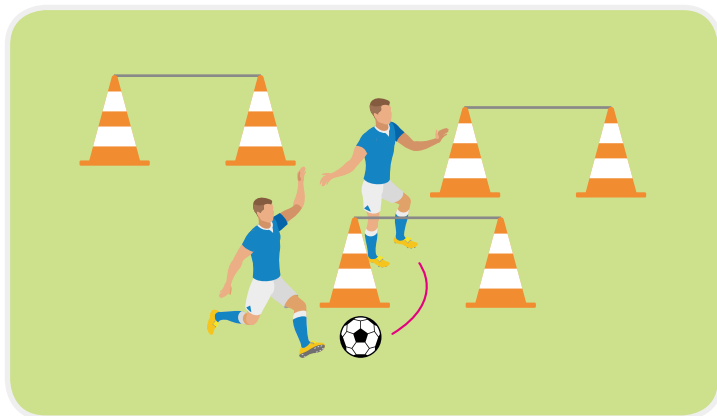


圖 1

- （三）教師提問：請學生回想剛才的穿越大門活動「你是用哪個部位踢到足球的？並且讓球能穩定的從兩角錐之間穿越？」

二、實驗活動（Experiment）（15 分）

- （一）概念引導：剛剛同學們已經回答出許多傳球的方式，那現在我們就來嘗試當有防守者出現時，你要如何進行接應？
- （二）活動：得分高手（如圖 2）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：圓扁標誌盤 16 個，足球 1 顆。
 3. 規則：
 - （1）以 2 vs 2 方式進行循環對戰賽，結束一輪遊戲增加攻守人數，到 3 vs 3。
 - （2）以 4 個圓扁盤為一個擋臺，共設置 4 個擋臺。
 - （3）教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將滾球出去，誰先碰到球，球權歸於該隊。
 - （4）計時 30 秒，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。
 - （5）任一隊伍將球踢進任一擋臺內，並有同隊有碰到球即得分，得分最高者為優勝。
 - （6）球若出界，教師重新擲球入場，換下兩組進行對抗。

教師引導學生，藉由 2 人小組做傳接球活動，善用溝通達成遊戲任務（3b-II-2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明



圖 2

三、解釋活動（Explanation）（5 分）

（一）教師提問：

1. 剛才在得分高手的活動裡，你發現了甚麼（刺激回憶）？
2. 當你隊友取得控球時，你如何接應？
3. 當你自己拿到球時，你會如何尋找隊友？你希望隊友要怎麼接應？
4. 當你要防守時，你會注意什麼（對手、擂臺）？

（二）教師回應：

1. 統整學生的回饋，運用意見調查，歸納學生的回應。
2. 教師提供攻守原則的引導：
 - （1）接應時，應該跑向隊友可傳球，又接近可得分之擂臺的地方。
 - （2）防守時，要同時關注持球者及其可能的傳球者／得分擂臺（站在持球者與傳球方向之間）。

四、闡述活動（Elaboration）（5 分）

（一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）說明：

1. 接應者可以如何跑位？
2. 防守者可以如何移動防守？特別是在處理兩個以上的可能傳球路徑時？

（二）邀請不同的組別來闡述。

五、評價活動（Evaluation）（5 分）

（一）引導進行自我評價：

1. 學生使用下表進行自評
2. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
3. 教師評量學生，在活動過程中，是否能夠理解進攻接應與防守站位的基本概念？

（二）預告下節課操作「球感練習－傳球與射門」遊戲。

透過已學習過的盤球及傳球技能，應用到新的學習情境，發展遊戲策略（3d-II-1）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：攻守遊戲－傳球射門

一、動員活動（Engagement）（10 分）

- （一）確認人數，提醒安全注意事項，簡易熱身。
- （二）擂臺鬼抓人（如圖 1）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：標誌盤 16 個（設置 4 個擂臺）。
 3. 規則：
 - （1）設置 4 個擂臺，教師隨機分派人員，每個擂臺有 2 人擔任進攻者，1 人擔任防守者（A 隊先當進攻方，B 隊先當防守方）。
 - （2）進攻方，要想辦法用腳踩進擂臺內跟隊友擊掌。成功擊掌後隨即換組，若 30 秒內無法完成亦換下一組出發。
 - （3）防守方，要想辦法阻擋對手兩人互相擊掌，若防守者觸碰到進攻者即算防守成功，立即換下一組出發。



圖 1

- （三）教師提問：請學生回想鬼抓人的活動，並思考「自己與隊友和防守者之間的關係？如何同時關注兩個防守者？」

二、實驗活動（Experiment）（15 分）

- （一）概念引導：剛剛同學們已經回答出進攻跑位接應及防守站位的原則，現在讓我們來在次試試看上周玩過的遊戲。
- （二）活動：得分高手（如圖 2）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：圓扁標誌盤 16 個，足球 1 顆。
 3. 規則：
 - （1）以 2 vs 2 方式進行循環對戰賽，結束一輪遊戲增加攻守人數，到 3 vs 3。
 - （2）以 4 個圓扁盤為一個擂臺，共設置 4 個擂臺。
 - （3）教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將滾球出去，誰先碰到球，球權歸於該隊。
 - （4）計時 30 秒，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。
 - （5）任一隊伍將球踢進任一擂臺內，並有同隊有碰到球即得分，得分最高者為優勝。
 - （6）球若出界，教師重新擲球入場，換下兩組進行對抗。

透過概念引導，讓學生運用動作技能的練習策略，發展團隊合作並促進人際關係（3d-II-1，健體-E-C）。



77)

(一) 教師提問：

1. 剛才在得分

2. 你在進攻時能否順利執行自己所規劃的策略（如：成功將球傳給隊友）？

1. 統整並歸納

2. 教師提供提升遊戲表現的建議：
 - (1) 持球時，應關注對手和擂臺的位置，並將其傳向隊友可能接應的擂臺。
 - (2) 若無法順利執行上述策略，可加強傳接球的技能。

(一) 引導學生以自己的語言（可

升比賽表現（如：改變戰術、加強練習）。

評價活動（**Evaluation**）（5分）

(一) 請根據評量尺規來自我評估

評量表現			
項目	學習表現	分數	得分
1	可使用的任一部位將球盤球移動，但無法將球踢進向希望的方向。	1 分	
2	可使用腳的任一部位將球盤球移動，並在定點（停好球的時候）將球踢向希望的方向。	2 分	
3	可使用腳的任一部位將球盤球移動，並可以在運球的過程中將球傳向希望的方向。	3 分	
4	可使用腳的任一部位盤球將球移動，可以在動態行進間將球成功地傳給隊友。	4 分	
5	可在遊戲中運用自己的動作與隊友搭配，維持一定的控球權（如：能成功來回傳球 2 次以上）。	5 分	
總分			

(三)預告下節課操作「得分擂臺」

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：攻守遊戲—小組合作 I

一、動員活動 (Engagement) (10 分)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項，簡易熱身。

(二) 活動：得分擂臺 I (如圖 1)。

1. 環境：草地。

2. 器材：圓扁標誌盤 20 個 (設置 4 個擂臺)，足球 1 顆。

3. 規則：

(1) 以 3 vs 2 (多打少) 方式進行循環對戰賽，結束一輪遊戲增加攻守人數，到 4 vs 3。

(2) 教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將球滾進球場內，誰先碰到球，球權歸於該隊。

(3) 計時 30 秒，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。

(4) 任一隊伍將球踢進任一擂臺並隊友接應 (成功停球) 即得分，得分最高者為優勝。

(5) 球若出界，球必須在出界處，重新開球 (若由擂臺處滾出界，則由教師重新擲球入場)。

(6) 每一輪遊戲開始前給予學生討論作戰策略的時間。

藉由動員活動提高體適能與基本運動能力的身體活動 (4d-II-2)。



圖 1

二、實驗活動 (Experiment) (15 分)

(一) 概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守多打少概念帶入新活動，講解規則。

(二) 活動：得分擂臺 II (如圖 2)。

1. 環境：草地。

2. 器材：標誌盤 16 個 (設置 4 個擂臺)，足球 1 顆。

3. 規則：

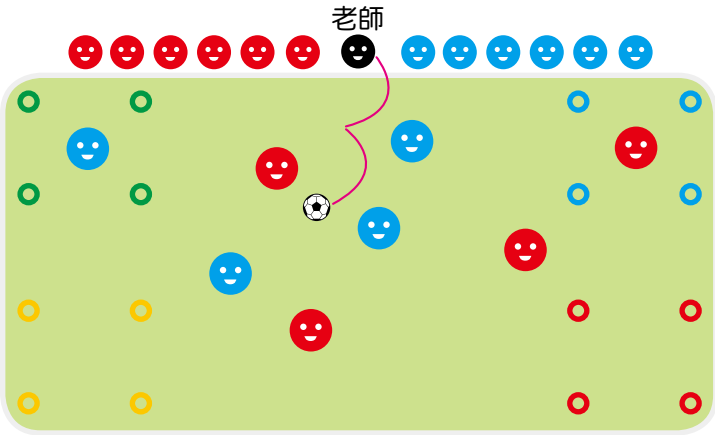
(1) 以「3 vs 3 + 1」的方式進行 (即 4 vs 3，持球方可多派一人下場，若球被搶走則需出場，換對手多派人下場)。

(2) 教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將滾球出去，雙方各派 3 人出場，誰先碰到球，球權歸於該隊，此時方可多派一人下場。

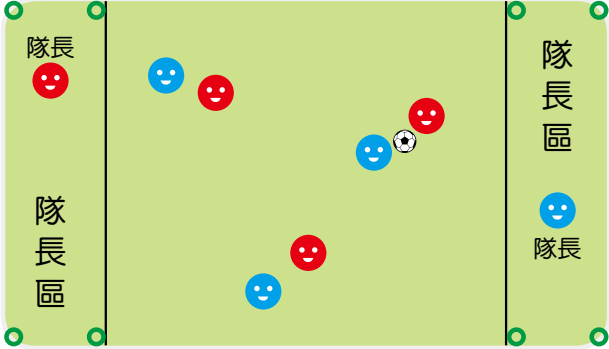
(3) 計時 1 分鐘，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。

(4) 任一隊伍將球踢進任一擂臺內並有隊友碰到球即得分，得分最高者為優勝。

引導學生運用所學的動作技能及學習策略，藉由小組發展出團隊合作的重要性 (健體 -E-C2)。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	(5) 球若出界，球必須在出界處，重新開球；若由擲臺處滾出界，則由教師重新擲球入場。 (6) 每一輪遊戲開始前給予學生討論作戰策略的時間。  圖 2 三、解釋活動（Explanation）（5 分） （一）教師提問：我們發現在比賽的過程中球很容易被抄截，那要如何防守不讓球被對方抄截？ （二）教師回應：統整學生的回饋，歸納學生的回應（與學生討論後發現，需運用之前所學的基本動作技巧，然後必須跟緊球才不會給對方有機可趁）。 四、闡述活動（Elaboration）（5 分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明自己可以如何善用人數的優勢（控球方多一人，以多打少）？ （二）邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動（Evaluation）（5 分） （一）引導學生以自己的語言說出自己的表現與改進策略 （二）總結學生的改進策略並給予回饋。 （三）預告下節課操作「球給隊長」遊戲。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：攻守遊戲－小組合作 II 一、動員活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）分組，說明「球給隊長」規則。 （三）各組討論比賽策略，並自行進行簡易熱身與複習動作。 二、實驗活動（Experiment）（15 分） （一）賽前提醒。 （二）活動：球給隊長（如下圖）。 - 環境：草地。 - 器材：標誌盤 8 個，足球 1 顆。	給予適當情境，促使學生在遊戲中樂於與人互動，藉由溝通達成其遊戲目標，具備主動探索及積極解決問題（健體 -E-A2，健體 -E-C2）。

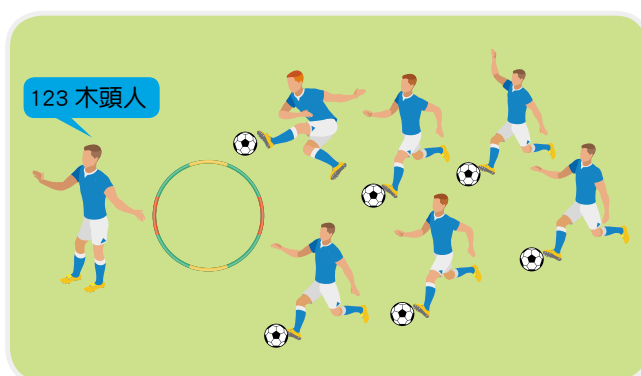
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	3. 規則： (1) 以 4 vs 4 方式進行循環對戰賽。 (2) 場上需有一名隊友擔任隊長，負責在隊長區內接球。 (3) 比賽方式是將足球傳給隊長就得分。 (4) 隊長必須在隊長區內，不可以離開隊長區出去搶球。 (5) 每次比賽計時 2 分鐘，得分數最多者為優勝。  (三) 下場休息的隊伍在場邊檢討並調整策略。 三、解釋活動 (Explanation) (5 分) (一) 教師提問： 1. 從剛才的球給隊長 I 活動裡，你發現甚麼？學生回應並討論。 2. 你們是如何得分的？ (二) 教師回應： 1. 統整並歸納學生的回應 2. 教師針對持球者、接應者、防守者的基本策略進行說明，並鼓勵每個人都必須積極地跑位、溝通，才能完成有效執行。 四、闡述活動 (Elaboration) (5 分) (一) 引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明隊友之間可以如何搭配 (持球者與接應者之間、防守者之間)？ (二) 邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動 (Evaluation) (5 分) (一) 引導學生回想並自我評估： 1. 能否和隊友有效溝通？ 2. 了解不同角色應該做些什麼 (持球者、接應者、防守者)？ 3. 能否與隊友合作並努力達成目標？ (二) 安排同學互相給隊友鼓勵與回饋。	藉由球給隊長 II 的遊戲，將規則再次調整較接近正式比賽的遊戲，善用學習策略並提升人際互動 (3b-II-2, 3c-II-1, 3d-II-1)。

附錄：補充教材

123 木頭人

一、活動方式

- （一）環境：草地。
- （二）器材：足球 28 顆，呼拉圈 4 個。
- （三）規則：
 1. 將全班分為四組，每組 7 個人，同時進行。
 2. 聽到老師說「1、2、3」的時候，盤球前進。
 3. 聽到老師說「木頭人」的時候，以足底停球方式停球，若未停球或導致球滾動，則該名同學必須回到起點重新出發。
 4. 以此類推，直到將足球盤運進入老師所指定該組放置的呼拉圈位置內。
 5. 切記！球必須以停球方式停滯呼拉圈內，不是踢進呼拉圈裡。
 6. 計時 2 分鐘，呼拉圈裡的球數最多者為優勝。

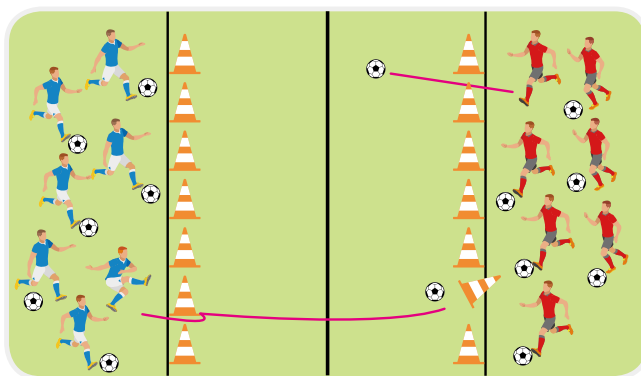


二、引導重點：請學生回想剛剛的 123 木頭人活動，你使用身體哪些部位做盤運球？

狙擊手

活動方式

- 一、環境：草地。
- 二、器材：標誌盤 8 個、大角錐 14 個、足球 14 顆。
- 三、規則：
 - （一）首先，兩隊伍面對面，相距離約 10 公尺。
 - （二）必須在自己的場地內踢球，且不可超越角錐。
 - （三）目的是狙擊對方的大角錐。



- （四）計時 1 分鐘，先將對方所有的大角錐狙擊完畢者為獲勝。
- （五）每次比賽只有兩組對戰，以循環賽的方式比賽，勝利最多場次的隊伍為優勝。

足球過山洞

活動方式

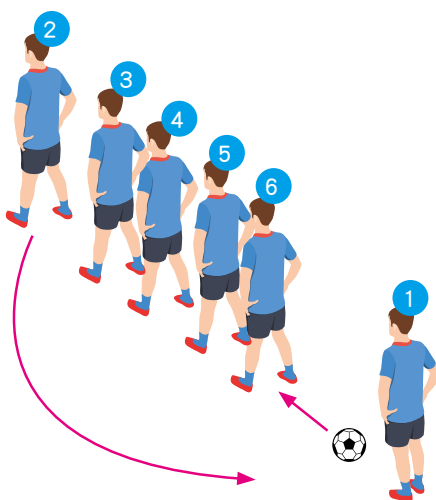
一、環境：草地。

二、器材：大角錐 4 個，標示起終點，足球 4 顆。

三、人員：全班 28 人，每組 7 個人。

四、規則：

- (一) 首先，1 號同學做停球動作在起點處等待，其餘 2～7 號同學以接龍方式排成一列，雙腳打開呈倒 V 字型，變成山洞形狀。
- (二) 聽到哨音後，1 號同學將球以盤運球式繞過踢過山洞後，將球以射門方式踢過山洞回到起點，由 2 號同學站出來接球，以此類推，最快抵達終點的組別獲勝。



傳球王

活動方式

一、環境：草地。

二、器材：標誌盤 4 個，足球 15 顆。

三、規則：

- (一) 以 3 vs 2 方式進行循環對戰賽。
- (二) 計時 1 分鐘，同組隊員必須互相傳接球。
- (三) 球傳出去時，才能抄截或阻擋。



- (四) 傳 1 次球，得 1 分，以此類推。
- (五) 教師擔任計次與計分裁判，並需要大聲告知場上學生。
- (六) 採循環賽方式進行，以最得分最多的隊伍為優勝。

傳球射門溝通跑 I

一、活動方式

- （一）環境：草地。
- （二）器材：足球 7 顆。
- （三）規則：
 1. 首先，A 隊 14 人擔任球門，每人腳打開呈倒 V 字型。
 2. B 隊，2 人一組，每組 1 顆球。
 3. 限時 1 分鐘，B 隊的帶球者要呼叫隊友找到球門做射門動作，接球者必須以停球姿勢做接應。
 4. 完成傳球射門動作可得 1 分，須找不同球門作練習，得分越高的小組獲勝，時間終止後，A、B 兩隊角色互換。

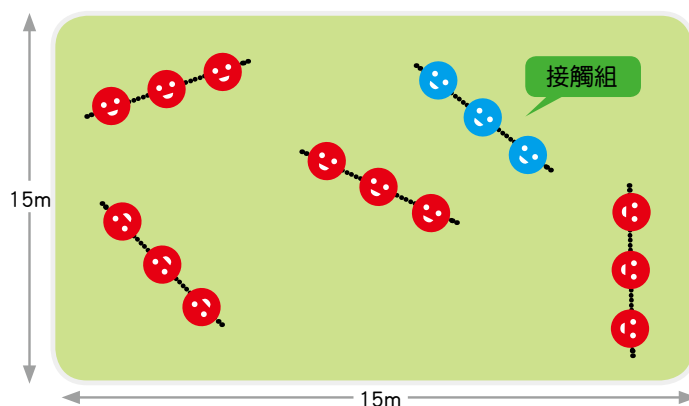


二、引導重點：請學生回想剛剛穿越大門的活動，並思考「你是用哪個部位踢到足球的？而且讓球能穩定的從兩角錐之間穿越」？

攜手共進

一、活動方式

- （一）環境：草地。
- （二）器材：標示盤 4 個（規範場地範圍）。
- （三）規則：
 1. 每組 3 個人，選出一組為接觸組，其他為防守組。
 2. 接觸組三人需手牽手去觸碰防守組的人。
 3. 防守組被觸碰後，交換角色。



二、教師提問：請學生思考「在與隊友合作時，如何在移動時能有默契？」並引導學生對狀況做反應。

球給隊長 I

活動方式

一、環境：草地。

二、器材：足球 1 顆，標誌盤 4 個。

三、規則：

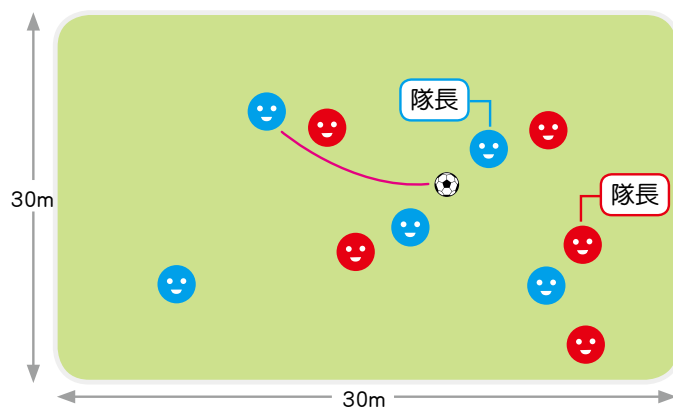
（一）以 5 vs 5 方式進行循環對戰賽。

（二）場上需有一名隊友擔任隊長。

（三）比賽方式是將足球傳給隊長一次，就算得 1 分。

（四）每次得分後換人擔任隊長（讓大家都有當隊長的機會）。

（五）每次比賽計時 2 分鐘，得分數最多者為優勝。



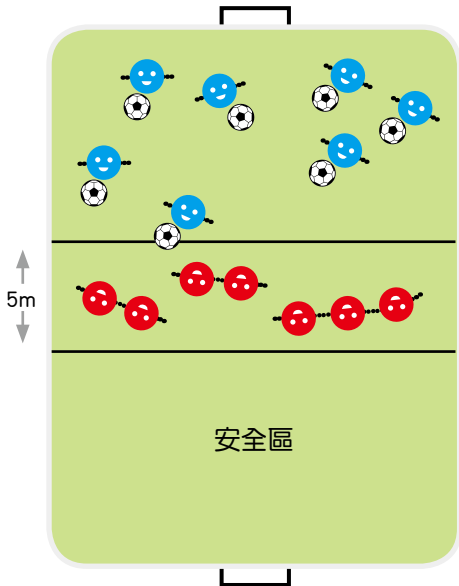
四、第三學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第三學習階段	總節數 6 節
單元名稱		卯足全力	
教材來源／參考		自編	
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	領綱核心素養 A2 系統思考與解決問題。 • 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 C2 人際關係與團隊合作。 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本作及礎戰術。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		讓學生在小組比賽中，進行組策略討論並應用在比賽中，具備主動探索及積極解決問題，以達到 A2 系統思考與解決問題 之素養。透過團體遊戲，讓學生在健康的體育活動中學習公平競爭與團隊合作，促進人際關係，以達具備 C2 人際關係與團隊合作 之素養。	

學習目標

1. 了解陣地攻守運動之接應、助攻、快攻等概念，並能在遊戲／修改式足球比賽中利用運球與傳接球來突破防守或達陣（1c-III-1, 1d-III-3, 3c-III-2, Hb-III-1）。
2. 能在陣地攻守遊戲中表現出對防守基本概念的理解（如：面向持球者與對手、阻擋在對手與防守標的物之間……等）或跟隨目標防守者，以合法的方式拖延或阻止對手的傳球、接球或射門（1c-III-1, 1d-III-3, 3c-III-2, Hb-III-1）。
3. 能與隊友合作針對如何提升遊戲／比賽表現進行討論、檢討與修正，並能有條理的分享學習心得（2c-III-2, 3d-III-3, Hb-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	攻防概念－突破重圍
	2	攻防概念－達陣得分
	3	攻防概念－前進最前線
	4	攻防概念－進攻空地
	5	攻防概念－先馳得點
	6	攻防概念－王牌快攻手

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：攻防概念－突破重圍 一、動員活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項，簡易伸展 （二）活動：穿越河流（如圖 1）。 - 環境：草地。 - 器材：足球 7 顆、標示盤 8 個（標示場地界線）。 - 規則： （1）首先，分為四組，依照組別輪動的方式進行遊戲（每組皆會是防守方，也會是進攻方）。 （2）進攻方：每個人都會有一顆球，且自己必須要手持足球，突破前進到對面的安全區域裡才算得分；若在時間尚未終了前得分，可從場外兩側折返回起點，拿一顆新球重新出發。 （3）防守者：必須 2～3 人一組手牽手，去阻擋攻擊方的前進；但在進攻方越過河川的過程中，防守方要想辦法阻擋。 （4）在活動的過程中，若進攻方被防守方觸碰到身體部位，就必須退回到起點重新出發進攻。 （5）遊戲計時 3 分鐘，哪一隊在安全區裡的球數最多者為優勝隊伍。	
	 圖 1	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

二、實驗活動（Experiment）（15 分）

（一）概念引導：

1. 透過剛才穿越河流的活動過程中，你發現了甚麼？學生回應並討論。
2. 引導學生思考「進攻者如果可以傳球」對於利用空檔來完成傳球穿越會有什麼幫助，並將此概念應用到接下來的活動。

（二）活動：河流遷移（如圖 2）。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 1 顆，標示盤 8 個（標示場地界線）。
3. 規則：
 - （1）每一組 8 個人，依照組別輪動的方式進行遊戲（每組皆會是防守方，也會是進攻方）。
 - （2）進攻方：在遊戲時，進攻方整組同學須分為兩邊，進行傳球進攻。
 - （3）防守者：整組人員則須分為 4 個人手牽手進行防守（老師可視課程情況調整人數）。
 - （4）在遊戲過程中，進攻方若能將球順利傳送到對面讓隊友接應，每球即得 1 分，以此類推（進攻概念，利用傳球使防守者移動，製造與隊友間的空檔）。
 - （5）遊戲計時 3 分鐘，哪一隊傳球次數的得分最高者，則為優勝隊伍。

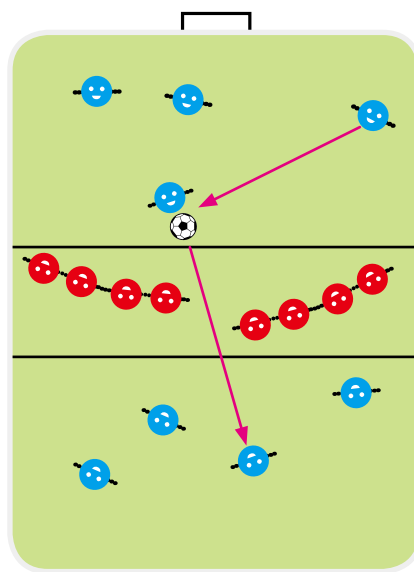


圖 2

三、解釋活動（Explanation）（5 分）

（一）教師提問：

1. 從剛才的河流遷移活動裡，你發現甚麼？
2. 進攻者如何運用運球或傳球取得穿越的空檔？何者能更快、更有效的取得空檔？

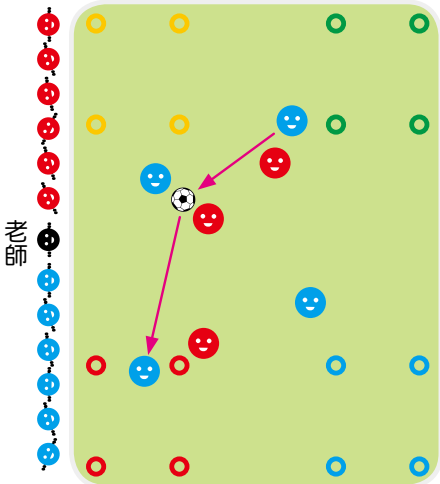
（二）教師回應：

1. 統整並歸納學生的回應
2. 教師回饋，因為傳球的速度比運球更快，所以在面對區域的防守時，會透過跑位接應與傳球來取得有利的位置（可傳球穿越的空檔）。

透過問答促使學生能有系統地進行思考，具備解決問題之能力（健體-E-A2）。

透過上述問題，給予學生新的學習情境，讓學生能主動發現問題，思考並解決問題，以做到學習遷移的目的（3d-III-3, 2c-III-2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	四、闡述活動 (Elaboration) (5 分) (一) 引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來回答「當你持球, 但發現傳球穿越的路徑被封鎖時, 應該如何處理? 無球的隊友可以如何接應?」 (二) 邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動 (Evaluation) (5 分) (一) 引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明面對傳球路線背阻擋時的處理方式。 (二) 教師評價學生的回答, 並提供回饋 (三) 預告下節課操作的「達陣得分」遊戲。	在遊戲結束後, 藉由問答探究不同的活動策略, 透過體驗與實踐, 引導學生自我評量, 在此堂課表現中, 有無達到本堂課教學目標 (3d-III-3, 健體 -E-A2)。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：攻防概念－達陣得分 一、動員活動 (Engagement) (10 分) (一) 確認人數, 提醒安全注意事項。 (二) 分組, 簡易熱身。 (三) 活動：美式足球 (如圖 1)。 - 環境：草地。 - 器材：足球 1 顆, 標誌盤 16 個 (標示場地界線)。 - 規則： - 範圍：以「手」持足球的方式進行, 在場地內擺放四個區域的標示盤, 視為達陣區。 - 主要規則：採 3vs3 進行競賽, 活動的過程中, 僅只能用「手持足球」的方式進行; 不可用腳踢球, 若用腳踢球造成違規, 則球權歸為對方, 並在違規地方原地發球。 - 得分方式：必須以「傳接球」方式, 將球傳給「站在達陣區內」的隊友才算得分; 倘若球是飛出得分區外, 或是自行帶著球跑進達陣區, 則都不予計分。 - 計時 1 分鐘, 採循環賽, 以得分最多的隊伍為優勝。  圖 1	運用溝通跑引導學生進行語言的互動能力, 重視團隊合作概念 (健體 -E-C2)。 藉由修正式的比賽情境, 讓學生瞭解比賽所必須具備的技能與要領, 學習基本運動規範 (1c-III-1, 1d-III-2)。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
二、實驗活動（Experiment）（15 分） （一）概念引導： 1. 讓學生回想剛才在美式足球的活動過程中，如何透過運球或傳接球完成達陣？隊友之間要如何搭配？ 2. 在活動過程中，你如何與自己的隊友做有效的溝通？ 3. 鼓勵學生運用討論的概念操作以下活動。 （二）活動：足球達陣（如圖 2）。 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 1 顆，標示盤 16 個（標示場地界線）。 3. 規則： （1）範圍：在場地內擺放四個區域的標示盤，視為達陣區。 （2）主要規則：採 4 vs 4 進行競賽，活動的過程中，僅只能用「腳踢球」的方式進行，不可以用手觸球，也不得踢高遠球，更不可以射門，此類動作皆不予計分。 （3）得分方式：活動過程中僅能使用盤運球或傳接球方式進攻，將球傳給站在達陣區內的隊友，且須以足底停球的方式停球才算得分，倘若是自行盤運帶球跑進達陣區，則都不予計分。 （4）遊戲計時 1 分鐘，採循環賽，以得分最多的隊伍為優勝。 圖 2 三、解釋活動（Explanation）（5 分） （一）教師提問： 1. 詢問學生該如何防禦自己的達陣區（防守概念）？ 2. 引導學生思考可能的防守動作或路線（不給答案）。 3. 詢問學生如何突破並進入對方的達陣區內（進攻概念）？ 4. 引導學生思考如何可以快速的達陣成功（不給答案）。 （二）教師回應： 1. 統整學生的回饋，歸納學生的回應。 2. 與學生討論後發現： （1）防守者：每個人都必須積極的防守，透過小組間有效的溝通及團隊合作，能讓防禦力提升。	透過問答促使學生能有系統地進行思考，進而了解進攻與防守的概念及要領（1d-III-3, 3d-III-3）。 釐清攻守概念後，藉由新活動，讓學生在設定的規則下，應用所學的策略與技能，發揮於活動中（1d-III-3, 3c-III-2, 3d-III-1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	(2) 進攻方：運用過去所學的進攻概念，持球者吸引防守者、空手者移動至空檔，並觀察場內四周的狀況，準確的傳接球增加突破機會。另外，也能自己帶盤突破，利用假動作、速度、位移能力將防守者甩開，進而增加傳球進得分區的空檔增加得分率。 3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的得分方式）。 四、闡述活動（Elaboration）（5分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來回答「防守者」與「進攻者」的處理原則？ （二）邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動（Evaluation）（5分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明： 1. 在進攻或防守時，如何觀察球場四周的狀況與傳球方向的轉換？ 2. 老師評量學生，在活動過程中，是否能運用到所學得的足球技巧及策略？ （二）預告下節課操作的「前進最前線」遊戲。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：攻防概念－前進最前線 一、動員活動（Engagement）（10分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）分組，簡易伸展。 （三）活動：足球達陣（如圖1）。 1. 環境：草地。 2. 器材：足球1顆，標示盤16個（標示場地界線）。 3. 規則： （1）範圍：在場地內擺放四個區域的標示盤，視為達陣區。 （2）主要規則：採4 vs 4進行競賽，活動的過程中，僅只能用「腳踢球」的方式進行，不可以用手觸球，也不得踢高遠球，更不可以射門，此類動作皆不予計分。 （3）得分方式：活動過程中僅能使用盤運球或傳接球方式進攻，將球傳給站在達陣區內的隊友，且須以足底停球的方式停球才算得分，倘若是自行盤運帶球跑進達陣區，則都不予計分。 （4）遊戲計時1分鐘，採循環賽，以得分最多的隊伍為優勝。	強調推進的進攻策略概念後，給予新的學習情境，加深難度讓學生體驗在比賽的過程中，要如何進攻或防守（3d-III-2, 3d-III-3）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

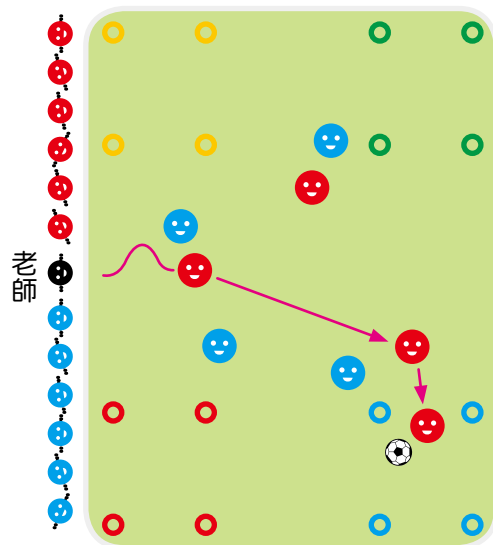


圖 1

二、實驗活動（Experiment）（15 分）

（一）概念引導：回想剛剛的活動以及相關的持球與接應概念，並將其應用在接續的活動。

（二）活動：破門而入（如圖 2）。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 1 顆，大角錐 8 個。
3. 規則：

- （1）在場地的四端擺放大角錐，進行 4 vs 4 的足球比賽。
- （2）得分方式：將球從左右兩個角錐中間穿過就獲得 1 分。
- （3）比賽方式採循環賽，有隊伍得分就換其他隊伍，每次比賽時間最多為 1 分鐘，獲得最多分數的該隊為優勝。

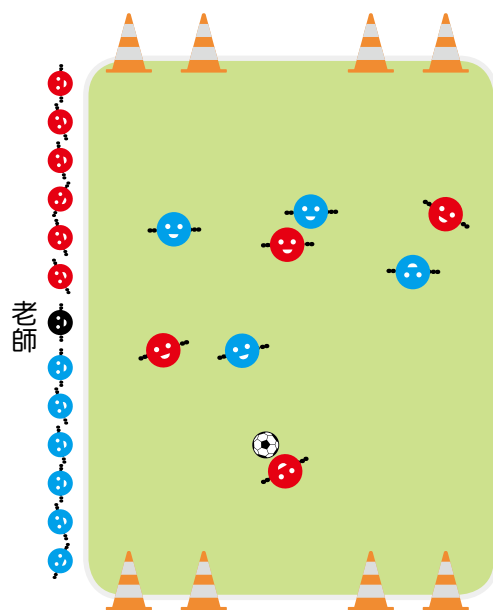


圖 2

強調推進的進攻策略概念後，給予新的學習情境，加深難度讓學生體驗在比賽的過程中，要如何進攻或防守（3d-III-2, 3d-III-3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節 三、解釋活動（Explanation）（5 分） （一）教師提問： 1. 從剛才破門而入活動中，運用何種策略？效果如何？ 2. 什麼樣的方法比較能夠避開防守者，取得射門的空檔？ （二）教師回應： 1. 統整與歸納學生的回應。 2. 教師提示策略擬定的參考： （1）防守者：每個人都必須積極的防守，關注持球者、球門以及可能的持球者之位置。 （2）進攻方：運用過去所學的足球技能，利用跑位、傳接球來獲得傳球或射門的空檔，進而增加得分率。 3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的得分方式）。 四、闡述活動（Elaboration）（5 分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來回答「防守者的動作與策略」與「進攻者的傳接球搭配」。 （二）邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動（Evaluation）（5 分） （一）引導學生根據教師所提供的指標進行自我評估。 （二）總結學生的發現。 （三）預告下節課進度。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節 本節重點：攻防概念－進攻空地 一、動員活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）活動：足球拼圖（如圖 1）。 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 4 顆，標示盤 15 個。 3. 規則： （1）首先，用標示盤規劃場地，需要 8 個拼圖（小場地）。 （2）分組方式：以 4 個人為一組並拿一顆足球，並同時在拼圖裡有四組同時進行，此四組皆都必須在拼圖（小場地）裡進行傳接球（老師可視班級人數自行調整）。 （3）每組都必須傳球 3 次，且與不同人互相傳接球，才可以移動到下一個拼圖（小場地）。 （4）移動方向不限制，但每一塊拼圖裡，都只能有一個隊伍。 （5）遊戲計時 3 分鐘，最先完成最多塊拼圖的隊伍為優勝。	透過小組合作的足球拼圖遊戲，讓學生練習正向溝通，並運用過去所學之技能或學習策略，提高移動效率（2c-III-2, 3d-III-3, 健體-E-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

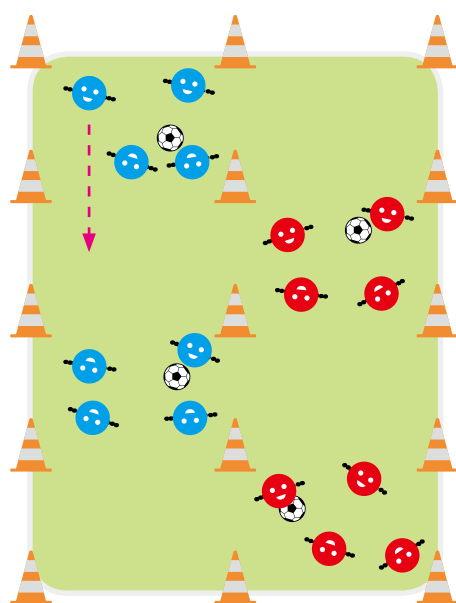


圖 1

二、實驗活動（Experiment）（15 分）

- （一）概念引導：請學生思考如何利用預先的空間的分配（陣型、站位）來達到更有效率的傳接球？在進攻時可以有何種的角色分配？並應用此概念於後續的活動中。
- （二）活動：破門而入（如圖 2）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：足球 1 顆，大角錐 8 個。
 3. 規則：
 - （1）在場地的四端擺放大角錐，進行 4 vs 4 的足球比賽。
 - （2）得分方式：將球從左右兩個角錐中間穿過就獲得 1 分。
 - （3）比賽方式採循環賽，有隊伍得分就換其他隊伍，每次比賽時間最多為 1 分鐘，獲得最多分數的該隊為優勝。

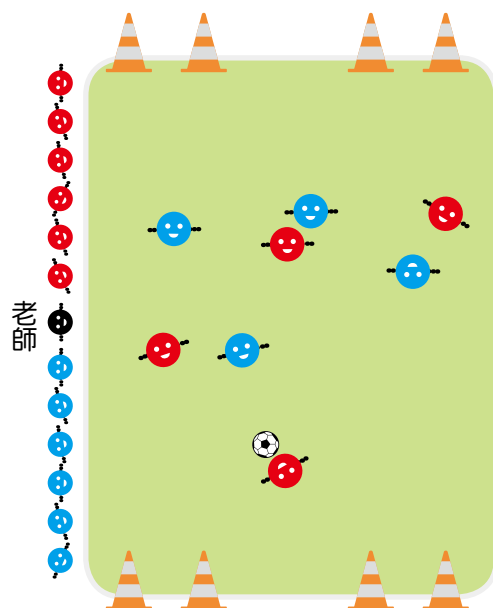


圖 2

透過團體遊戲，讓學生在健康的體育活動中學習公平競爭與團隊合作，促進人際關係（健體-E-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	三、解釋活動（Explanation）（5 分） （一）教師提問：從剛才破門而入活動中，有何種陣型的分配（如：持球、助攻、接應者的位置）？ （二）教師回應： 1. 統整與歸納學生的回應。 2. 教師提示策略擬定的參考： （1）接應者在場上不應該只是跟著球移動，而應該根據持球者可傳球的位置來進行接應，同時關注自己在接到球之後可能的射門位置。 （2）持球者的兩側應該隨時有人接應（中間拿球，兩側拉開接應）。 四、闡述活動（Elaboration）（5 分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來回答「未球者可以如何接應持球者？如何進行助攻？」。 （二）邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動（Evaluation）（5 分） （一）引導學生根據教師所提供的指標進行自我評估。 （二）總結學生的發現。 （三）預告下節課進度。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：攻防概念—先馳得點 一、動員活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）分組，簡易熱身。 （三）活動：讓球轉動（如圖 1）。 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 1 顆，標示盤 8 個。 3. 規則： （1）在場地的四端擺放大角錐，進行 2 vs 1 的區域防禦，結束一輪遊戲後，可增加攻守人數，到 3 vs 1 區域防禦（老師可視班級人數與課程需求進行調整）。 （2）得分方式：透過團隊合作將球踢進得分區，得分區內需要有隊友接應停球，即獲得 1 分。 （3）比賽方式採循環賽，每次比賽時間為 1 分鐘，獲得最多分數的隊伍為優勝。	透過讓球轉動遊戲，讓學生思考如何在比賽的限制中能夠擺脫對手並且快速達陣，促使學生能夠主動探索及解決問題（健體 -E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
圖 1 二、探索實驗活動（Experiment）（15 分） （一）概念引導： 1. 學生回想世界盃足球賽，有許多透過運球或長傳快速推進至射門區域的戰術運用，請同學思考在由後場到前場的過程中，中間的球員可以如何扮演「助攻」的功能？ 2. 同學思考相關策略，並嘗試運用到後續的遊戲。 （二）活動：王牌快攻手（如圖 2）。 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 3 顆，簡易足球門 2 個，標示小圓碟（標示活動範圍）。 3. 規則： （1）首先，採用樂樂足球規則，無守門員，球門前 2 公尺內不能有人站立。 （2）每組 5 個人，其中 1 人擔任「王牌快攻手」，則另外 4 人擔任進攻者（場內所有人皆是進攻方，也是防守者）。 （3）老師將足球從場外滾入場內，即可進行比賽。 （4）在球場中線兩端，設立兩個王牌區，讓雙方的王牌快攻手在此範圍內等待進攻機會。 （5）王牌快攻手：當球通過中線，進入對方的球場內時，此時，王牌快攻手才可以進入對方球場內進行攻擊。 （6）王牌快攻手也可以在自己的區域內進行協助防守。 （7）球若未到對方球場內，王牌快攻手是不能提前進入對方區域內進行進攻（例如：到對方球門前等待傳球射門）。 （8）比賽計時 2 分鐘，射門即為得一分，比賽採用團體循環賽，時間終了或得一分，就換其他隊伍上場比賽。	

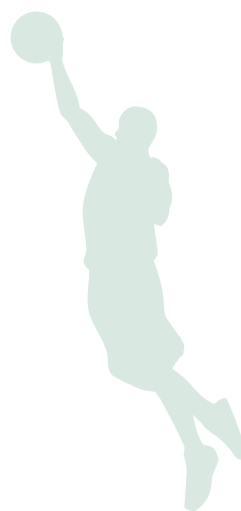
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	圖 2 三、解釋活動（Explanation）（5 分） （一）教師提問： 1. 透過剛才王牌快攻手的活動，你發現了甚麼？學生回應與討論。 2. 在一場足球比賽裡，該如何小組合作（攻守概念）？引導學生思考可能的方式與策略（不給答案）。 （二）教師回應： 1. 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。 2. 與學生討論後發現： （1）每個人都必須積極的跑位，透過小組間的溝通與策略運用，增加進攻機會。 （2）除了個人的突破能力外，速度、位移、轉換的能力都很重要，才能增加進攻次數。 3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的進攻得分方式）。 四、闡述活動（Elaboration）（5 分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來回答「王牌快攻手可以如何接應持球者？如何進行助攻／快攻？」。 （二）邀請不同的組別來闡述。 五、評價活動（Evaluation）（5 分） （一）引導學生根據教師所提供的指標進行自我評估。 （二）總結學生的發現。 （三）預告下節課進度。	給予適當情境，讓學生在小組比賽中，進行組策略討論並應用在比賽中，具備主動探索及積極解決問題（健體-E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：攻防概念－王牌快攻手 一、動員活動（Engagement）（10 分） （一）確認人數，提醒安全注意事項。 （二）分組，預告進行王牌快攻手，請各組思考策略並進行熱身。 （二）活動：王牌快攻手（操作方式同第五節）。 二、實驗活動（Experiment）（15 分） （一）概念引導：請學生回想在「王牌快攻手」所運用的策略有哪些？提醒學生在足球比賽當中時常利用兩側的空間來組織進攻，接續將以樂樂足球的規則來進行，可思考如何運用兩側空間來進行接應、助攻？ （二）活動：五人制足球（如下圖）。 - 環境：草地。 - 器材：足球 1 顆，樂樂足球門 2 個。 - 規則： - 採用樂樂足球賽制，無守門員，球門前 2 公尺內不能有人站立。 - 每組 5 個人，進行班級內競賽，採積分賽。 - 每場比賽進行 3 分鐘，贏得最多分的隊伍為優勝。 三、解釋活動（Explanation）（5 分） （一）教師提問：透過剛才五人制足球你發現了甚麼？是否能夠運用兩側空間進行接應與助攻？為什麼？ （二）教師回應： - 統整並歸納學生的回應。 - 提醒學生思考比賽戰術的規劃與實際執行的落差，並請學生討論如何提升自己隊伍的比賽表現（進攻、防守）？ 四、闡述活動（Elaboration）（5 分） （一）引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明隊友之間可以如何搭配進行進攻與防守？自己和隊友搭配過程中的成功與失敗經驗？改進方式？ （二）邀請不同的組別來闡述。	藉由王牌快攻手的遊戲，體驗比賽的實際狀況，引導學生在有利的情況下發動快攻及多打少的戰術策略，進而能夠達成的分的目標（1d-III-3, 3c-III-2, 3d-III-3）。 透過問答歸納學習重點，了解比賽時團隊溝通與跑位接應的重要性（1d-III-3, 3c-III-3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 6 節 五、評價活動（Evaluation）（5 分） （一）引導學生回想並自我評估： 1. 能否和隊友有效溝通？ 2. 了解不同角色應該做些什麼（持球者、接應者、防守者）？ 3. 能否與隊友合作並努力達成目標？ （二）安排同學互相給隊友鼓勵與回饋。	綜合過去所學的運動技能及攻守概念及策略應用，實踐在比賽活動中，需要主動探索比賽中會發生哪些狀況，要如何解決？以及要如何運動團隊的默契達成得分的目標（健體 -E-A2, 健體 -E-C2）。

參考資料：

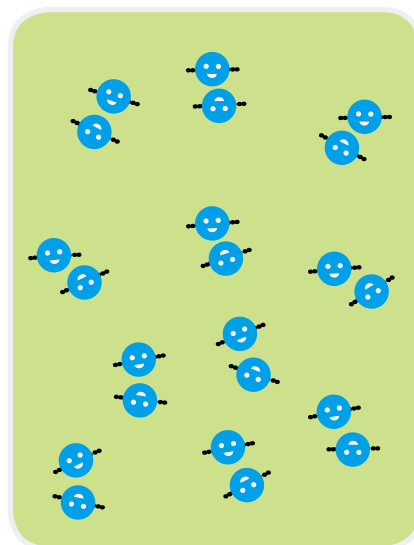
1. aFeiTV（2014）。足球學校訓練遊戲【youtube 部落格影音資料】。取自：<https://www.youtube.com/user/aFeiTV>。
2. 日本足球協會（2017）。老師指導的教科書。株式會社：東洋館出版社。
3. 陳信亨（2016）。足球遊戲【youtube 部落格影音資料】。取自：<https://www.youtube.com/watch?v=J2D8ith3yyM>。
4. 陳政智（2018）。飛盤足球。中華民國體育學會：2018 國際體育學術研討會。



抓尾巴

一、活動方式

- (一) 環境：草地。
- (二) 器材：帶式橄欖球帶子 28 個、標示盤 4 個（標示場地界線）。
- (三) 規則：
 1. 每組 2 個人，採 1 vs 1 抓尾巴（帶子）遊戲（結束一輪遊戲後，老師可視課程情況增加難度，攻守人數可至 2 vs 2、3 vs 3 或 4 vs 4）。
 2. 首先，每個人必須將帶式橄欖球的「帶子」繫在腰部上（視為尾巴）。
 3. 遊戲過程中，最高原則是「不能觸碰到對方身體」（此為犯規動作，若做出犯規動作，則取得的帶子不算數，須歸還給對方）。
 4. 取得對方的尾巴（帶子）後，要高舉帶子，並喊出「Take」。
 5. 還回給對方帶子後，時間尚未終了，皆可繼續比賽。
 6. 計時 2 分鐘，看誰拔取對方尾巴（帶子）次數最多的獲勝。



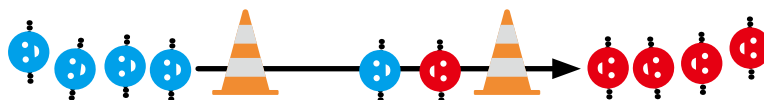
二、引導重點

- (一) 請學生回想剛剛抓尾巴的活動，「你是如何快速抓到對方的尾巴（帶子）的」？
- (二) 沒被抓到尾巴（帶子）同學，你是如何做好防守？增加自己的防禦能力。
- (三) 進行到 2 vs 2 以上的活動時？可以如何有效的抓到對方的尾巴（帶子）？

直線推進

一、活動方式

- (一) 環境：草地。
- (二) 器材：足球 2 顆，大角錐 2 個，標示小圓碟（標示路線）。
- (三) 規則：
 1. 首先，全班均分為兩組（老師可視班級人數自行調整）。
 2. 在場地上用小圓碟標示一條直線，並在直線的兩端放置兩個大角錐。
 3. A、B 兩隊，分別站立於兩端的大角錐；而兩側的學生當聽到哨音後，必須盤運球前進出發。
 4. 當在直線上遇到對手時，進行猜拳遊戲，勝利者繼續盤球前進，而敗者則失去原有的團隊，歸到勝利者隊伍中。
 5. 碰到對手的角錐，則為得分。
 6. 遊戲計時 3 分鐘，在時間內可多次挑戰。
 7. 若在進行盤運球時偏離直線，而使對手觸碰到角錐，則算是對手得分。

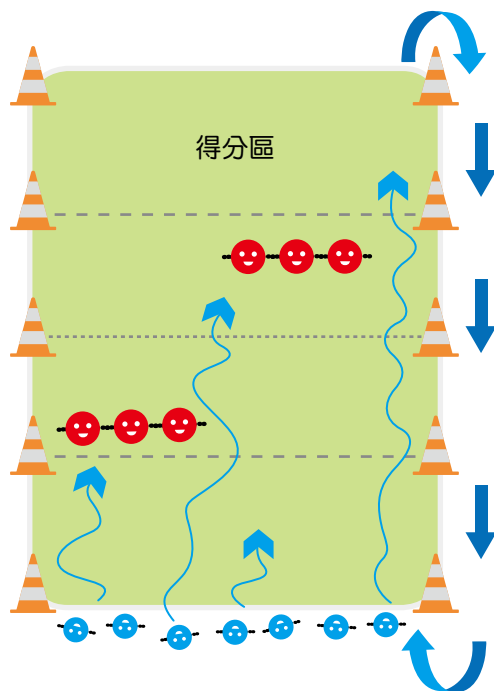


- 二、引導重點：請學生回想剛才進行的直線推進的活動中，該如何快速且有效的將球推進到達目標？

河流遷移

一、活動方式

- (一) 環境：草皮。
- (二) 器材：足球 7 顆，大角錐 8 個，小圓碟數個（標示界線）。
- (三) 規則：
 1. 首先，將全班均分為 8 人一組（教師可視班級人數自行調整）。
 2. 進攻方：每人一顆球，必須以盤運球的方式前進，並穿越兩條河流。在穿越時，球不能被防守者抄截或阻擋，若被抄截或阻擋，則必須退回起點重新出發；若盤運球進到得分區則獲得一分，時間尚未終了前，可再從大角錐外側返回起點重新開始。
 3. 防守者：須三人一組手牽手執行防守的任務，阻擋進攻方前進，或是抄截進攻方的球。
 4. 每組進攻時間為 2 分鐘，倘若時間尚未終止，在時間內可進行多次挑戰。



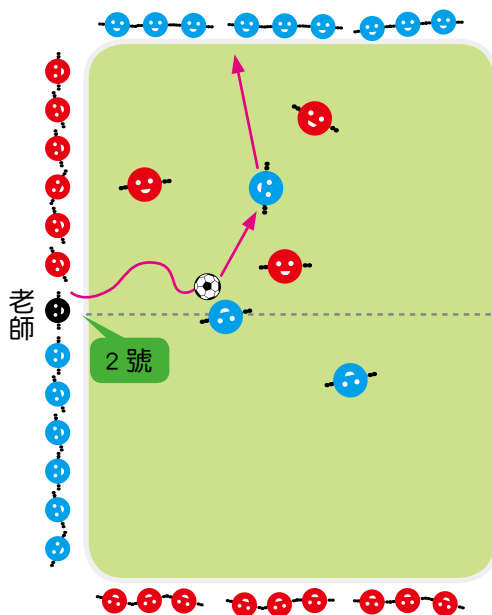
二、引導重點

- (一) 從剛才河流遷移的活動中，你發現了甚麼？學生回應與討論。
- (二) 在河流遷移的活動中，你覺得該如何讓自己能夠成功的進入得分區（進攻概念）？引導學生思考可能的動作與方法（不給答案）。
- (三) 那防守者應該要如何防止進攻方進入自己的得分區（防守概念）？有甚麼策略嗎？引導學生思考如何可以成功的防守，防止進攻方得分（不給答案）。

通話遊戲

活動方式

- 一、環境：草地。
- 二、器材：足球 10 顆，標示盤 4 個。
- 三、規則：
 - (一) 首先，先將全班分為四組，A、B 為藍隊，C、D 為紅隊，採循環賽方式進行競賽（老師可視班級人數自行調整）。
 - (二) 場外：先由 A、C 兩隊擔任場外守門員，必須 3 人一組，每個人須將手牽著手，用腳停球。
 - (三) 場內：則 B、D 兩隊的所有隊員，皆會由老師進行編號，每個人都會有一個專屬的個人號碼。
 - (四) 編號後，老師會把球扔進球場內，同時撥打電話號碼（唸號碼），此時，被唸到號碼的球員，必須快速移動到場地內進行爭奪球權，並將球傳給外場的隊友，以足底停球方式接應，即可獲得 1 分。
 - (五) 呼叫號碼可從 1 人，增加至 3 人（教師可視班級活動情況自行調整）。
 - (六) 遊戲計時 1 分鐘，時間終了後，須回到自己隊伍最後方重新排隊，積分分數最高者為優勝。

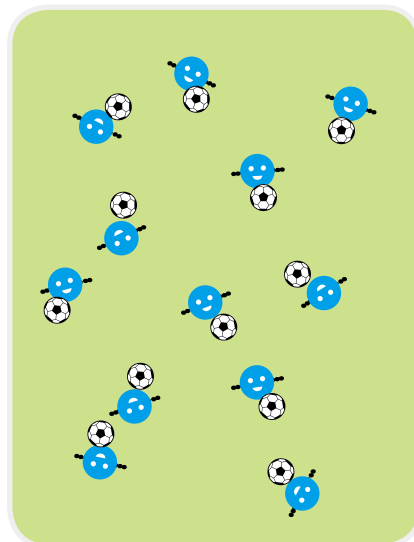


誰是抄截王

一、活動方式

- （一）環境：草地。
- （二）器材：足球 14 顆，標示盤 4 個（標示場地界線）。
- （三）規則：
 1. 每個人都有一顆球，必須在場地內進行盤運球。
 2. 而每個人是進攻方，也同時是防守者；需要抄截球，也同時要保護球。
 3. 若被抄截後導致掉球，則必須到場外復活區進行充電（體能訓練開合跳 5 下），並拿起一個曬衣夾，夾至於衣服上，才能復活回到場內繼續進行遊戲。
 4. 遊戲計時 2 分鐘，看誰能降低自己被抄球機率。
 5. 身上最少曬衣夾的人為優勝。

- 二、引導重點：請學生回想剛才在誰是抄截王的活動過程中，要如何在快速移動的時候，將足球球體控制的好，又能同時抄截別人的球？需要哪些技巧或策略？

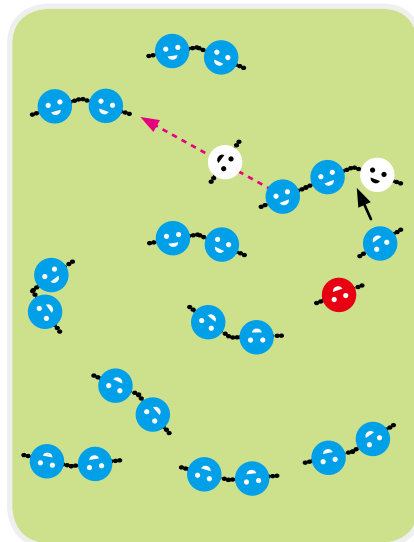


細胞分裂

一、活動方式

- （一）環境：草地。
- （二）器材：標示盤 4 個（規範活動範圍）。
- （三）規則：
 1. 首先，必須是兩個人手牽手，進行遊戲（老師可視班級人數自行調整）。
 2. 由一名學生擔任細胞分解者，負責抓落單的單細胞的人（抓的方式以碰到肩膀為主）。
 3. 當落單的細胞逃跑到兩個牽手的其中一人旁，與他握手時，另一個人就必須放手逃跑。
 4. 如果被分解者抓到，就必須角色交換。

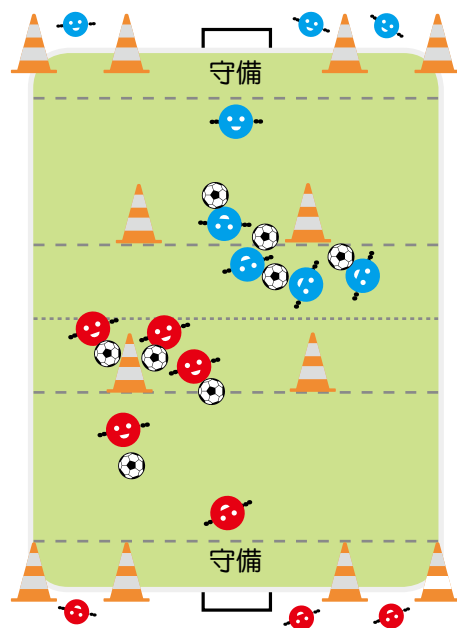
- 二、引導重點：請學生回想剛才進行的細胞分裂活動，要如何快速移動？如何擺脫細胞分解者的追逐？



射擊遊戲

活動方式

- 一、環境：草地。
- 二、器材：足球 8 顆，大角錐 12 個。
- 三、規則：
 - (一) 首先，每組 8 個人，分別在八個不同地方（老師可視班級人數自行調整）。
 - (二) 從中央兩個大角錐的中心點開始。
 - (三) 採用 1 vs 0 無防守方式，射向任一個球門，結束一輪活動後，可增加攻守人數 2 vs 1、3 vs 2（老師可視課程需求調整攻防人數）。
 - (四) 防守者：可以使用手接球。
 - (五) 進攻方：則可選擇任一球門進行進攻射門。
 - (六) 射門後，外場的同学拿球繞到隊伍的最後方去排隊。
 - (七) 而原本射門的同学，就移動到外場去等待拿球。

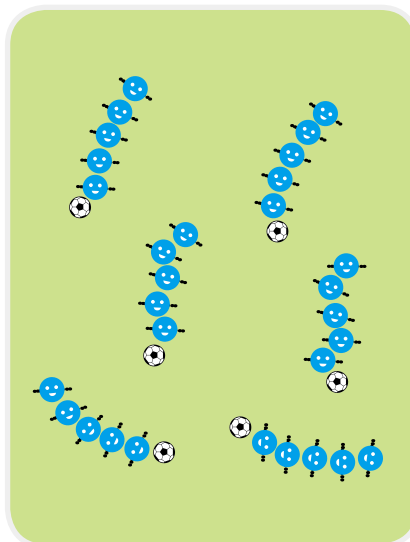


盤球接龍

一、活動方式

- (一) 環境：草地。
- (二) 器材：標示盤 4 個（規範活動範圍）。
- (三) 規則：
 1. 首先，每組 5 個人一顆足球，呈現直線排隊（老師可視班級人數自行調整）。
 2. 每一組隊友必須緊跟著隊伍一同前進。
 3. 而每組的第一個人持球，以盤運球的方式前進。路線沒有固定，依照每個人的喜好決定路線。
 4. 當聽見老師吹起哨聲時，盤運球的人就必須換人，而剛才盤運球的人就到隊伍後方排隊。
 5. 遊戲計時 3 分鐘，掉球率最少的隊伍為優勝。

- 二、教師提問：請學生回想剛才在盤球接龍的活動過程中，要如何在快速移動的時候，能穩定的將球體控制的好？需要運用到哪些技巧？



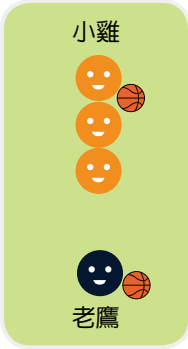
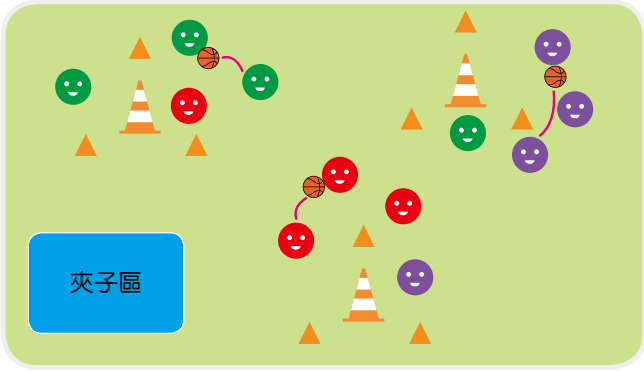
五、第四學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第四學習階段	總節數	7 節
單元名稱	籃球攻防戰		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	領綱核心素養 • 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 • 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 • 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		以籃球為基底，進入陣地攻守型運動的領域。希望藉由進攻與防守不同角色的轉換，在扮演每一種角色時能從活動中學習角色特性，並藉由活動加深技術的需求。進攻方面帶入變換方向及速度、切入及傳導、多打少、過人……等進攻觀念及技巧；防守部分則是帶入一線、二線觀念、區域防守，以及攻守角色轉換。 由本課程中，希望學生能從活動中發現問題，促進溝通及對話，討論及思考解決問題的方法，並能在團隊中形成與人合作及溝通的能力。	

學習目標

1. 能在練習／遊戲中展現流暢的單手／雙手傳球動作、迅速壓低重心的運球動作，並完成挑戰任務（1d-IV-3, 3d-IV-2, Hb-IV-1）。
2. 能在陣地攻守遊戲中，以跑位擺脫對手以創造接球的空檔，或以運球或傳球突破低壓迫防守（限定防守者範圍、軌跡或動作）將球送到達陣區／有利投籃的空檔（1d-IV-3, 3d-IV-2, 3d-IV-3, Hb-IV-1）。
3. 了解籃球進攻及防守角色的技術及策略，並能在遊戲／比賽的過程中與隊友討論、執行與修正所擬定的策略（1d-IV-2, 1d-IV-3, 2c-IV-1, 3d-IV-2, 3d-IV-3, Hb-IV-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	防守 I – 防守技巧
	2	進攻 I – 變換速度與方向
	3	進攻 II – 過人技巧
	4	進攻 III – 帶球變換速度與方向
	5	進攻 IV – 快速傳導與切入
	6	攻守角色轉換
	7	防守 II – 防守概念與區域防守

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	本節重點：防守 I – 防守技巧 一、準備（5 分） 熱身做操、確認班級人數。 二、熱身活動－老鷹抓小雞（7 分） 4 人一組，其中 1 人當老鷹，3 人搭肩呈一列，最前面的母雞需移動方向保護小雞不被碰觸到。老鷹碰到最後的小雞或小雞的球失控算成功，十五秒交換。 （一）空手老鷹抓小雞。 （二）最後一隻雞運球。 （三）老鷹及最後一隻雞運球。 三、引導思考（5 分） （一）防守者應該怎麼站可作到最大的範圍？身體的面向應該是正對或是側向會較好？ （二）進攻者應如何移動比較容易成功？ →藉以引導籃球防守姿勢：正面面向對手移動，站在進攻者與其目標之間（球場上為籃框、活動中是小雞尾巴）。 四、守護花園（10 分） 延續剛剛的 4 人一組，在組內編號 1～4，第一輪由 1 先進行防守，防守的範圍為角錐盤形成的三角形區域，防守者僅能在三角區域外移動，中心有一立起三角錐，其餘夥伴需利用傳球前進，目標將角錐擊倒，擊倒後到夾子區拿一個夾子表示得一分後繼續進攻，防守者將角錐重新立起後繼續防守。當老師吹哨時並喊出下一位防守者編號，攻守交換。 * 資料參考：M.Sutter 老師分享。	 利用情境引導學生作出籃球正確防守姿勢（1d-IV-2），並藉由漸增難度讓學生習慣從活動中動腦解決問題（健體 -J-A2）。 活動後進行反思，由攻、守不同角色兩個面向拆開處理，並引導帶入籃球防守動作（健體 -J-A2）。 利用不斷進攻與防守角色的變換，讓學生能夠提升對話，在對話中尋求策略解決問題並提升效率（健體 -J-A2）。
		

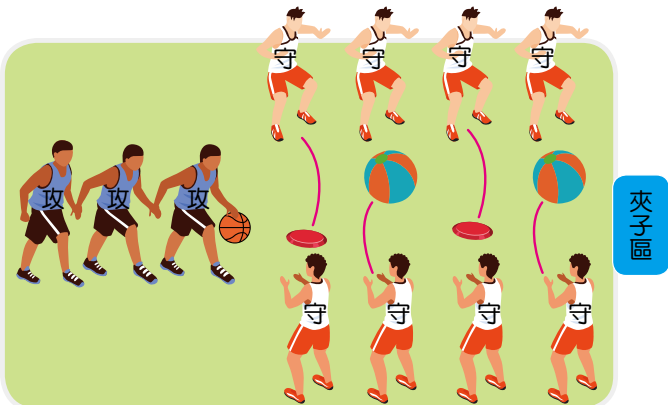
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節 五、小組討論及引導（7 分） （一）防守的姿勢應該面向、側向或背向球比較容易防守？更有效的防守是等球傳了才跑，還是可以觀察、預測甚至挖陷阱引導傳球來決定要往哪移動？ （二）與一開始老鷹抓小雞的防守比較，守護花園的守門員有何不同？引導當球傳導時防守需預測且更有速度地移動，也因為多打少，到位的速度要更快。 六、再次操作（7 分） 先延續上一輪的方式，只有一位防守者，利用討論過後的結果去修正進攻與防守的方式，並從過程中觀察問題。之後增加難度變為兩位防守、兩位進攻。並在比賽過程中及結束後給予隊友鼓勵。 七、總結：反思及分享（4 分） 反思經過討論之後的策略是否得到改善？有改善的原因是什麼？沒有改善的原因是什麼？帶入好的防守位置是在球與角錐連線上，換在籃球場上也就是守在籃框與進攻者連線上，而正確的防守姿勢如同老鷹抓小雞一般，正面面向對手，雙手打開，並移動腳步，才能夠達成好的防守，藉以帶入好防守觀念，並且帶入好的進攻時機即是利用攻守轉換時，防守者尚未到位的時機做進攻，能夠更有機會得分。並預告下一堂課程。	利用場上發生的問題，結合熱身活動的觀念，引導籃球場上的進攻與防守觀念（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。 學習應用策略組織團隊戰，並再次回到活動中實際操作（健體 -J-C2）。 引導發言，並尊重及傾聽別人的意見，觀察與別人的不同，並學習對方的優點（健體 -J-B1）。

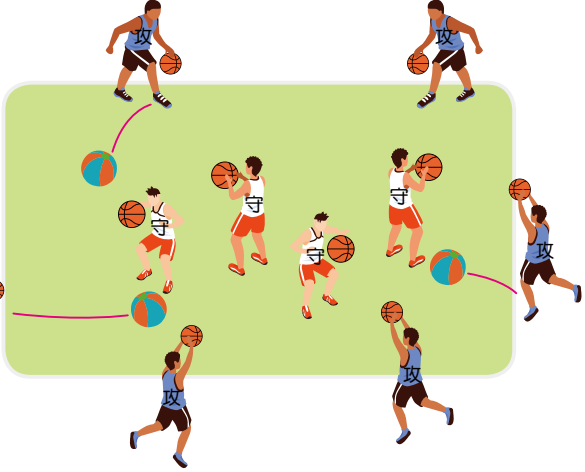
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節 本節重點：進攻 I－變換速度與方向 一、準備（5 分） 熱身做操、確認班級人數。 二、熱身活動一大鳥柏德（7 分） 五人一組，先一人進攻，一人防守，其他人等候。防守者需在圓的線上利用防守姿勢做防守（圓柱體原則），進攻則是想辦法突破防守者去碰觸到圓心的球，球被碰觸到或是超過 10 秒未成功則交換。 三、橄欖球（10 分） （一）兩隊分別沿著邊線左右側站立，按照排隊順序五對五進行競賽，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得分。防守者碰觸到持球的進攻者則攻守交換，老師哨音控制換場時機。不能設立掩護或阻擋防守者。 （二）引導學生利用速度及方向變化進攻。	延續上一堂的防守觀念作為熱身，並思考有效的防守方式（健體 -J-A2）。 藉由橄欖球持球的特性，撇除控球的因素，單純注重進攻速度及變化的特性，讓學生以低門檻勇於作出過人的嘗試（健體 -J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	四、小組討論（7 分） （一）進攻方面：改變方向及改變速度是否較容易甩開對手？或是利用突破吸引對手，其他隊友要站在哪裡比較容易接到球？ （二）防守方面：要怎麼做才能有效的防守？對人防守？準備抄球？防守位置是否應該靠近達陣線防守？是否像籃球的概念？ 五、再次比賽（10 分） 嘗試利用討論的方法，印證結果是否有效？之後增加難度，只要在某隊得分後，得分隊伍下一局上來的人數必須要少一人（例：5 打 4），直到下一局某邊人數變成 1 時則雙方回歸到五打五。 六、反思分享（6 分） 進攻的人如果都保持同一速度或方向是否能夠擺脫對手？要怎麼做才能夠擺脫對手？橄欖球可以抱球做突破，但回歸到籃球時是否感覺到難度增加？要有良好的突破能力，要先有好的控球。下一節課將練習過人技巧及帶球突破。	利用情境讓學生思考改變方向及速度能提升進攻效率，防守則利用先前的概念堆疊，練習思考解決問題的能力（健體 -J-A2）。 學習應用策略組織團隊戰，並再次回到活動中實際操作（健體 -J-C2）。 透過問題的產生，促進下堂課學習目標的動力（健體 -J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：進攻 II — 過人技巧 一、準備（5 分） 熱身做操、確認班級人數。 二、熱身活動—稻草人過人（7 分） 延續上一堂課的結尾，進行過人練習。分成四組，每組派一位同學擔任稻草人站在中間手舉平，其餘人在兩端排成直列，兩邊的人運球靠近稻草人時做換手切入，強調切入時身體壓低，低於稻草人的手。做完一趟，稻草人交換。 三、運球卡巴迪（10 分） 分成兩隊（進攻與防守），防守場地為一個圓圈（約中圈大小），中間放置一張椅子，椅子上放一顆球，進攻三人從起點傳球前進（可運球），目標為在圈外（或線上）接到球之後運球切入碰觸到球椅子上的球則為得分，防守者可橫越圓圈移動，但需在圓圈線上碰觸到對手才算成功防守。10 次進攻後攻守交換。	協助隊友進行練習，塑造過人壓低切入的動作（健體 -J-C2）。 利用多打少的機制讓機會產生，並因防守門檻降低給予進攻者考驗，讓學生在活動中不斷思考及對話（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節  三人進攻從底線出發，兩人防守在圈外  四、討論及引導（8 分） （一）進攻方面：困難的點在哪裡？多打少優勢是什麼？接到球的人重心要高還是低才會比較快？做好接球準備做切入是否較有效率？ （二）防守方面：阻止進攻的方式是什麼？兩個人如何分工才能讓空檔減到最小？要分區防守或是一個人對球，另一個人對其他兩人？ 五、再次比賽（10 分） 再次比賽，並嘗試操作討論的方法。 六、反思分享（5 分） 檢視這堂課的成果並反思，進攻者要有進攻的意圖，接球前要做準備，而接球之後配合腳步的壓低切入以達到效果。結合先前所練習的防守姿勢，並因為降低防守成功的門檻（碰觸到就防止進攻），鼓勵防守積極移動腳步。以團隊的方式防進攻與防守，才能達到效果，籃球並非一個人能改變的項目，但每個人都改變就能達到效果。	透過討論凝聚學生進攻與防守的焦點，並藉以擬訂策略，並從討論中試著傾聽與接納他人（健體 -J-A2, 健體 -J-B1）。 從實作中印證方法，並進行修正（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。 鼓勵團隊中的個人努力，以達到團隊成功進攻或防守的效益（健體 -J-C2）。

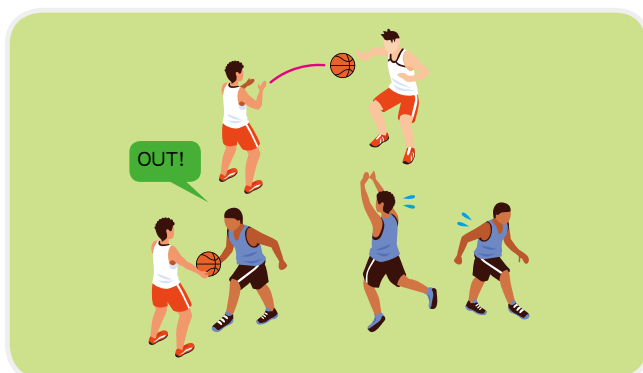
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節 本節重點：進攻 III 一帶球變換速度與方向 一、準備（5 分） 熱身做操、確認班級人數。 二、熱身活動—奪寶奇兵（10 分） 分成兩隊分別進攻與防守，進攻者須排成一列，運球通過狙擊區拿取夾子，被擊中則返回起點排隊，防守者利用直線滾大韻律球、直線擲躲避飛盤進行攻擊。提示學生要改變方向與速度閃開對手的攻擊。計算夾子數最多的隊伍獲勝。 * 資料參考：許智翔老師分享。 	結合運球技術，學習觀察、判斷與作決定（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。 利用情境增加控球的難度，並利用閃躲大球的方式結合過人情境，變換速度及方向（健體 -J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	三、運球躲避球（9 分） 分成兩隊分別進攻與防守，無論進攻或防守都需一邊運球一邊進行，進攻者（外圍）利用滾大韻律球的方式進攻，防守者只要球或人碰觸到大韻律球則算出局，出局者到場外伏地挺身 10 下就復活。  四、小組討論（7 分） 預告下一輪的遊戲方式，球改為軟泡棉球，外場攻擊的方式變為丟擲軟球，內場的人可以將球接住，但若碰觸到人再碰觸到地板則視為出局，出局者到外場區等待復活，復活條件為內場的隊友接住一個球就可救活一人。討論如何進攻與防守。 討論活動過程中，控球除了視線要抬起，球要隨著人移動之外，還有沒有什麼方法可以減少被打中的機會？進攻者投擲球的方式或路線是否可以作改變以增加命中率？ 五、再次比賽（9 分） 嘗試以討論的方法，印證方法的有效性，並從中觀察及溝通，作立即的嘗試與修正。 六、反思分享（5 分） 與橄欖球不同的是，運球增加了控球的難度，因此在場上的移動需靠控球的熟練，才能變換方向與速度。另外大球與小球不同的特性，選擇閃躲的方式及節奏就會有所不同，接受刺激→判斷→作決定的循環就要更快速，也考驗了控球能力。而除運球之外，在球場上還有另一種移動方式－傳球，因此下堂課將介紹快速傳導及跑位。	結合技術，討論及思考解決問題的方法（健體 -J-A2, 3d-IV-3, 1d-IV-2）。 利用活動增加控球的難度、增進協調性，並且利用方法合作使隊友能夠復活參與。（健體 -J-C2）

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：進攻 IV－快速傳導與切入 一、準備（5 分） 熱身做操、確認班級人數。 二、熱身活動－傳球鬼抓人（8 分） 分成兩隊，拿到球的人持球碰觸對手則對手出局，不能運球或持球跑，只能傳球前進，可以抄球，但不能碰觸對手手上的球。 * 資料參考：王信凱老師分享。	活動限制移動，因此必須促進溝通讓得分更有效率（健體 -J-B1）。

教學活動內容及實施方式

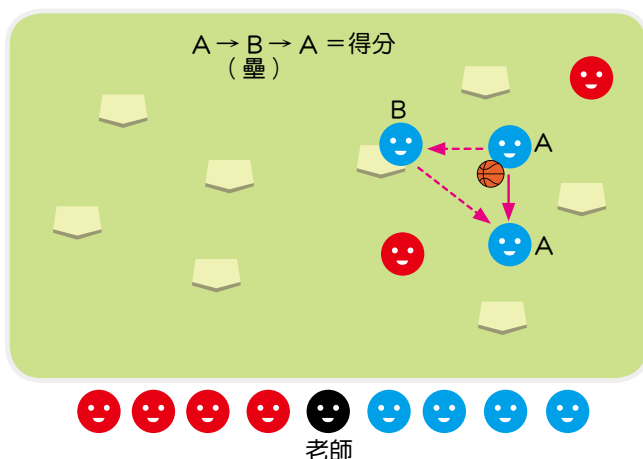
學習重點暨核心素養 呼應說明



三、踩點 in&out（10 分）

採用中央派球模式，兩隊分站同側邊線，老師在兩隊中間，排頭靠近老師，地上散布許多樂樂棒壘包，由老師喊完該回合的人數後丟球入場開始，兩隊由排頭派出該人數的成員，得分方式為拿到球傳給在壘包上的人之後回傳同一人則得分（A-B-A），防守方式則截球線，不得搶奪手上的球，拿到球則可做進攻。老師吹哨換場。

* 資料參考：M.Sutter 老師分享。



四、小組討論（7 分）

- （一）進攻方面：仔細觀察點的分布，如果球都傳給附近的人，對於防守者是否較有利？給完球的人應該要做什麼讓球可以繼續流動？往同一個方向直線跑是否比較容易被抄球？怎麼跑會比較能夠持續進攻？試圖帶入 V-cut、傳切的概念。
- （二）防守方面：得分的要素是第二點要踩到壘包、第三點要回傳同一人，是否可以預測傳球的規律？防守是否能夠提前預測要傳給誰？

五、返回比賽（10 分）

根據討論結果，回到比賽中印證。

六、反思分享（5 分）

籃球場上球最快移動的方式是傳球，而快速的傳球需要考驗隊友之間的溝通、視野及跑位讓機會產生，今天的活動如同籃球場上的傳切、V-cut 觀念，擺脫防守者、跑出空檔，配合之前學過的速度差，增進進攻的效能。

從比賽中觀察、思考、學習作決定、溝通，讓學生養成習慣（健體 -J-A2）。

從比賽中發現問題、解決問題，並能在再次比賽中產生對話，促進自主解決問題（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。

反思活動過程中形成的團隊，要得分必須依靠合作才能達成，少一個都不行（健體 -J-C2, 2c-IV-2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：攻守角色轉換

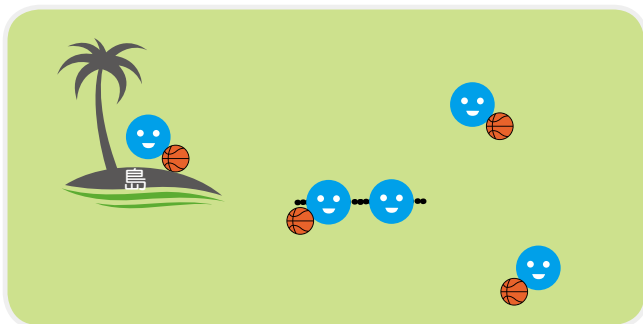
一、準備（5分）

熱身做操、確認班級人數。

二、熱身活動—海島捕魚人（8分）

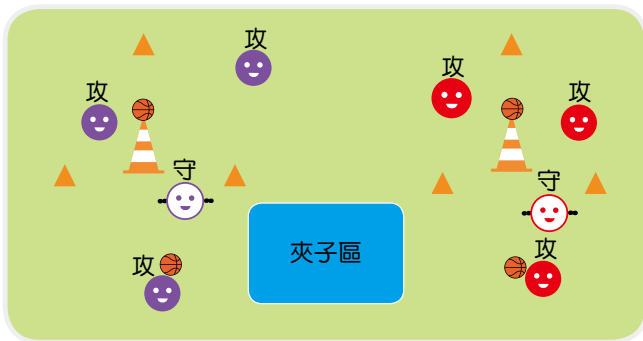
一開始有一條漁網（兩人手牽手，其中一人運球），去碰觸魚兒（其他單獨運球的人），被捕的魚到島上，兩個魚結成新的漁網出發，而漁網抓到兩條魚之後變成魚兒，依此循環。

* 資料參考：楊幸鈞老師分享。



三、守護花園 2.0 版（10分）

四人一組，在組內編號 1～4，第一輪由 1 先進行防守，防守的範圍為角錐盤連成的大三角形，進攻者利用運球或傳球前進，從三角形外切入三角範圍內將角錐上的球撥下即得分，得分後到夾子區拿一個夾子，防守者碰觸到帶球者則該次進攻失敗。當老師吹哨並喊號碼立即更換為該號，其餘的人則繼續進攻。



四、小組討論（7分）

（一）進攻方面：討論如何能夠有效的得分？延續運球卡巴迪的經驗，多打少利用傳球產生空檔，持球者切入攻擊的腳步會是重點。攻守轉換時是一個得分的好時機。

（二）防守方面：得分的關鍵會是持球者，預測球的動向是否能夠減少被得分的機會？

五、再次比賽（10分）

利用比賽印證討論結果，並在後面提高難度，變為五人一組，兩人防守（3打2）。

六、反思分享（5分）

利用不斷的攻守轉換（transition），防守者迅速回到位置，進攻者製造多打少，是快速得分的關鍵。籃球中用轉換快攻製造得分機會，結合先前學習過的腳步用於其中，技術配合才能發揮更大效果。

利用溝通互助彼此移動，能更快速補獲獵物，並從魚網與漁網的角色轉換中不斷獲得挑戰的機會（健體 -J-B1, 3d-IV-3）。

討論如何利用轉換空檔得分，另外並銜接先前上課的內容解決問題（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。

難度增加，提升學生場上溝通及團隊合作（健體 -J-C2, 2c-IV-2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

本節重點：防守 II－防守概念與區域防守

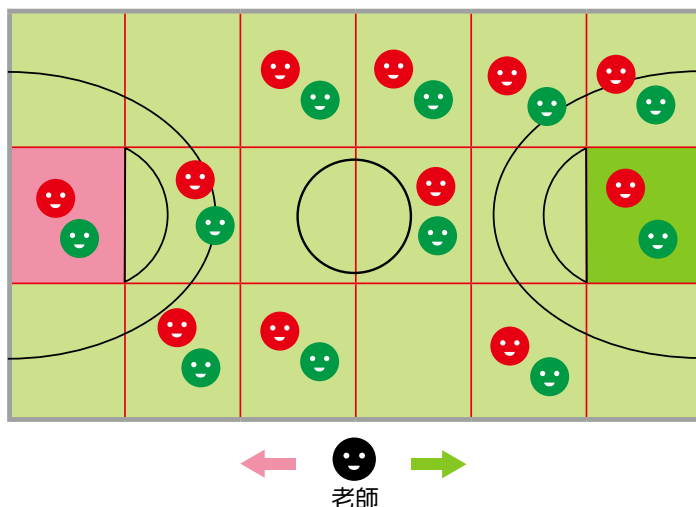
一、準備（5 分）

熱身做操、確認班級人數。

二、籃球九宮格（7 分）

將場地分成 14～18 格，每個人選一個格子坐下，每格上限兩人，猜拳之後分成紅綠兩隊，在格子內的兩人不能移動到格子外，球必須由所在格子的人去做處理。進攻防守以圓柱體為原則，如同籃球防守姿勢，但不得搶奪別人手上的球。

第一回合以軟球的方式進行，目標傳導到籃下的格子的隊友手上算得分。



三、小組討論（7 分）

- （一）進攻方面：長傳或短傳是比較好的？是否能夠針對隊友的特性作不同方式的傳球？
- （二）防守方面：面對不同的人（高、矮）如何做防守？隨著離持球者不同距離，防守的方式是否做改變？

四、返回比賽（7 分）

利用討論結果印證方法有效性，之後增加難度，以籃球的方式，目標為投進籃得分。

五、小組再討論（7 分）

以籃球的方式進行，是否要考慮到投籃的射程？角色或位置的安排？

六、再進行比賽（7 分）

討論過後增加溝通，以比賽印證。

七、反思分享（5 分）

每個人將所在的區域防守好，類似區域防守的概念，而距離持球的不同，防守的強度及站位也有所調整（一線、二線、三線），面對對手不同身材的防守也會有所不同（例：在前防守）。在本活動中，為了爭到球權，在過程中無形做出二線防守、卡位、擺脫、後門……等動作，利用先前的課程，更加深技術的強度，讓自己擁有更多的武器來面對比賽。

透過活動促進對話溝通產生（健體 -J-B1）。

在比賽後發現問題以討論方式試圖解決問題，並且不同的規則要考慮的問題不同（健體 -J-A2, 3d-IV-3）。

安排位置時加入以團體利益較大的安排方式做考量，依自己可以做的事各自發揮（健體 -J-C2, 2c-IV-2）。



六、第五學習階段單元教案：球類戰術策略應用

領域／科目		健康與體育領域			
實施年級		第五學習階段		總節數	4 節
單元名稱		球類戰術策略應用			
教材來源／參考		自編			
教學資源／設備					
學習重點	學習表現	1d-V-2	評估運動比賽的各項策略。	領綱核心素養	• 健體 -U-A2
		2c-V-2	展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。		具備系統思考、分析與探索體育健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康問題。
		3c-V-3	因應不同的運動情境，展現精進與超越個人潛能。		• 健體 -U-A3
		3d-V-1	熟練運動技術的學習與比賽策略。		具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
		3d-V-2	應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。		• 健體 -U-C2
		學習內容	Hb-V-1	攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊戰術。	
議題融入	實質內涵	性別平等、生涯發展、人權教育			
設計理念與核心素養呼應說明		透過 PLAY 教學策略，作為教學實施架構，以理解式球類教學法（TGfU）作為活動設計原則，問題導向學習（PBL）作為提問原則。藉此引導學生自我導向學習，並將所學實際運用於比賽中，同時增加學生人際互動以培養溝通、彼此欣賞與包容之社會能力。			

學習目標	
1. 能在練習／遊戲中，能有效率的使用單手／雙手傳球動作完成行進間傳球與達陣（2c-V-2, 3d-V-1, 4d-V-1, Hb-V-1）。	
2. 理解比賽中 Give&Go 概念，在練習／修改式比賽中，與隊友合作利用各種傳接球及跑位接應來保持控球權、滲透至指定區域（1d-V-2, 3c-V-3, 3d-V-1, 3d-V-2, Hb-V-1）。	
3. 能在小組練習與比賽中積極融入於團隊中、發展溝通模式（2c-V-2, 3d-V-2, Hb-V-1）。	

課程大綱	節次	每節重點
	1	傳球達陣－熟悉場地及比賽基本模式
	2	我是不倒翁－不對等的得分區域規劃，發展人數超載進攻策略
	3	人人皆是不倒翁－發展球、人的順暢流動
	4	傳球 Me to We 一個人進攻認知發展已逐漸成熟，能選擇適當位置得分

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：傳球達陣 一、熱身（10 分） 二、小組競賽－傳球鬼抓人（16 分） （一）得分方式：球砸到籃板即得分。 （二）分兩隊進行比賽，可持球跑，不得運球，球砸籃板即得分。 （三）被對隊抓到，則攻守交換。 三、問題討論（3 分） 進攻時要如何跑動，可以減少被對方抓到而攻守交換的狀況？ 四、再次比賽－傳球爭奪賽（16 分） （一）得分方式：球砸到籃板即得分。 （二）規則比照飛盤爭奪賽。 （三）分兩隊進行對抗賽，不可運球，僅能以傳球及跑位方式使球跟人流動。 （四）防守須保持 1 隻手臂之距離，不得碰觸持球者身體，亦不可抄進攻者手上的球，僅可抄傳球中的球。 （五）球若落地則攻守交換。 五、反思分享（5 分） 過去比賽中，學生喜歡掌控球權，導致球多數只在高成就者身上。以鬼抓人的模式，可迫使學生必須傳球，成功率較高的得分模式，可鼓勵低成就者勇敢得分，使每一個人皆能投入比賽。	專注在傳球技巧的使用（1d-V-2），以熟悉比賽模式為重要目的（3d-V-1）。 學習以小組為中心的進攻模式（健體-U-A3），並從中反思自己願意與人合作的程度。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：我是不倒翁 一、熱身（10 分） 二、小組競賽（16 分） （一）全場籃球場擺設三組以圓盤圍成的圈（如圖所示）。 （二）圈中站立進攻方三人負責接球（將背帶綁於手腕上以示區別），不可離開位置。 （三）場中進攻 4 位 vs 防守 7 位。 （四）進攻將球傳給圈內的隊友並接住，即得 1 分。 （五）4 分鐘之後攻守交換。	突破以往得分的框架，發展戰術策略。（3c-V-3）同時分配不同角色於比賽中，使每人都能參與，並各司其職（健體-U-C2）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	三、小組討論（3 分） （一）如何製造某一位不倒翁可以完全沒有人守，又能順利得分？ （二）在圈圈內的同學如果球接不住怎麼辦？ 四、再次比賽－隨機改變進攻防守（16 分） 4 分鐘內，老師隨機吹哨立即攻守交換，增加比賽難度，提高防守積極性。 五、反思分享（5 分） 戰術發展完成會是讓低成就者擔任圈圈內的接球者，使得低成就者能獲得得分的成就感，但同時須帶領學生思考的是，如何造成比賽中某一方人數超載的原則，以提高另一邊得分的機會，藉此同時發展小組內人際互動及戰術策略。	以低成就同學為中心，在傳接球時產出最適當的方法避免失誤（2c-V-2）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：人人皆是不倒翁 一、熱身（10 分） 二、小組競賽（16 分） （一）場地擺設及規則如第 2 節。 （二）凡抄到球成為進攻隊，該隊任一人皆可進入圈圈內得分。 （三）4 分鐘後換隊比賽。 三、小組討論（3 分） （一）請問一直待在圈圈內等球傳進來比較容易得分，還是隨機進入比較容易？ （二）請問進攻要如何發展戰術讓小組較容易得分？ 四、再次比賽－天使來了（16 分） 每隊增加一名天使，防守時可手持棒子打進攻，凡被打到者須原地開合跳兩下方可繼續進攻。 五、反思分享（5 分） 增加天使角色後，會增加進攻困難度，也提高防守強度，在高複雜性的比賽中，原本設定的小組戰術還是依然有用嗎？為什麼？如果得分率因此降低了，有什麼改變戰術的方法可以提高得分率？	學生需有更流暢的進攻策略，並且小組中每人持球次數應逐漸趨於均衡（健體-U-C2）。 天使角色可促進進攻方的流動性，避免停留在原地，也加強防守積極態度（3c-V-3）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：傳球 Me to We 一、熱身（10 分） 二、小組比賽（16 分） （一）球場隨機擺設圓形軟墊作為得分目標。 （二）得分方式：1 人（A）傳球給在圈內的（B），（B）必須回傳給（A）。 （三）全班分成兩隊，分別站於球場邊線排成一列。 （四）一次上場三個人進行比賽，老師吹哨立即替換排隊優先的三人上場。 （五）以傳球方式使球流動，過程中不得走步。	學生需有更流暢的進攻策略，並且小組中每人掌控球權次數應逐漸趨於均衡（健體-U-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	(六) 老師可隨機丟出不同球類，如：籃球、軟式排球、PU 軟球、軟飛盤、瑜珈球……等。 三、小組討論（3 分） (一) 如何跑動可以讓進攻者遠離防守？ (二) 強調沒有球的隊友的跑動，並非 2 人都要在圓點上，注意兩人傳球的距離，距離過近無法使球流動。 四、再次比賽—得分變化（16 分） (一) 得分方式如同階段一，但改變場地圓點擺法如下圖所示。 (二) ● 1 分，● 3 分，● 5 分。 (三) 甲隊進攻甲邊，乙隊若抄到球則返回乙半場進攻乙邊。 (四) 引導學生發展靠近籃框的進攻模式，修正學生容易在外圍進攻，只倚靠外線得分方式。 五、反思分享（5 分） 將所有小組打散後，所有學生皆是隨機配對上場，藉此檢驗戰術策略的認知能力是否提升，如觀念一致，即便是原本學習成就較低落的學生，也能有高度參與率。在比賽中是否能順利得因比賽情境中的變數增多，須思考問題加廣，學生須透過觀察比賽及反省來改變戰術。在比賽中是否能順利得到 3 分？球與人的距離應是多遠才適當，傳接球的時機與跑位時機的配搭，是否能順暢？因隨機的小組配搭使得在場上即時溝通顯得格外重要。	因比賽情境中的變數增多，須思考問題加廣，學生須透過觀察比賽及反省來改變戰術（3d-V-2, 健體-U-A2）。

七、第五學習階段單元教案：籃球個人能力及團隊攻守策略

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段	總節數	4 節
單元名稱	籃球個人能力及團隊攻守策略		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	領綱核心素養 • 健體 -U-A2 具備系統思考、分析與探索體育健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康問題。 • 健體 -U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 • 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊戰術。	
議題融入	實質內涵	無	
設計理念與核心素養呼應說明		在活動中提供學生充分討論與思考的機會，以期學生從中發展適切的人際關係、學會溝通，系統思考與解決問題的能力，並能進行檢討與反省（健體-U-A2, 健體-U-A3, 健體-U-C2）。	

學習目標

1. 在練習／模擬對抗的練習中，能觀察隊友與對手的動態，靈活地運用慣用手／非慣用手進行不同方向、速度的運球來維持控球權（1d-V-2, 3c-V-1, 3d-V-2, Hb-V-1）。
2. 在籃球半場陣地戰練習中，利用空手跑位／隊友掩護取得接球空檔，並能判斷比賽局勢執行進行強弱邊轉移以持續創造進攻空檔（1d-V-2, 3c-V-2, 3d-V-2, Hb-V-1）。
3. 了解攻守角色的技術及策略，並能在比賽中積極參與並與他人理性討論，發展團隊攻守戰術（1d-V-1, 1d-V-2, 2c-V-2, 3d-V-1, 4c-V-2, Hb-V-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	我是千里眼－視野訓練
	2	各司其職－進攻隊空手球員訓練
	3	聲東擊西－多打少
	4	S.W.A.T 快打部隊－轉換快攻

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：我是千里眼－視野訓練 一、集合點名、學生身體狀況確認（3分） 二、熱身（5分） （一）慢跑 400 公尺。 （二）靜態伸展操 10 組動作，10 秒／組。 三、階段一：一對一運球（10分） （一）分兩大組於兩端底線。 （二）一端進行一對一 Z 字攻守運球練習，由底線出發至對面罰球線。 （三）一端罰球線後分為三等份。 （四）所有人皆穿著號碼衣，於底線排隊。 （五）開始攻守時，即開始由對面底線進入罰球線後三等份位置。 （六）運球者需於運球前進過程中，喊出進入三等份之背號。 （七）背喊出號碼的即下場，前兩人至對面排隊準備運球攻守，其餘被喊下場的排入輪序。 （八）運球者於運球結束前須喊出至少 9 個號碼。 （九）防守者不抄球但進行身體對抗。 四、階段二（10分） （一）同階段一。 （二）防守者可抄球，若抄球成功即從該位置重新繼續向前。 （三）進攻者完成操作後，須進行被抄球次數乘以 10 之運球，至多 100 下。 五、問題討論（5分） 運球者要如何在看隊友的情況下不被抄球？ 六、再次比賽（5分） 強調：進攻者運球時的護球動作以及抬頭看前場。 七、階段三（12分） （一）分為兩大組進行競賽，方式同階段二，不進行個人被抄球數之運球。 （二）每組進行 5 分鐘。 （三）進攻隊喊出背號次數（至多 9 次）減去被抄球次數即為得分。 八、兩組輪替後，結算總成績，輸方全組每人進行 30 下運球。	引導學生分析動作與討論策略（1d-V-1, 1d-V-2）。 於比賽結束後引導學生對自己表現好或可以改進的地方進行討論（4c-V-2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：各司其職－進攻隊空手球員訓練 一、集合點名、學生身體狀況確認（3 分） 二、熱身（5 分） （一）慢跑 400 公尺。 （二）靜態伸展操 10 組動作，10 秒／組。 三、階段一：半場五對五（10 分） （一）利用半場進行五對五，若得分進攻隊由三分弧頂洗球繼續進攻。 （二）場上進行五對五其餘人於場下進行觀察。 （三）在場上進攻空手球員進行沒目的（威脅）性的行為即違例一次（觀察者喊出號碼或姓名）。 （四）觀察組登記到進攻球隊違例該分結束後即可與該球員交換身分。 （五）違例累計達三次攻守交換。 （六）3 次攻守交換完成後，進行 5 分鐘討論。 （七）再次進行比賽。 四、問題討論（10 分） 空手球員在場上要做什麼才能讓進攻更有威脅性與效率？ 五、再次比賽（5 分） 強調：空手球員於場上可以－ （一）進行走位為自己創造好的接球進攻位置。 （二）進行走位吸引防守者為隊友創造好的接球進攻位置。 （三）為隊友設立掩護。 （四）準備佔到較好的籃板卡位位置。 六、階段二（17 分） （一）同階段一，只分為兩隊，由防守隊觀察空手球員是否違例，球員不交換。 （二）空手球員違例達三次進行攻守交換。 （三）計算進攻隊伍得分分數，5 次攻守交換完成後，分數較低的隊伍進行兩兩進行傳球 20 次。	引導學生對於比賽中會發生的情境進行討論並提出解決辦法（3d-V-2）。 鼓勵學生反思問題並找出解決方法，在不同運動情境中盡力展現自己的能力（3c-V-2, 健體-U-A2）。

第
2
節



	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：聲東擊西－多打少 一、集合點名、學生身體狀況確認（3分） 二、熱身（5分） （一）慢跑 400 公尺。 （二）靜態伸展操 10 組動作，10 秒／組。 三、階段一：半場三打二（10分） （一）使用全場場地，兩個半場先設定兩名防守者，剩下的人平均分在中線即兩端邊線。 （二）中間有一組(😊)三人先對其中一半場(😬)兩人進行進攻，進行三打二。 （三）進攻隊(😊)出手後防守者(😬)即轉換成進攻者往另一半場進攻，並於中線延伸線進入一隊友(😬)進行三打二，原進攻隊下場，該側端線上場兩人當防守者。 （四）進攻隊出手的移動至中線延伸線排隊。 四、問題討論：（9分） （一）進攻者如何利用傳導、掩護或吸引創造另一人的完全空檔？ （二）防守者如何在人數劣勢下利用補位還原進行較好的防守？ 五、再次比賽（5分） 強調：利用團隊合作創造空檔，而非利用個人能力單打，對抗後出手。 六、階段二：半場四打三（9分） 與階段一相同，人數調整，但進攻隊出手時，該名球員須為完全空檔，若出手時有防守者正對防守，則於進攻完空檔時，進行 5 公尺防守步折返 5 次。 七、階段三：半場五打四（9分） 與階段二相同，人數調整。	利用問題引導學生學會評估策略（1d-V-2）。在討論過程中能接受隊友間的意見並進行溝通與協調（2c-V-2, 健體-U-A3）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：S.W.A.T 快打部隊－轉換快攻 一、集合點名、學生身體狀況確認（3 分） 二、熱身（5 分） （一）慢跑 400 公尺。 （二）靜態伸展操 10 組動作，10 秒／組。 三、階段一：半場三打三（10 分） （一）使用全場場地，一個半場先進行三打三，剩下的人三組於中線排隊等待。 （二）進攻組☺出手後原防守組☹即成為進攻組攻往對面籃框。 （三）攻守轉換瞬間，防守隊☹三人由中線進場。 （四）進攻完的☺即下場移動至中線排隊。 四、問題討論（9 分） （一）進攻組如何進行有效率的得分？ （二）防守組如何確實的擋住進攻的第一波攻勢？ 五、再次比賽（5 分） 強調： （一）進攻組需把握轉換的時間於防守組尚未設定好即進行攻勢創造較佳的出手空間，利用長傳前場快攻或對方對位重複。 （二）防守組需於等待時即確定自己防守的位置或對象。 六、階段二：半場四打四（9 分） 與階段一相同，但進攻隊出手時，該名球員為完全空檔，則防守組於輪替完空檔時，進行 5 公尺防守步折返 5 次。 七、階段三：半場五打五（9 分） 與階段二相同，人數調整。	提醒學生在比賽使用的技術與比賽策略（3d-V-1），並在比賽中解決各種運動情境的問題（3d-V-2）。 在比賽中展現出人際互動、包容異己、溝通協調以及團隊合作（健體-U-C2）。

參考文獻

1. 闕月清、蔡宗達（2004）。遊戲比賽理解式球類教學法（TGfU）。載於黃金柱主編，體育課程教學設計理論與實務，頁 24-42。臺北：國立教育學院。
2. 鄭漢吾、闕月清（2007）。理解式球類教學法對臺灣中區中小學健體教師的影響。臺灣運動教育學報，2(1)，頁 22-35。
3. Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). "A model for the teaching of games in the secondary school." *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.



分期目標與素養導向
體育學習活動：

籃球



壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純的以年齡來作為選用的依據。

一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依照需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則。他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green（2021.03.09）教材研發工作坊之講義。

二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

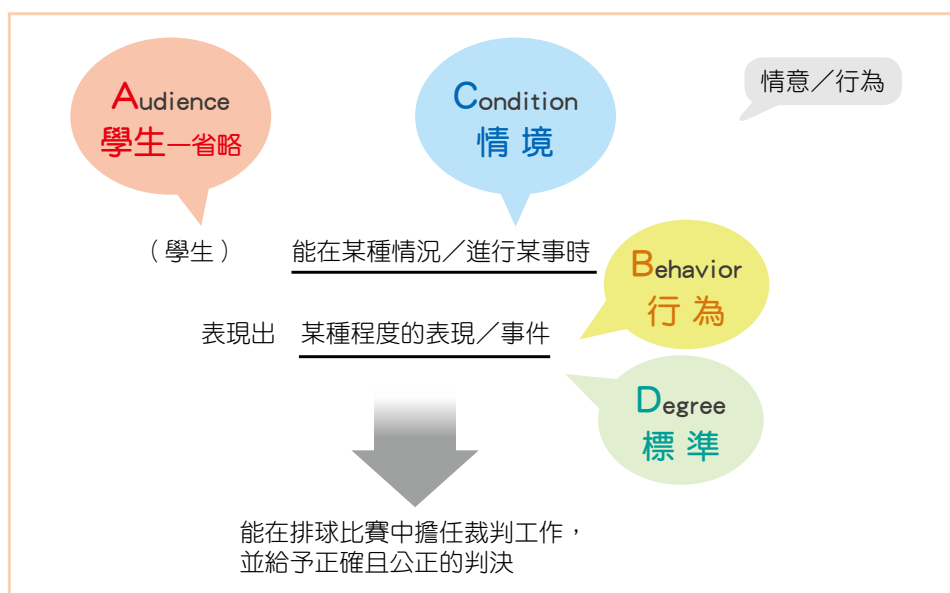
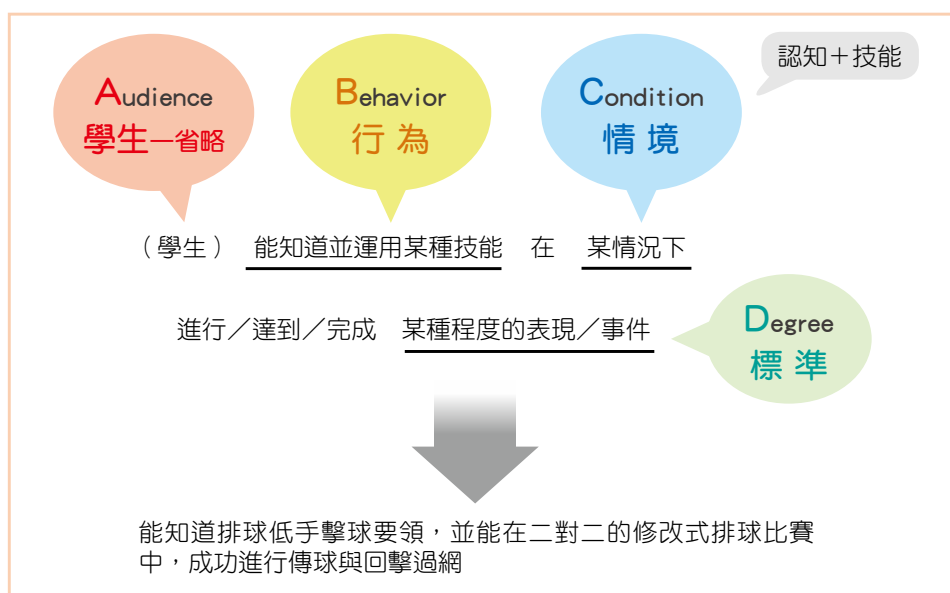
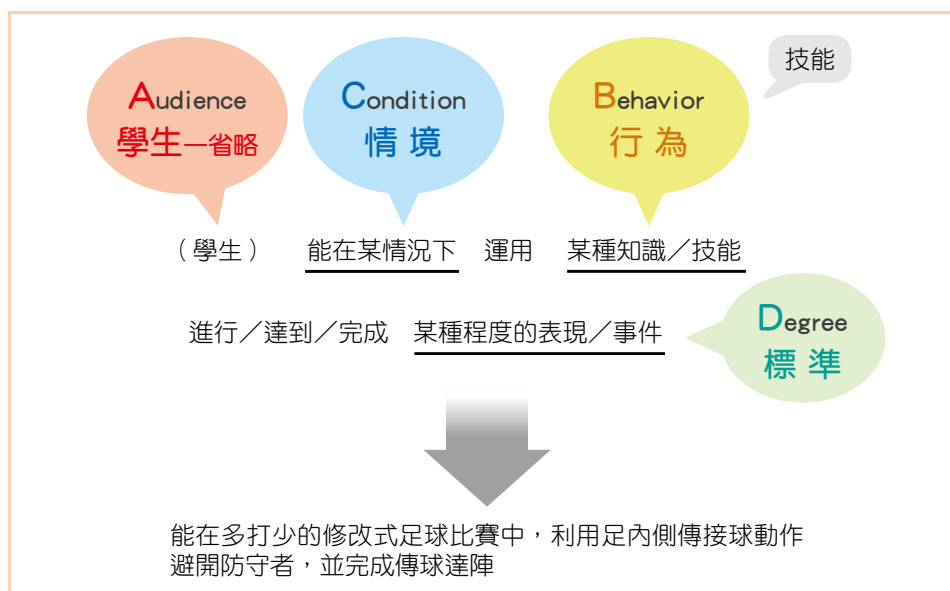
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
A	Audience （學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
B	Behavior （行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
C	Condition （情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
D	Degree （標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，**QPE** 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



低手傳球



能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 **STEPS** 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) **S = Space**：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) **T = Task**：調整動作、進行方式或內容；
- (三) **E = Equipment**：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) **P = People**：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) **S = Speed**：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向標的物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（**performance-based assessment**）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠－基礎期、田徑跳遠－發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

（一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

（二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

（三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。



貳、籃球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
傳接球	能在投擲練習中，與隊友一起嘗試多種拋／擲／投動作的傳接。 能在遊戲中使用不同的傳接球動作，將球投擲／傳遞至目標區，並在過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在傳球練習的活動中，積極的參與，並嘗試不斷修正動作，提高準確度。 能在陣地攻守的遊戲中使用單手、雙手傳球動作完成傳球達陣。	能在練習／遊戲中有效與小組成員溝通合作，透過傳球轉換空間（前後場、左右半場）。 能在練習／修改式比賽中，與隊友合作利用各種傳接球及跑位接應來保持控球權、滲透至得分區（快攻）。	能在模擬有防守者的對抗練習中，嘗試使用不同的傳球方式將球順利傳給隊友或在空手時擺脫對手並創造接球的空檔。 能在修改式的比賽中利用傳接球及跑位擺脫防守者，來進行強弱邊轉移、創造進攻空檔。	在籃球半場陣地戰練習中，利用空手跑位／隊友掩護取得接球空檔。 能在比賽中利用傳接球、跑位、掩護等動作組合來製造投籃或上籃的空檔，增加隊伍進攻效益。
投籃	能在投擲練習中，積極地與隊友嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接。 能在投擲遊戲中，知道並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在定點投籃的練習中，積極的參與，並嘗試不斷修正動作，提高命中率。 能遵守陣地攻守遊戲或修改式比賽的規則，選擇適合自己的投籃位置，或與隊友合作取得空檔進行投籃。	能在練習／遊戲中有效與小組成員溝通合作，在不同位置進行有效的定點投籃。 能在練習／修改式比賽中，與隊友合作透過跑位取得空檔後，並做出流暢的接球後投籃（連續動作）。	能在模擬有防守者的對抗練習中，嘗試進行投籃或假動作後投籃（如：三重威脅）。 能在修改式比賽中，根據防守者的壓迫程度，做出第一拍或第二拍（假動作）的投籃。	在籃球半場陣地戰練習中，利用運球／空手跑位／隊友掩護取得空檔後投籃。 在比賽中，透過空手跑位閃避防守，找到投籃空檔，並做出各種變化的投籃動作。
運球	在運球練習中，積極的嘗試用慣用手與非慣用手原地或在身體的不同相對位置拍球。 在運球遊戲中，能以單手或雙手交替拍球的方式，運球移動位置，並在過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在運球的練習中，積極的參與，嘗試將視線從運球手移至球場上並不斷修正動作，提高運球穩定度。 能在陣地攻守遊戲中，以運球穿過低壓迫防守（限定防守者範圍、軌跡或動作），並將球運到目標位置。	能在練習／遊戲中高速運球推進以及透過不同的運球技巧改變方向或避開障礙物，並往籃框進攻（切入）。 在練習／修改式比賽中，能夠以高速運球推進達陣，或能透過運球吸引／擺脫防守者，為自己或隊友製造空檔。	能在模擬有防守者的對抗練習中靈活地運用慣用手／非慣用手進行不同方向、速度的運球。 能在修改式比賽中，利用多種運球方式維持控球權，並藉由運球製造戰術情境。	能在籃球半場陣地戰練習中，透過運球製造自己或隊友的進攻機會。 能在比賽中利用運球方式維持控球權，並進行一連串的進攻戰術。

(續上表) 籃球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
上籃	在練習中，積極的嘗試利用單／雙手將球向上拋／擲／投向位置較高的目標。能在遊戲中避開障礙物，並有助於跑起跳的方式拋／擲／投球命中位置較高的標的物（如：籃框、籃板或其他），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。	在練習／遊戲中，積極的參與，嘗試跑步後單腳起跳進行上／投籃。能在陣地攻守的遊戲中，進行快攻或無人防守的狀況下跑步後單腳起跳上／投籃。	能在練習／遊戲中，嘗試以慣用／非慣用手在籃框的不同位置（前後左右）出手。在練習／修改式比賽中，能在面對快攻或多打少（輕微防守干擾）的情況時以慣用手或非慣用手上籃得分。	能在模擬有防守者的對抗練習中，嘗試不同的上籃腳步（單腳、歐洲步、墊步、轉身）及出手動作（挑籃、拋投）或利用上籃假動作吸引防守者創造自己或隊友的出手空檔。能在修改式比賽中，能利用上籃腳步或空切接獲隊友助攻球的方式上籃得分或利用上籃假動作製造自己／隊友進攻機會。	能在籃球半場陣地戰練習中，透過不同上籃腳步或上籃姿勢為自己創造出手空檔。在比賽中，可使用多元的腳步或上籃姿勢閃避對手上籃得分。
進攻	能在陣地攻守遊戲中表現出對進攻基本概念的理解（如：進攻方向、得分條件、有利得分位置……等）。	能在陣地攻守的遊戲中，利用傳接球、球及跑位等動作來完成達陣／投籃（快攻／滲透）。	在遊戲或修改式比賽中，能利用開放空間進行傳接球與接應，以獲得投籃或上籃的空檔（利用空間／拉開）。	能在修改式比賽中，利用無球跑動與傳導來擾亂對手的防守陣型／位置，以獲得投籃／上籃的機會。	能在比賽中根據對手的防守來擬定與執行不同的進攻籃框策略。
防守	能在陣地攻守遊戲中表現出對防守基本概念的理解（如：面向持球者與對手、阻擋在對手與防守標的物之間……等）。	能在陣地攻守的遊戲中跟隨目標防守者，以合法的方式拖延或阻止對手的傳球、接球或投籃。	在遊戲或修改式比賽中，能與隊友透過討論分配各自的防守責任區，並執行防守策略（區域防守）。	能在修改式比賽中根據對手的進攻選擇、執行並調整區域防守策略。	能與隊友合作，在比賽中根據對手的行動選擇與執行半場／全場的區域或盯人防守。

參、投籃教材示例：入門期

一、投籃分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
投籃	能在投擲練習中，積極地與隊友嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接。 能在投擲遊戲中，知道並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在定點投籃的練習中，積極的參與，並嘗試不斷修正動作，提高命中率。 能遵守陣地攻守遊戲或修改式比賽的規則，選擇適合自己的投籃位置，或與隊友合作取得空檔進行投籃。	能在練習／遊戲中有效與小組成員溝通合作，在不同位置進行有效的定點投籃。 能在練習／修改式比賽中，與隊友合作透過跑位取得空檔後，並做出流暢的接球後投籃（連續動作）。	能在模擬有防守者的對抗練習中，嘗試進行投籃或假動作後投籃（如：三重威脅）。 能在修改式比賽中，根據防守者的壓迫程度，做出第一拍或第二拍（假動作）的投籃。	在籃球半場陣地戰練習中，利用運球／空手跑位／隊友掩護取得空檔後投籃。 在比賽中，透過空手跑位閃避防守，找到投籃空檔，並做出各種變化的投籃動作。



二、投籃（入門期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
投籃（入門期）-1	來玩球吧！	了解持球重心的控制方式，並能在投擲練習中使用多種拋／擲／投動作將球投向目標物。	92
投籃（入門期）-2	球飛高高	積極地與隊友嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接，並在投擲遊戲中選擇合適的方式（投球角度、出手距離）穩定地投出高於籃框高度的軌跡。	93
投籃（入門期）-3	落在線上	能在投擲遊戲中選擇合適的方式（投球角度、出手距離），固定投籃動作將球投出並落在線上。	94
投籃（入門期）-4	前跳後跳往上跳	能在固定手部動作的投籃練習中，運用由腿部（膝蓋彎曲後伸直）傳送到手部的力量進行穩定的投籃。	95
投籃（入門期）-5	投籃得分大作戰	能在投籃挑戰遊戲中，選擇適合自己的投籃位置並以穩定的投籃動作來達到高命中率。	96
投籃（入門期）-6	投籃接力	在接力投籃遊戲中，與隊友協調選擇較適合自己的投籃點，並流暢地進行投籃接力，提高團體投籃命中率。	98
投籃（入門期）-7	我投籃，你搗蛋	在有防守干擾（多打少）的投籃遊戲中，能與隊友利用走位和傳導來獲得投籃空檔，並成功命中目標。	100
投籃（入門期）-8	投籃高手	在投籃的接力遊戲中，能遵守遊戲規則並在接到球後迅速移動到適合自己的投籃位置（角度、距離）進行投籃。	102
投籃（入門期）-9	快傳投準	能在定點投籃遊戲中選擇適合的投籃點，持續嘗試與修正投籃動作，提高命中率。	104
投籃（入門期）-10	投籃 3 對 3	能在修改式 3 對 3 籃球比賽中，選擇適合自己的投籃位置或與隊友合作取得空檔後進行投籃。	106

三、素養導向學習活動：投籃（入門期）

編號：投籃（入門期）-1

活動目標：了解持球重心的控制方式，並能在投擲練習中使用多種拋／擲／投動作將球投向目標物

★ 如何進行活動



一、活動名稱：來玩球吧！

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 安全空曠場地。
2. 學生一至二人使用 1 顆球。

（二）操作方式：

1. 持球上拉：雙腳打開與肩同寬，膝蓋微彎保持彈性，雙手持球自然於胸腹前，將球上拉至額頭高度，再回到預備動作位置，反覆操作流暢度。
2. 頭上拋接球：雙手持球於頭上，將球垂直向上投出後再接住，連續操作。
3. 額前拋接球：雙手持球於額前，高度須超過眉毛，將球向前上方投出後，讓球在腳前方落地後再接住，連續操作。
4. 額前拋旋轉球：以單手投籃姿勢持球，將球向前上方投出，並利用勾腕動作，以手指讓球旋轉後，讓球在腳前方落地後再接住，連續操作。

差異化（活動）安排

- 一、力量不足的學生，只需要操作 1. 持球上拉、2. 頭上拋接球與 3. 額前拋接球這三個動作。
- 二、教師得依學生程度加上其他球感練習，增加趣味化及個別化持球操作自信與能力。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、教師須讓學生了解持球重心、持球與拋球的控制方式。
- 二、在維持活動流暢度與秩序的前提下，鼓勵學生嘗試多種拋／擲／投動作，找出最適合自己的動作。
- 三、學生找出自己最適合的動作後，再提醒學生重複固定動作，維持動作穩定性與流暢性。
- 四、在投擲遊戲中，知道並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。
- 五、教師可以根據學生起點行為與籃球動作認知之程度，適時予以動作指導，參考提問句如下：
 - （一）怎樣的持球動作，可以有效控制球？
 - （二）怎樣的往上拋球動作，可以讓球不會離開自己能控制的地方？
- 六、本活動不需要一次長時間練習，建議可以多次短時間練習，當作之後課程的熱身運動。

教學情境安排

- 一、練習：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗及仿效他人成功經驗。

評量重點

能讓球往上飛與落地後，皆在學生能控制的範圍（不會一直到處撿球）。

編號：投籃（入門期）-2

活動目標：積極地與隊友嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接，並在投擲遊戲中選擇合適的方式（投球角度、出手距離）穩定地投出高於籃框高度的軌跡

★ 如何進行活動



一、活動名稱：球飛高高。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 安全空曠場地。
2. 全班學生三至四人一組 1 顆球。

（二）操作方式：

1. 操作之兩人相距約 5 ～ 6 公尺，輪流以投籃姿勢將球投向對方，球儘量飛高，且在兩人中間約 2/3 落地。
2. 未操作投籃之學生，在同組夥伴投籃時，需從側面觀察球還在手上時運動的軌跡，與投籃者身體重心移動軌跡是否平行。

差異化（活動）安排

- 一、依學生的能力調整兩人間距離。
- 二、若學生的互相觀察能力不足，以四人一組，兩兩一對做為操作／觀察夥伴；若觀察能力較成熟，則可以三人一組增加動作練習量。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、核心問題：怎樣投籃可以穩定並讓球飛高？建議能具體說明或使用圖示或影片表達，協助學生理解球要有其適當的軌跡才可穩定飛高。
- 二、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接，並找出最适合自己的動作。
- 三、學生找出自己最適合的動作後，再提醒學生重複固定動作，維持動作穩定性。
- 四、教師可以根據學生起點行為與籃球動作認知之程度，適時予以動作指導。
- 五、在投擲練習中，學生能了解並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。
- 六、參考提問句：
 - （一）怎樣的投籃動作，可以不需要很費力，球就可以往上飛高？
 - （二）如果想要讓球進籃框，讓球往上飛的高度，應該要多高？
 - （三）每次的動作都不一樣，有沒有辦法控制球穩定的飛行軌跡？
- 七、鼓勵學生以後在投籃練習前，可以簡短進行本練習，修正動作並提高投籃球感。

教學情境安排

- 一、練習：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

評量重點

- 一、能固定動作投出固定的投籃軌跡。
- 二、球飛行最高點須高於籃框高度。

編號：投籃（入門期）-3

活動目標：能在投擲遊戲中選擇合適的方式（投球角度、出手距離），固定投籃動作將球投出並落在線上

★ 如何進行活動



一、活動名稱：落在線上。

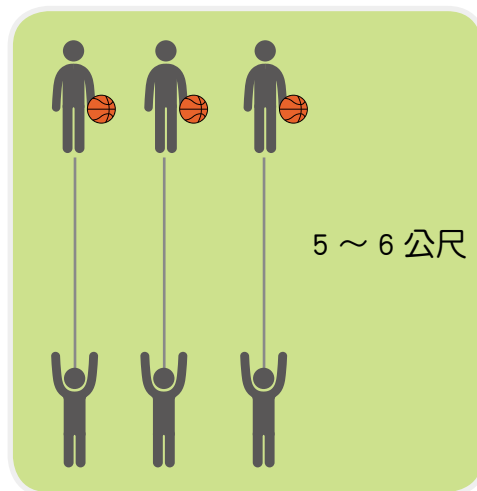
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 安全空曠場地，地上需有多條直標線。
2. 全班學生兩人一組 1 顆球。

（二）操作方式：

1. 兩人在場地內任選一條地上標線，兩人皆站在線上，相距約 5～6 公尺。
2. 兩人輪流以投籃姿勢將球投向對方，球必須在兩人中間之線上落地。
3. 同組夥伴投籃時，需互相觀察球還在手上時運動的軌跡，與投籃者身體重心移動軌跡是否在同一條線上。



差異化（活動）安排

- 一、依學生的能力調整兩人間距離。
- 二、若學生的互相觀察能力不足，以四人一組，兩兩一對做為操作／觀察夥伴；若觀察能力較成熟，則可以兩人一組增加動作練習量。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接，找出最適合自己的動作。
- 二、學生找出自己最適合的動作後，再提醒學生重複固定動作，維持動作穩定性。
- 三、教師可以根據學生起點行為與籃球動作認知之程度，適時予以動作指導。
- 四、在投擲遊戲中，知道並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。
- 五、參考提問句：
 - （一）怎樣的持球與投籃動作，可以讓球能穩定落在線上？
 - （二）如果想要讓球進籃框，讓球往上飛的高度，應該要多高？
 - （三）每次的動作都不一樣，有沒有辦法控制球穩定的飛行軌跡？
- 六、提醒學生投籃時，若發現常常投籃之左右方向不穩定，可以用本活動作自我修正。

教學情境安排

- 一、練習：在提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

評量重點

- 一、能固定動作投籃，並讓球能落在線上。
- 二、球飛行最高點須高於籃框高度。

編號：投籃（入門期）-4

活動目標：能在固定手部動作的投籃練習中，運用由腿部（膝蓋彎曲後伸直）傳送到手部的力量進行穩定的投籃

★ 如何進行活動



一、活動名稱：前跳後跳往上跳。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 有多面籃球框架的場地最佳。
2. 全班學生依籃框數量平均分組，一組 2 顆球。

（二）操作方式：

1. 投籃者任選投籃位置，先以投籃姿勢持球往前跳（球不投出），再往後跳（球不投出），第三次則往上跳將球投出。
3. 前一位投籃者完成後，下一位再開始動作，同組所有人依序操作。
4. 其餘組員散布在四周協助撿球，但不得干擾投籃者操作。

差異化（活動）安排

依學生的能力調整與籃框之距離。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、提醒學生回想在「投籃（入門期）-2」與「投籃（入門期）-3」所發展出來的動作，維持穩定的動作進行練習。
- 二、教師可以根據學生起點行為與籃球動作認知之程度，適時予以動作指導。
- 三、提示學生投籃時固定動作並運用腳部力量進行投籃，調整與籃框的距離來增加命中率。
- 四、參考提問句：
 - （一）投籃時是靠腿部力量，還是手臂力量？
 - （二）投籃時，有沒有利用腿的力量並往上跳？
 - （三）有沒有穩定每次的動作，來控制球穩定的飛行軌跡？
 - （四）投籃時腿部更用力，有沒有增加投籃距離？

教學情境安排

- 一、練習：提醒學生以準備活動 2 與 3 所發展出來的動作進行練習。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

評量重點

- 一、能固定動作投籃。
- 二、投籃前膝蓋彎曲，投籃時腿部伸直。

編號：投籃（入門期）-5

活動目標：能在投籃挑戰遊戲中，選擇適合自己的投籃位置並以穩定的投籃動作來達到高命中率

★ 如何進行活動

一、活動名稱：投籃得分大作戰。

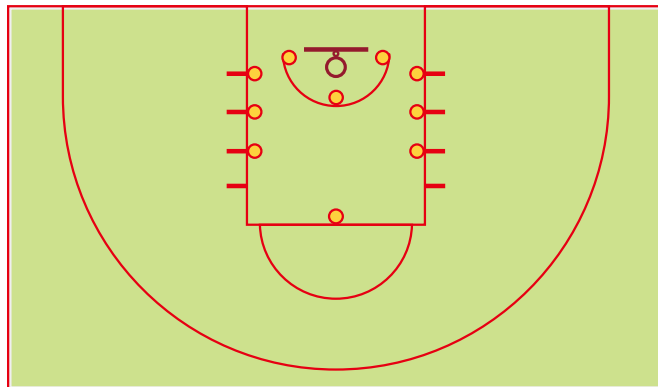
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 使用一面籃球場，兩邊禁區內各放置 10 個標示盤，如右圖。
2. 籃球 4 顆（一隊 1 顆）。

（二）操作方式：

1. 全班均分四隊，每隊約 6～7 人，每半場兩隊對抗賽。
2. 所有人站在三分線外等候。
3. A 隊派一人至場內投籃，投籃點為標示盤後方，投籃者可以任選投籃點。若投進籃則可續投下一點，不進則換 B 隊投籃。投進籃者取得該投籃點的標示盤，該投籃點就不存在。
4. 各隊須依序每人都投過，才能輪第二次。
5. 限時 6 分鐘後，獲得最多標示盤的隊伍獲勝。



差異化（活動）安排

- 一、學生可依其能力選擇投籃點。
- 二、本活動第二次操作，可以取消所有標示盤，不再規範固定投籃位置。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

此活動的重點在於引導學生「選擇適合自己（有把握）的投籃位置來投籃，以提高命中率」在進行引導時有以下建議：

- 一、提醒學生回想在準備活動中所發展出來的動作，維持穩定的動作進行練習。
- 二、教師可以根據學生起點行為與籃球動作認知之程度，適時予以動作指導。
- 三、能在練習／遊戲中積極的與小組成員溝通合作，不斷地嘗試修正動作並在不同位置進行定點投籃，提高命中率。
- 四、參考提問句：
 - （一）如何選擇適合自己的投籃位置，並利用之前所練習的投籃動作，來提高命中率？
 - （二）先選擇適合自己的投籃點來進行投籃，對完成任務有何幫助？

教學情境安排

- 一、技能應用遊戲：提醒學生以準備活動中所發展出來的動作進行練習。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

評量重點

- 一、能使用固定動作投籃。
- 二、能先選擇符合自己投籃距離的投籃點，達到自己設定之命中率（差異化設定）。
- 三、能和隊友合作，友善溝通完成任務挑戰。



編號：投籃（入門期）-6

活動目標：在接力投籃遊戲中，與隊友協調選擇較適合自己的投籃點，並流暢地進行投籃接力，提高團體投籃命中率

★ 如何進行活動

一、活動名稱：投籃接力。

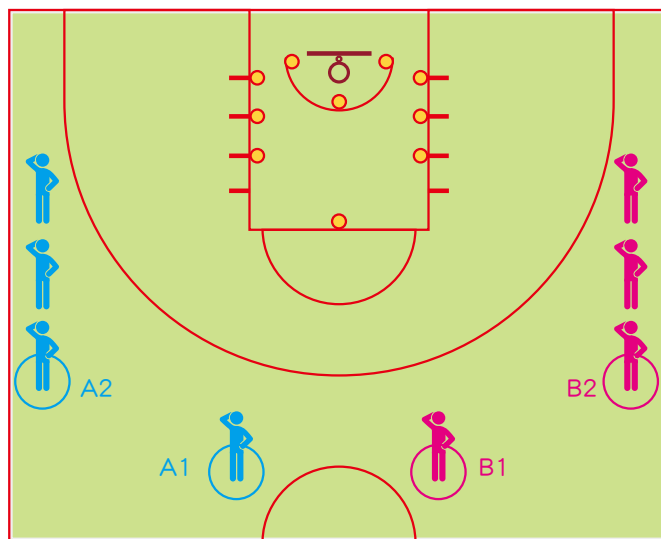
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 使用一面籃球場，兩邊禁區內放置 10 個標示盤。場中 A1、A2、B1、B2 處各擺放一個敏捷圈。
2. 籃球 4 顆（一隊 1 顆）。

（二）操作方式：

1. A 隊第一位站在 A1 處持球，A 隊其餘人不持球排隊站在 A2；B 隊同樣在 B1 及 B2。A1 / B1 持球者離開後，A2 / B2 第一位需移動至 A1 / B1 等候。
2. 比賽開始後，A1、B1 之持球者至場內投籃，投籃點為標示盤後方，投籃者可以任選投籃點。每人一次只能投一球，投完後將球用任意方式交給在 A1 / B1 等候者。投進籃者取得該投籃點的標示盤，該投籃點就不存在。
3. 等候者獲得球後，必須從 A1 / B1 處出發投籃。各隊須依序每人都投過，才能輪第二次。
4. 限時 6 分鐘後，獲得最多標示盤的隊伍獲勝。
5. 兩隊同時進行投籃挑戰，但應秉持運動精神，不得互相干擾。



差異化（活動）安排

- 一、學生可依其能力選擇投籃點。
- 二、學生可以依其運球與傳球能力選擇移動與傳遞球方式。
- 三、本活動第二次操作，可以取消所有標示盤，不再規範固定投籃位置。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

此活動旨在引導學生在活動過中選擇適合自己的投籃位置進行投籃，提高團隊命中率，相關教學建議如下：

- 一、提醒學生回想在準備活動中所發展出來的動作，維持穩定的動作進行練習。
- 二、教師可以根據學生起點行為與籃球動作認知之程度，適時予以動作指導。
- 三、鼓勵學生持續修正動作、積極參與以及和組員溝通合作完成投籃接力活動。
- 四、本活動以增加球的流動，但避免學生學習失焦，不強調也不規範運球、走步以及傳球方式，但是教師可以稍微提點學生，如何提升球的流動效率。
- 五、參考提問句：
 - （一）你拿手的投籃位置為何？可以透過什麼線索來尋找？
 - （二）我們可以如何提高團隊的命中率？
 - （三）怎麼樣傳球與移動，比較符合籃球規則，並且增加投籃機會？（進階提問）

教學情境安排

- 一、技能應用遊戲：提醒學生以準備活動中所發展出來的動作進行練習。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

評量重點

- 一、能固定動作投籃。
- 二、能先選擇符合自己投籃距離的投籃點，達到自己設定之命中率（差異化設定）。
- 三、能和隊友合作，友善溝通完成任務挑戰。
- 四、能尊重對手，公平地進行競賽。



編號：投籃（入門期）-7

活動目標：在有防守干擾（多打少）的投籃遊戲中，能與隊友利用走位和傳導來獲得投籃空檔，並成功命中目標

★ 如何進行活動



一、活動名稱：我投籃，你搗蛋。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 使用一面籃球場。
2. 籃球 2 顆（一個半場 1 顆）。

（二）操作方式：

1. 全班均分四隊，每隊約 6～7 人，每半場兩隊對抗賽。
2. A 隊先攻，全體隊員上場進攻；B 隊先守，每回合只能派 1 名隊員上場防守。
3. 比賽開始時，A 隊須經過一次以上傳球，才能進行投籃；B 隊防守者須依據籃球規則進行防守。
4. A 隊投籃未進，可以抓籃板後繼續進攻。防守者拿到球或球投進籃則為死球，球出界不算死球，進攻隊只要派人撿回來就可以繼續進攻。
5. A 隊投進籃的隊員得分並出局，不能再進場參與比賽投；B 隊死球後須換人，直到每位隊員都輪過防守。
6. B 隊全部防守過後，換 B 隊進攻。獲得分數最多的隊伍獲勝。

差異化（活動）安排

- 一、學生可依其能力選擇投籃點。
- 二、若學生進攻能力較強，可適度增加防守人數。
- 三、可視學生能力調整投籃標的物的標準（如：投到籃框或籃板即得分）

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

此活動旨在讓學生利用多打少的情況製造投籃空檔，並逐步習慣在有干擾的情況下投籃，相關引導如下：

- 一、提醒學生回想在準備活動中所發展出來的動作，維持穩定的動作進行投籃。
- 二、可另外安排模擬防守者（假想敵）的對抗練習中嘗試操作投籃動作或假動作後投籃（如：三重威脅）。
- 三、教師可以根據學生起點行為與籃球攻防概念之程度，適時予以動作指導或難易度調整。
- 四、本活動已加入傳導位置的概念，教師須活動前提示及活動後總結，讓學生逐漸進入真實比賽情境導球與投籃情境。
- 五、得分後須出局與防守輪換，增加所有人嘗試得分機會。
- 六、本活動以增加球的流動為優先，因此先不規範走步及傳球方式，以避免學生學習失焦。但是教師仍可鼓勵學生利用各種技巧來提升球的流動效率。
- 七、參考提問句：
 - （一）如何利用空檔，並使用之前所練習的投籃動作，來提高命中率？
 - （二）先選擇適合自己的投籃點來進行投籃，對完成任務有何幫助？
 - （三）怎麼樣傳球，比較符合籃球規則，並且增加投籃機會？
 - （四）在有人防守的狀態下，要怎麼製造投籃空檔比較好？

教學情境安排

- 一、技能應用遊戲：提醒學生以準備活動中所發展出來的動作進行練習。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗。

評量重點

- 一、能與隊友搭配（願意跑、願意傳）。
- 二、能利用跑位與傳導獲得投籃空檔。
- 三、能利用／把握空檔（投籃時無防守干擾）進行原地投籃。



編號：投籃（入門期）-8

活動目標：在投籃的接力遊戲中，能遵守遊戲規則並在接到球後迅速移動到適合自己的投籃位置（角度、距離）進行投籃

★ 如何進行活動

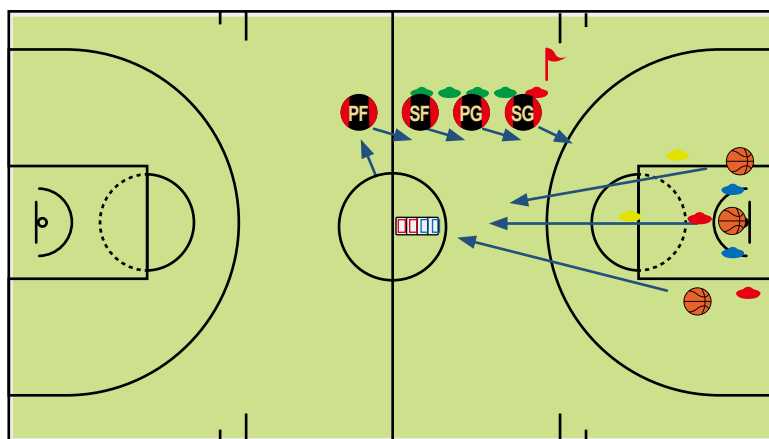


一、活動名稱：投籃高手。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 使用一個半場籃球場，中場左右兩處各擺放 1 個角錐或圓盤，學生排在後面。
2. 禁區內放置 10 個標示盤。
3. 籃球 6 顆（每個人 1 顆）。



（二）操作方式：

1. 全班分成四組，每組 6～7 人。
2. 以循環方式進行①運球移動→②投球→③進球後計分→④排隊。
3. 注意事項：
 - （1）每人投 3 球，進球後計分，沒進就直接去排隊。
 - （2）計分完成，接續進行排隊投籃，以此類推。
4. 採限時計算進球數的方式進行，如：計時 3 分鐘，結算整組總進球數。

差異化（活動）安排

一、考量到學生的手臂力量，教師在安排活動時可調整：

- （一）投球的位置（遠、中、近）。
- （二）得分規定（進籃、碰框、碰板）。
- （三）得分的差異（遠—罰球線—3 分、中—罰球線延伸至底線—2 分、近—籃框下圓弧碰撞區—1 分）。

二、若場地不足，或學生個別差異較大，亦可調整為單邊循環已獲得較多組數（如：一個半場有兩個組別進行）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、為使學生快速理解動線與動作要領，可安排某一組同學進行演示，並搭配重點解說。
- 二、此活動允許在自己配速的狀況下進行，宜鼓勵學生思考能提高速度與進球率策略，參考引導提問如下：

- (一) 之前教過的運球後定點投籃，有哪些注意事項？
- (二) 你在什麼位置比較容易進球？
- (三) 最穩定的定點投籃方式為？
- (四) 如何瞄準才會投進籃框？

教學情境安排

- 一、自我挑戰：活動重點在自我動作的修改與提升，宜以「比自己上一輪的進球更多」而非「比其他組進球多」。
- 二、探究式：允許學生先以自己的方式嘗試，然後再以提問的方式引導其作出恰當的投籃位置選擇。

評量重點

- 一、能移動到適合的位置進行投籃：以投籃動作與進球率來評估（若已經在籃下仍無法投進，則需另行指導）。
- 二、接球者與傳球者能透過口語或肢體動作溝通，掌握恰當的傳球時機。



編號：投籃（入門期）-9

活動目標：能在定點投籃遊戲中選擇適合的投籃點，持續嘗試與修正投籃動作，提高命中率

★ 如何進行活動



一、活動名稱：快傳投準。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 使用一面籃球場，兩邊禁區內放置 10 個標示盤。場中三分線內側平均擺放 7 個敏捷圈。
2. 籃球 4 顆（一隊 1 顆）。

（二）操作方式：

1. 初階：無防守者版本（圖 1）：

- （1）全班均分四隊，每隊約 6～7 人，每半場兩隊對抗賽。
- （2）A 隊先攻，所有球員先站在敏捷圈內。比賽開始時，第一位投籃者至場內投籃點等候，投籃點為標示盤後方。敏捷圈中的隊員之間須經過一次傳球，才能將球傳給投籃者進行投籃。投進籃後取得該投籃點的標示盤，該投籃點就不存在。
- （3）每人一次最多有投三球的機會，投籃進籃或未進三次後須將球傳給敏捷圈內之隊員，敏捷圈中的隊員之間仍須經過一次傳球，才能將球傳給投籃者進行投籃。
- （4）限時 3 分鐘後，換 B 隊進攻。獲得最多標示盤的隊伍獲勝。

2. 進階：投籃點出現防守者版本（圖 2）：

- （1）規則同上，惟投籃點改為敏捷圈，且投籃後「投籃點」不消失。
- （2）B 隊改為同時擔任防守者，輪流派一人前往禁區內任意敏捷圈，在單腳不離開敏捷圈的狀況下干擾對手傳球及投籃。對手完成一次投籃後（不論是否進球），皆更換防守者。
- （3）限時 3 分鐘後，換 B 隊進攻。獲得最多分數的隊伍獲勝。

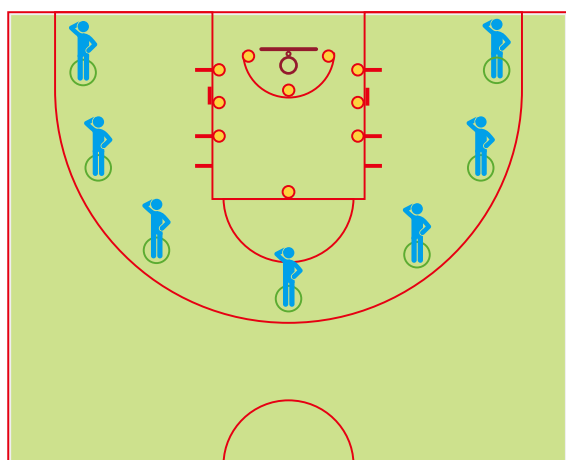


圖 1

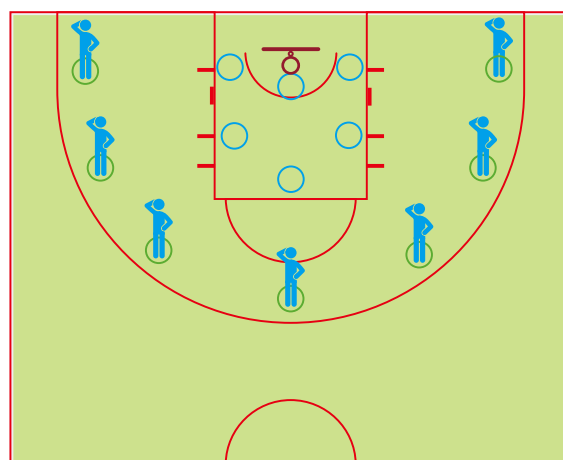


圖 2

差異化（活動）安排

一、初階：

- （一）學生可依其能力選擇投籃點。
- （二）學生可以依傳接球能力選擇傳接球對象。

二、進階：可調整防守者位置與數量。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、提醒學生回想在準備活動中所發展出來的動作，維持穩定的動作進行練習。
- 二、鼓勵學生持續修正動作、積極參與以及和組員溝通合作完成快傳投準活動。
- 三、本活動已加入傳導位置的概念，教師須活動前提示及活動後總結，讓學生逐漸進入真實比賽情境導球與投籃情境。
- 四、本活動以增加投籃的練習量，因此先不規範走步及傳球方式，以避免學生學習失焦。但是教師仍可鼓勵學生利用各種技巧來提升球的流動效率。
- 五、參考提問句：
 - （一）如何選擇適合自己的投籃位置，並利用之前所練習的投籃動作，來提高命中率？
 - （二）有沒有先選擇適合自己的投籃點來進行投籃？
 - （三）怎麼樣傳球，比較符合籃球規則，並且增加投籃機會？
 - （四）（活動後提問）萬一有人防守，要怎麼傳球比較好？

教學情境安排

- 一、技能應用比賽：提醒學生以準備活動中所發展出來的動作進行比賽，團隊應透過溝通與合作以完成任務。
- 二、提問反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己的動作經驗，以及團隊合作方式。

評量重點

- 一、能固定動作投籃。
- 二、能先選擇符合自己投籃距離的投籃點，在無防守干擾的狀況下投籃，並在達到自我設定的命中率（差異化設定）。



編號：投籃（入門期）-10

活動目標：能在修改式 3 對 3 籃球比賽中，選擇適合自己的投籃位置或與隊友合作取得空檔後進行投籃

★ 如何進行活動

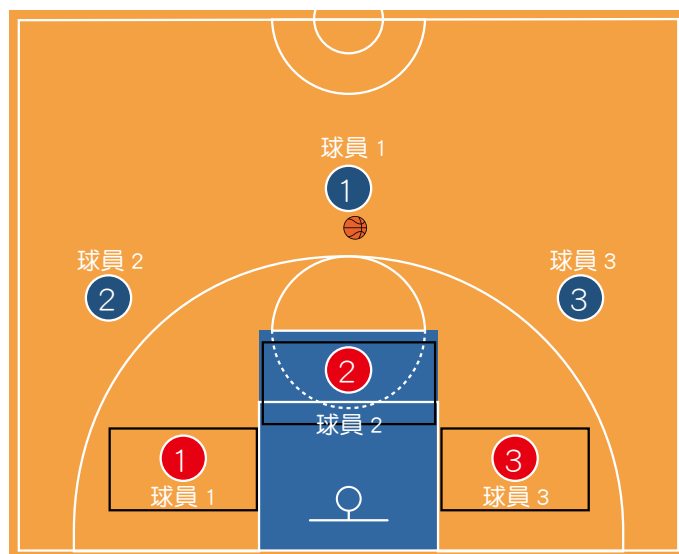


一、活動名稱：投籃 3 對 3。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 使用半個籃球場，籃下放一堆夾子或是一組記分板。
2. 籃球 1 顆。



（二）操作方式：

1. 全班分成 4～5 組，每組 6 人進行 3 對 3 比賽。
2. 得分方式：
 - （1）進攻隊：每一隊先 3 個人拿球進攻，可以用運球和傳球的方式前進，並且在籃底下自由選擇投籃的地方，每個人都傳過球才可以投籃，得分後攻守交換。球被搶走也是攻守交換，搶到籃板球繼續進攻，投進籃的人得 1 分。
 - （2）防守隊：初階版 3 人防守皆固定防守範圍；進階版每次派 1 人進行固定位置防守，其餘 2 人可以自由防守；增加進攻組的得分機會。
3. 時間計時 5 分鐘。
4. 時間結束後統計分數。

差異化（活動）安排

- 一、防守人數的調整：為使學生能獲得投籃的機會，練習在有干擾或時間夏至的狀況下投籃，可調整防守人數以提供合理的壓迫，如：3 vs 1、3 vs 2、3 vs 3。
- 二、防守範圍的調整：可調整防守者的防守區域，以限定條件的防守來製造合適難度的干擾。
- 三、得分方式的調整：為鼓勵投籃，可降低得分標準，如：進籃框得 3 分、打到框 2 分、打到籃板 1 分。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、藉由修改式 3 對 3 比賽的情境，展現籃球投籃學習的成果。
- 二、藉由修改式 3 對 3 比賽的情境，學習籃球基本進攻與防守策略。
- 三、核心問題：
 - (一) 如何進攻才會得分？
 - (二) 如何防守才能阻止對方進攻？

教學情境安排

- 一、真實的籃球比賽。
- 二、籃球比賽攻守交換概念。

評量重點

- 一、籃球進攻得分的方式。
- 二、正確的投籃時機與位置。



四、學習活動融入課程規劃之案例：投籃（入門期）

（一）單元學習目標：以第二學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	教材核心問題	1. 如何修正投籃動作，提高穩定性，增加命中率？ 2. 如何利用空檔進行原地投籃？ 3. 什麼是適合自己的投籃練習策略／得分方式？
	學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
核心素養		健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習目標		1. 能在投擲練習中，積極地與隊友嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接（1d-II-2, Hb-II-1）。 2. 能在投擲遊戲中，知道並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵（1d-II-2, Hb-II-1）。 3. 能在定點投籃的練習中，積極的參與，並嘗試不斷修正動作，提高命中率（1d-II-2, Hb-II-1）。 4. 能在練習／遊戲中有效與小組成員溝通合作，在不同位置進行有效的定點投籃（2c-II-2、3d-II-1, Hb-II-1）。 5. 能遵守陣地攻守遊戲或修改式比賽的規則，選擇適合自己的投籃位置，或與隊友合作取得空檔進行投籃（2c-II-2, Hb-II-1）。 6. 能在模擬有防守者的對抗練習中，嘗試進行投籃或假動作後投籃（如：三重威脅）（3d-II-1, Hb-II-1）。		

（二）單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	基礎球感	投籃弧度	投籃準度	修正投籃準度	投籃距離與應用	投籃應用與修正
選用之教學活動參考案例	投籃（入門期）-1 投籃（入門期）-5	投籃（入門期）-2 投籃（入門期）-6	投籃（入門期）-3 投籃（入門期）-7	投籃（入門期）-3 投籃（入門期）-9	投籃（入門期）-4 投籃（入門期）-8	投籃（入門期）-4 投籃（入門期）-10



肆、投籃教材示例：發展期

一、分期目標：投籃

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
投籃	能在投擲練習中，積極地與隊友嘗試多種拋／擲／投動作的拋物線傳接。 能在投擲遊戲中，知道並選擇合適的方式（投球角度、出手距離）將球投向標的物（籃框或其他目標），並在過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在定點投籃的練習中，積極的參與，並嘗試不斷修正動作，提高命中率。 能遵守陣地攻守遊戲或修改式比賽的規則，選擇適合自己的投籃位置，或與隊友合作取得空檔進行投籃。	能在練習／遊戲中有效與小組成員溝通合作，在不同位置進行有效的定點投籃。 能在練習／修改式比賽中，與隊友合作透過跑位取得空檔後，並做出流暢的接球後投籃（連續動作）。	能在模擬有防守者的對抗練習中，嘗試進行投籃或假動作後投籃（如：三重威脅）。 能在修改式比賽中，根據防守者的壓迫程度，做出第一拍或第二拍（假動作）的投籃。	在籃球半場陣地戰練習中，利用運球／空手跑位／隊友掩護取得空檔後投籃。 在比賽中，透過空手跑位閃避防守，找到投籃空檔，並做出各種變化的投籃動作。



二、投籃（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
投籃（發展期）-1	踩墊跳投籃	在運球後墊步跳投練習中，能持續自我修正以提高投籃動作穩定性與命中率。	112
投籃（發展期）-2	三人四點－兩翼有人	能在定點傳接球跑位的練習中，流暢且迅速地進行傳球後移位與補位（接球者兩翼有人）。	114
投籃（發展期）-3	爬樓梯投籃競賽	能在投籃遊戲中持續透過不同位置的投籃來找到合適的投籃出手動作（角度／力道控制）。	116
投籃（發展期）-4	三人四點投籃	在傳接球跑位定點投籃的對抗遊戲中，能流暢進行傳球與跑位，並在不同位置接球後流暢的進行接球後（轉身）銜接投籃動作。	118
投籃（發展期）-5	傳球投籃大賽	在傳接球與投籃綜合練習中，能嘗試並選擇自己命中率高的位置進行投籃，提高動作穩定度與命中率。	120
投籃（發展期）-6	三人四點－傳球空切	能在定點傳接球跑位練習中，熟悉傳切走位模式（朝指定空檔移位與補位），並在走位過程中模擬「以接球動作引誘防守者」的軌跡與假動作。	122
投籃（發展期）-7	三人四點－反擋內轉	了解擋拆的基本原則，並能在定點傳接球跑位的練習中執行擋拆結合傳切補位的走位模式，流暢銜接投籃動作。	124
投籃（發展期）-8	籃球投籃底線合作	能在限定條件防守壓迫的投籃遊戲中，迅速移動至合適的位置接球，並做出流暢的接球後銜接投籃動作。	126
投籃（發展期）-9	差異化升降賽	能在限定條件（不同防守壓迫程度）的修改式比賽中，利用傳接球、跑位接應獲得投籃的空檔。	128
投籃（發展期）-10	警察與歹徒 1	能在半場攻守對抗比賽中，利用運球與傳接球突破防守者，並以流暢的接球後銜接投籃動作得分。	130
投籃（發展期）-11	倒數計時（警察歹徒進階）	能在半場攻守對抗比賽中，利用各種角色的特色並與隊友溝通合作，以傳接球走位方式獲得投籃空檔，並在有干擾的情況下進行流暢地接球後銜接投籃。	132

三、素養導向學習活動：投籃（發展期）

編號：投籃（發展期）-1

活動目標：在運球後墊步跳投練習中，能持續自我修正以提高投籃動作穩定性與命中率

★ 如何進行活動

一、活動名稱：踩墊跳投籃。

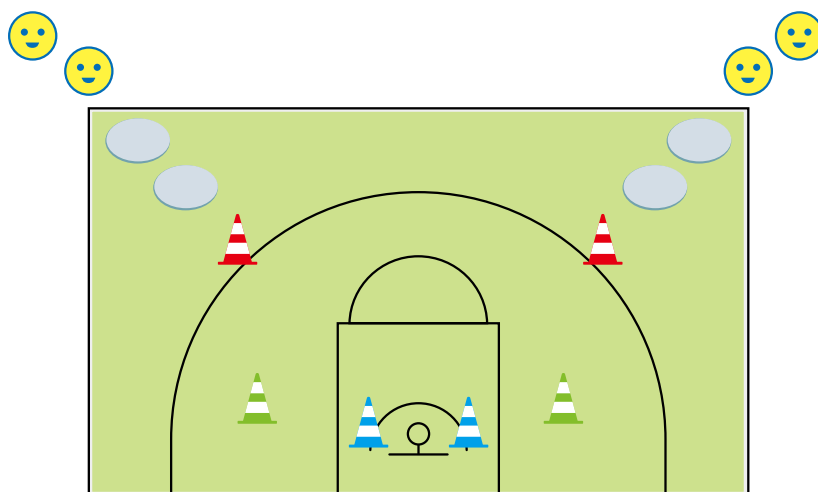
二、活動內容：

（一）場地器材布置：一面籃球場、數個角錐、圓盤、球。

1. 安全空曠場地，分成四個半場進行活動。
2. 學生：將全班學生分成四組。
3. 教師：籃球、分組帶、三角錐、圓圈盤、球。

（二）操作方式：

1. 學生需在運球後到每個圓圈盤內做投籃腳步（墊步、跳投）。
2. 角錐前出手投籃，投籃後再把球傳回原隊伍。
3. 得分方式：進球即可拿夾子，夾子數多為獲勝隊伍。
4. 只要球不落地，可補進一次。



差異化（活動）安排

- 一、學生可依照自我能力選擇棒次的位置。
- 二、調整角錐距離及投籃距離，難易度增減。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、提醒同學墊步接球的好處、正確發力順序。
- 二、做到連貫性的投籃。
- 三、思考以下問題：
 - （一）怎麼樣的投籃比較省力？
 - （二）如何帶動腳的力量？
 - （三）如何用固定有效的投籃出手動作？
- 四、練習投籃動作可提醒學生思考以下問題（防守）：
 - （一）自己比較適合哪種投籃方式？
 - （二）觀察自己的投籃有沒有比較省力？

教學情境安排

恆常練習：設置投籃地點，固定學生墊步投籃腳步的距離，以利其透過持續練習自我修正動作，並建立投籃節奏。

評量重點

一、基本：

（一）能利用墊步完力量由腿部傳遞到手部的力量進行投籃。

（二）投籃姿勢與軌跡穩定。

二、進階：運球速度快，且流暢的銜接運球後墊步投籃。



編號：投籃（發展期）-2

活動目標：能在定點傳接球跑位的練習中，流暢且迅速地進行傳球後移位與補位（接球者兩翼有人）

★ 如何進行活動

一、活動名稱：三人四點－兩翼有人。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：將圓盤標誌墊放置在禁區四個點（圖 1）。

（二）操作方式：（圖 2）

1. 將全班分組（3 人 1 組），輪流操作。
2. 3 人任一人持球，傳球後，無球者要移動位置，保持兩翼有人。
3. 口訣：傳球→補位→兩翼有人（持球者 2 側都要有人）。
4. 傳接球 10 次後進行投籃。

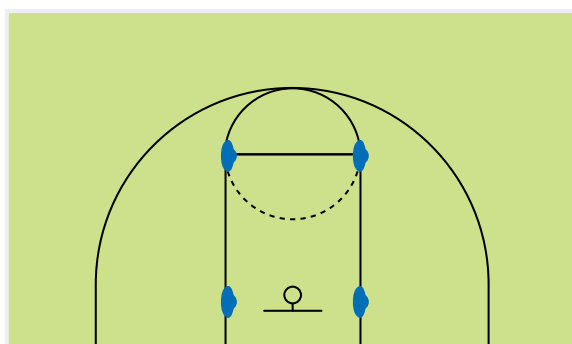


圖 1

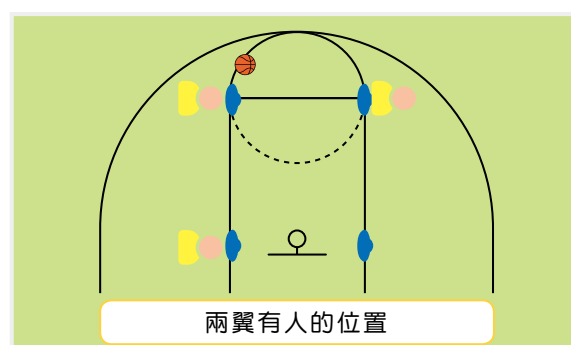


圖 2

差異化（活動）安排

一、此活動應使用外側的單手肩上傳球，教師可依學生能力或活動目的調整傳球動作：

- （一）雙手胸前傳球。
- （二）外側單手地板球。
- （三）雙手地板傳球。

二、場地大小可依需要調整：

- （一）禁區與三分線（上面兩個點）。
- （二）禁區與三分線外（上面兩個點）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、為了幫助學生記憶，可使用口訣「傳球、補位、兩翼有人」幫助學生自我提醒，當學生熟悉後鼓勵學生加快速度。
- 二、在移位的過程無論傳球者或接球者都應保持看球的習慣。
- 三、請問學生在傳導球到第 9 球時，是否能預測第 10 球的投籃者與投籃位置？

教學情境安排

- 一、練習／精熟：提高速度。
- 二、合作：相互提醒走位方向。

評量重點

- 一、基本：
 - (一) 傳球後能迅速跑位。
 - (二) 補位者能進行補位。
 - (三) 練習能流暢地進行。
- 二、進階：
 - (一) 跑位者能展現接球之意圖。
 - (二) 持球者能展現傳球假動作。



編號：投籃（發展期）-3

活動目標：能在投籃遊戲中持續透過不同位置的投籃來找到合適的投籃出手動作（角度／力道控制）

★ 如何進行活動

一、活動名稱：爬樓梯投籃競賽。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

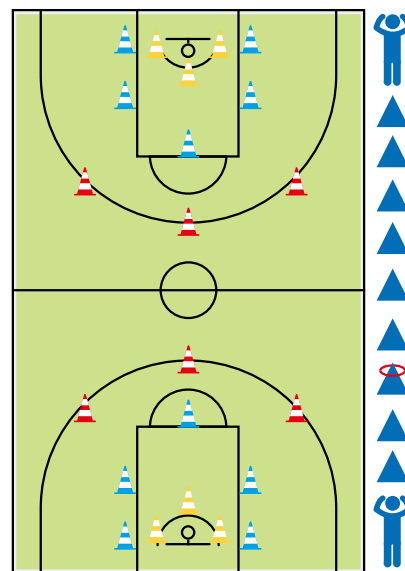
1. 場地：安全空曠場地或兩面籃球場，分成四個半場進行活動。
2. 學生：將全班學生分成四組。
3. 教師：籃球、分組帶、三角錐、圓盤、球。

（二）操作方式：

1. 基本版：

- （1）分組，一組大約 6～8 人，一組四顆球。
- （2）活動開始，學生即可至想出手的點投籃。
- （3）投進球到得分區移動角錐上的圓盤，把角錐的圓盤移到靠近自己隊伍為獲勝。於不同的位置投進取得不同的移動格數：黃色角錐投進→可將圓盤前進一格；藍色角錐投進→可將圓盤前進兩格；紅色角錐投進→可將圓盤前進三格（如圖示）。

2. 進階版：規則同上，但各隊配出 1～2 位防守者（不強球）干擾對方的投籃。



差異化（活動）安排

一、投籃條件調整：

- （一）依照學生能力調整投籃位置的規定，如：前一人投過的點不能重複投。
- （二）投籃前的「移動」可調整為持球跑、運球、傳接球等。

二、對抗規則調整：教師可評估學生狀況調整目標如下：

- （一）個人達進球數目標（個人目標）。
- （二）同組組內達指定進球數（團隊目標）。
- （三）再進階分組 PK（他人競爭）。
- （四）兩組組合 PK 其他兩組（合作性目標）。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

一、策略：

- （一）選擇自己想挑戰／嘗試的投球點，並提醒學生固定投籃出手姿勢的重要性。
- （二）反覆加強投籃次數，身體由下而上帶動連貫動作到手，最後往上伸直將球投出拋物線提升投籃的穩定性。
- （三）增加防守者後，請注意投球姿勢不要偏掉，鼓勵學生勇於出手，並注意自己的投籃節奏。

二、練習投籃動作可提醒學生思考以下問題：

- （一）可固定哪些動作來提高投籃穩定性？
- （二）討論一下如何能更有效率的達到進球數？（例如：進球完幫下一位隊友撿球。）
- （三）出手後能不能感覺投籃出去球會偏哪一個方向？

教學情境安排

- 一、變異練習：設置不同的投籃點，提醒操作重點後，允許學生在安全的前提下嘗試不同的動作，在有防守狀態下也能勇於嘗試做到投球動作。
- 二、小組討論：投籃完成後請學生觀察他人活動時的姿勢，並在休息時互相討論如何固定有效的出手姿勢。

評量重點

- 一、基本：
 - （一）能穩定投籃姿勢。
 - （二）做出連續性的出手動作。
 - （三）做到溝通以及角色團隊合作。
- 二、進階：進階版加入防守時，能在被防守狀態下移位找到空檔出手。



編號：投籃（發展期）-4

活動目標：在傳接球跑位定點投籃的對抗遊戲中，能流暢進行傳球與跑位，並在不同位置接球後流暢的進行接球後（轉身）銜接投籃動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：三人四點投籃。

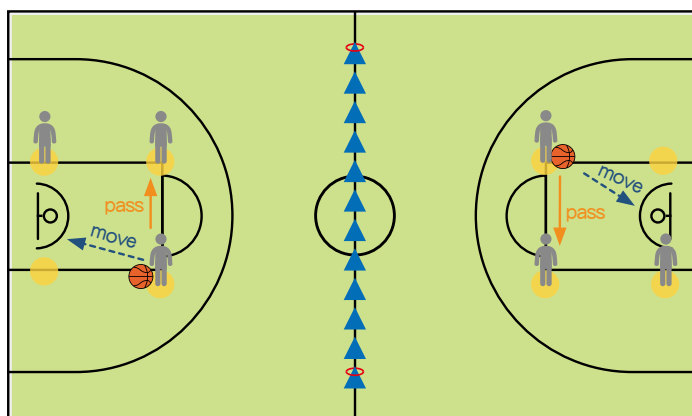
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 在中線處擺放角錐 12 個角錐。
2. 角錐兩邊各放置一個圓盤。
3. 禁區擺放四個標誌墊。

（二）操作方式：

1. 將全班分成 A、B 兩隊，每隊再分成 3 人 1 組。
2. 角色：一位投籃員、一位撿球員、一位傳球者兼撿球員。
3. 中籃：指定投籃區依距離不同給予不同分數。
 - （1）中距離－2 分。
 - （2）靠進籃框處－1 分。
4. 活動進行方式：持球者從罰球線出發，將球傳給另外一邊位在相同位置的投籃員，球傳出後移動至籃下成為撿球員；投籃員若將球投進，可至中線處移動圓盤；投籃者若未中籃，籃下兩位撿球員撿到進攻籃板球後，可選擇指定投籃區域投籃（撿到球的人→傳球；沒撿到球的人→找位置投籃），僅有一次投籃機會，若將球投進，依投籃區域分數移動圓盤。



三人四點投籃大賽

差異化（活動）安排

一、此活動應使用外側的單手肩上傳球，教師可依學生能力或活動目的調整傳球動作。

- （一）雙手胸前傳球。
- （二）雙手地板傳球。
- （三）外側單手地板球。

二、場地大小可彈性調整。

三、傳球方向：

- （一）順時鐘／逆時鐘（左右手）。
- （二）永遠給接應者／補位者。
- （三）不定向。

四、投籃位置可依據學生能力做選擇。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、幫助學生記憶，可使用口訣「傳、跑、補」幫助學生自我提醒，當學生熟悉後鼓勵學生加快速度，並要求「空切」和「補位」的同學要幾乎同時移動到指定位置。
- 二、3人4點以傳球者的角色為主，主要建構學生在傳完球後移位的選擇。運用提問與討論引導學生過去的經驗與認知，例如：在籃球比賽中，球員如何在場上移動？移位的目的為何？執行戰術多半在關鍵時刻，當戰術設計給指定投籃者，他的抗壓性如何？

教學情境安排

- 一、練習／精熟：提高速度。
- 二、合作：相互提醒走位方向。

評量重點

基本：

- 一、接球後運用中樞腳轉向投籃方向並流暢的銜接投籃動作。
- 二、傳球後能迅速跑位（傳切）。
- 三、補位者能進行補位。



編號：投籃（發展期）-5

活動目標：在傳接球與投籃綜合練習中，能嘗試並選擇自己命中率高的位置進行投籃，提高動作穩定度與命中率

★ 如何進行活動



一、活動名稱：傳球投籃大賽。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：在中線處擺放記分板。

（二）操作方式：

1. 將全班分成 A、B 兩隊，每隊再分成 3 人 1 組。

2. 每小組傳 7 球後，可以至指定投籃區進行投籃。

3. 中籃：指定投籃區依距離不同給予不同分數。

（1）三分線－3 分。

（2）禁區外置三分線內－2 分。

（3）禁區內－1 分。

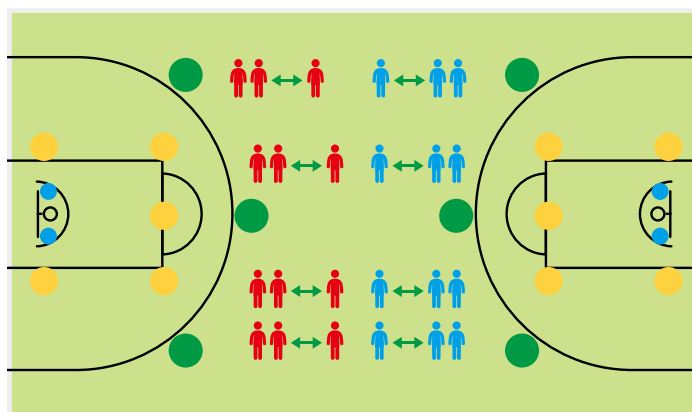
4. 比賽內容分為：

（1）熱身（全隊一起）。

（2）第一節；第二節；第三節；第四節。

（3）明星賽。

5. 比賽勝負判定：以中籃的總分，作為勝負的依據。



傳球投籃大賽

差異化（活動）安排

一、安排不同距離的投籃位置，給予學生選擇適合自己的投籃點，製造做決定的機會。

二、傳球的次數可以調整，增加次數輪替時間比較久，減少次數可以增加投籃機會。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、提醒學生選擇投籃點可以由近至遠。

二、熱身賽為了解今日球感，作為後續分組比賽依據。

三、依各節比賽的狀況，作為明星賽分組的依據。

四、問題提問：請問在有時間、勝負的壓力情境下投籃，心態如何調整（射手的心態）？

教學情境安排

- 一、合作：能與隊友配合，在有限時間內完成指定傳球數並到指定地點投籃。
- 二、挑戰：設置不同的投籃點，在競賽的壓力情境下能維持投籃節奏與命中率。

評量重點

- 一、在時間、勝負的壓力情境下能維持投籃的節奏。
- 二、能選擇適合自己的投籃位置（命中率高）。



編號：投籃（發展期）-6

活動目標：能在定點傳接球跑位練習中，熟悉傳切走位模式（朝指定空檔移位與補位），並在走位過程中模擬「以接球動作引誘防守者」的軌跡與假動作

★ 如何進行活動



一、活動名稱：三人四點－傳球空切。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：將圓盤標誌墊放置在禁區四個點（圖 1）。

（二）操作方式：

1. 將全班分組（3 人 1 組），輪流操作。

2. 依指定的原則進行「傳球→跑位→補位」：傳球後要往球的方向切走（傳切），並且保持兩翼有人（持球者 2 側都要有人）（圖 2）。

3. 進行方式：

（1）基本版：傳接球 10 次後進行輪替換組。

（2）進階版：傳切走位練習的第 10 球，傳球者移位要球出手投籃。

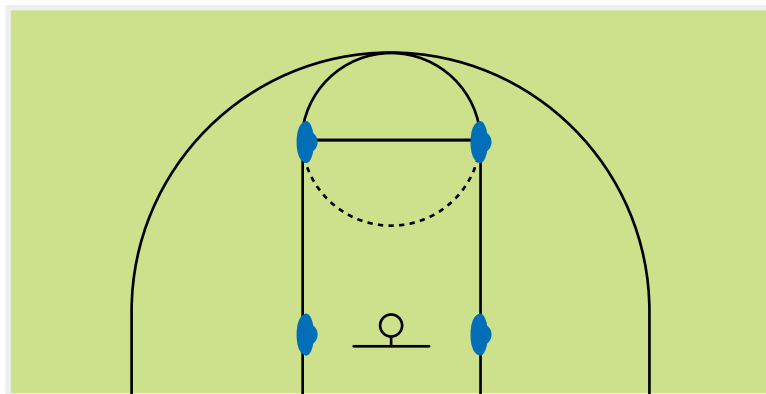


圖 1

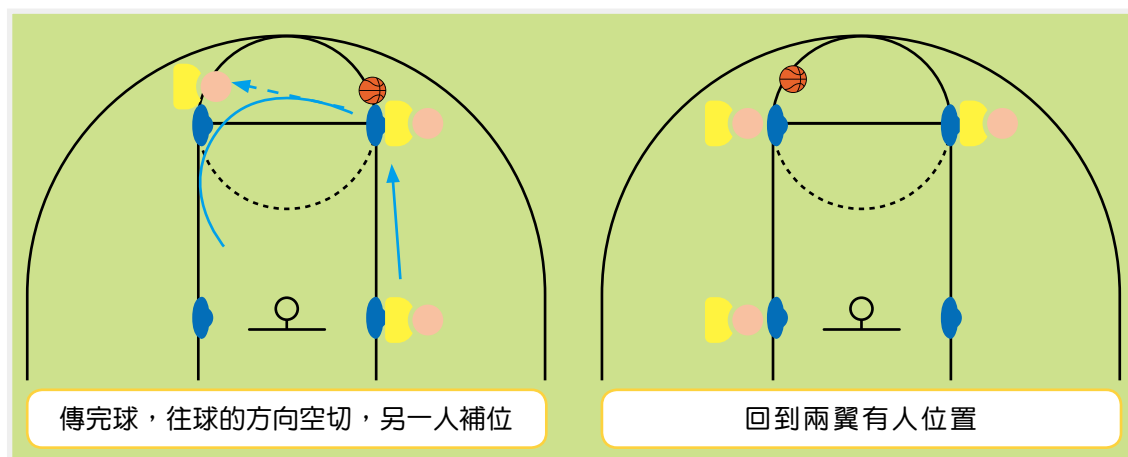


圖 2

差異化（活動）安排

- 一、此活動應使用外側的單手肩上傳球，教師可依學生能力或活動目的調整傳球動作：
 - （一）雙手胸前傳球。
 - （二）外側單手地板球。
 - （三）雙手地板傳球。
- 二、場地大小可依需要調整：
 - （一）禁區與三分線（上面兩個點）。
 - （二）禁區與三分線外（上面兩個點）。
- 三、傳球方向：
 - （一）順時鐘／逆時鐘（左右手）。
 - （二）永遠給接應者／補位者。
 - （三）不定向。
- 四、投籃位置可依據學生能力做選擇。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、為了幫助學生記憶，可使用口訣「傳、跑、補」幫助學生自我提醒，當學生熟悉後鼓勵學生加快速度，並要求「空切」和「補位」的同學要幾乎同時移動到指定位置。
- 二、在進行傳切走位／補位時，提醒學生切走眼睛要看球（並且可將手放在胸前做接球姿勢），因為每一個走位都可能是一個空檔。
- 三、空切跟補位是為了要接球，在學生熟悉操作方式後，可提醒學生思考以下問題：
 - （一）如何縮短跑位傳接球的時間？如何透過啟動（傳球、移位）時機的調整來使操作更流暢？
 - （二）的如果你真的要在移動的過程中接球，什麼樣的移動軌跡／動作比較順手？
- 四、3人4點以傳球者的角色為主，主要建構學生在傳完球後移位的選擇。運用提問與討論引導學生過去的經驗與認知，例如：在籃球比賽中，球員如何在場上移動？移位的目的為何？或是，執行戰術多半在關鍵時刻，當戰術設計給指定投籃者，他的抗壓性如何？

教學情境安排

- 一、練習／精熟：提高速度。
- 二、合作：相互提醒走位方向。

評量重點

- 一、基本：
 - （一）能依傳、跑、補的原則進行傳切練習。
 - （二）移動過程能嘗試做出接球的動作。
- 二、進階：
 - （一）跑位者能展現有誘敵功能的接球之動作／意圖。
 - （二）持球者能搭配跑位者作出傳球假動作。

編號：投籃（發展期）-7

活動目標：了解擋拆的基本原則，並能在定點傳接球跑位的練習中執行擋拆結合傳切補位的走位模式，流暢銜接投籃動作

★ 如何進行活動



一、活動名稱：三人四點一反擋內轉。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：將圓盤標誌墊放置在禁區四個點（如下圖，人站標誌墊上）。

（二）操作方式：

1. 將全班分組（3人1組），輪流操作。

2. 依指定的原則進行「傳球→反擋→補位」：傳球後要往球的反方向擋人（擋拆），並且保持兩翼有人（持球者2側都要有人）。

3. 基本操練：

（1）基本版：反擋內轉傳接球10次後要出手投籃。

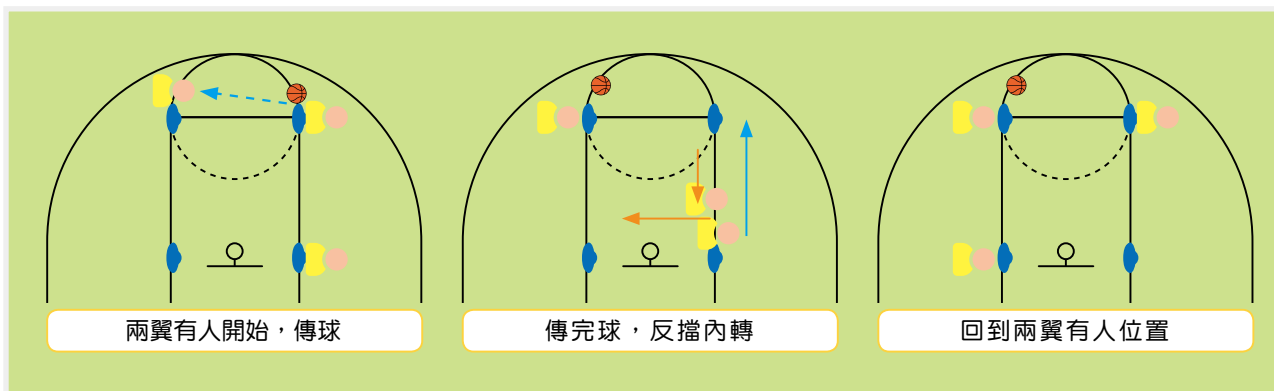
（2）進階版：反擋內轉結合傳球空切，第10球要球出。

4. 戰術設計與執行：

（1）依傳球空切與反擋內轉進攻走位，設計10球的進攻走位模式。

（2）小組透過戰術板演練、解說所設計的戰術。

（3）小組實際於球場上演練戰術，並在設定時間內完成中籃。



差異化（活動）安排

一、場地大小可依需要調整：

（一）禁區與三分線（上面兩個點）。

（二）禁區與三分線外（上面兩個點）。

二、投籃位置可依據學生能力做選擇。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

一、提醒學生執行擋人時要擋內側，此時擋人者（進攻）與被擋者（防守）會成一個T字，並可使用口訣「擋、轉」幫助學生自我提醒。

二、進行動作示範時需加防守，幫助學生瞭解擋拆的作用，解釋擋人後內轉的空檔（將防守者卡在進攻者的後方），進攻者要觀看防守狀態，判斷進攻模式。交換防守可製造以高打矮；沒有交換防守可製造鋒線過人的機會。

三、設定不同距離的投籃給予不同分數（例如：中距離2分，籃下1分）。

四、擋拆的目的為破壞防守模式，製造交換防守，在學生熟悉操作方式後，引導學生過去的經驗與認知，運用提問與討論思考以下問題：

（一）請問傳切與擋人的功用有何不同？請問傳切與擋人的功用有何不同？

（二）在擋拆的過程中，持球者如何判斷進攻模式？（從防守狀態來思考）

五、戰術設計是綜合認知、情意、技能的展現，因此，教師可用問題引導學生並注意以下事項：

（一）如何選定最後一位出手投籃的同學？並設計戰術給最後一位出手投籃的同學？

（二）若戰術演練與當初設計的不同，如何在場上應變？真實比賽戰術是否可以完全執行（請同學分享）

（三）請問戰術執行慮是否可達 100%？請說明團隊的優缺。

教學情境安排

一、練習／精熟：提高速度。

二、合作：相互提醒走位方向。

三、提問與反思：透過教師提問，引導學生反思傳切與擋人戰術的功能，並提醒執行的注意事項。

評量重點

一、基本：

（一）擋人位置確實。

（二）被擋者能進行補位。

（三）練習能流暢地進行。

二、進階：

（一）跑位過程中能瞭解彼此跑位的意圖。

（二）能完成不同距離的投籃。

（三）執行戰術設計與執行，可分成 A、B、C、D 四個等級：

1. A 等級－在指定時間內完成戰術（沒有失誤）＋完成中籃。

2. B 等級－在指定時間內完成戰術（沒有失誤）＋完成投籃（沒有中籃）。

3. C 等級－在指定時間內完成戰術（有失誤）＋完成中籃。

4. D 等級－在指定時間內完成戰術（有失誤）＋完成投籃（沒有中籃）。



編號：投籃（發展期）-8

活動目標：能在限定條件防守壓迫的投籃遊戲中，迅速移動至合適的位置接球，並做出流暢的接球後銜接投籃動作

★ 如何進行活動



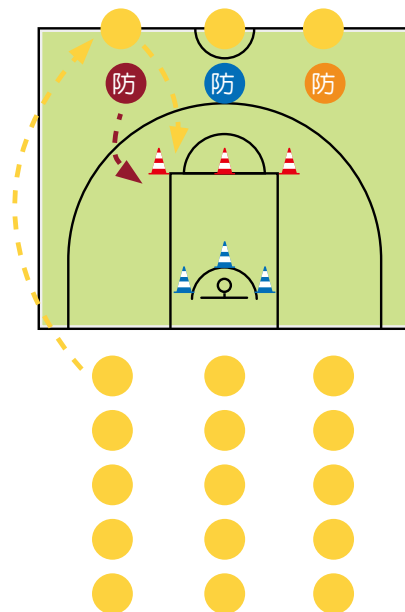
一、活動名稱：籃球投籃底線合作。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

（二）操作方式：

1. 4～6 人一組，一組 1 顆球，於指定位置出發，循環操作。
2. 每組第二位學生於「底線」拿球準備傳球。
3. 每組第一位學生自「底線」出發到「中場線」踩圓盤後折返至所選擇的圓盤處（橘色、藍色）跟底線隊友要球，接球後出手投籃（中距離的角錐→1 分，籃下的角錐→2 分），投完籃後換下一棒出發。
4. 請各組派 1 位當蜘蛛人（防守者／圖示橘色人物）於三分線，當進攻者衝過罰球線時即可過去防守。進攻在傳球時，防守者不可干擾傳球。
5. 獲勝條件：達到教師指定顆數（例如：30 秒內全隊完成 ____ 顆或先進 ____ 顆者獲勝！）即可完成任務。



差異化（活動）安排

- 一、此活動學生可依照自我能力選擇投籃的位置。
- 二、學生可依照自己能力選擇適合的角色。防守者（蜘蛛人），學習不同位置的任務。
- 三、任務調整：競賽可先做半場分組的競賽再進階全場六組共同競賽。
- 四、教師可依班級學生狀況而調整。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、提醒學生固定投籃出手姿勢的重要性。
- 二、在有防守的狀況下注意投籃的空檔時機。
- 三、要球者記得喊聲「要球」並伸出要球手，讓隊友知道傳在哪個位置。
- 四、防守判斷進攻方接球瞬間做出判斷去防守。
- 五、練習投籃動作可提醒學生思考以下問題：
 - （一）投籃者該如何跟隊友表達／溝通以讓隊友掌握傳球時機，將球順利傳球給你？如何快速移動後順利出手？要怎麼跑動，可以減少被對方守到的機會？
 - （二）防守者如何判斷進攻者路線？
 - （三）傳球者的時機點及傳球位置要傳到哪裡呢？

教學情境安排

- 一、模擬對抗：安排低強度的防守者，讓學生逐步適應如何在防守者的壓迫下掌握投籃空檔。
- 二、提問與反思：透過教師提問，引導學生反思進攻方的傳球時機和位置；防守方如何判斷進攻路線。

評量重點

- 一、踩到目標物能快速轉身折返要球投籃。
- 二、有防守狀態下能找到出手時機。
- 三、投籃姿勢能有效地出手。
- 四、傳接球搭配流暢。
- 五、進階：依照防守者判斷進攻出手時機接球者能展現擺脫防守者進行投籃。



編號：投籃（發展期）-9

活動目標：能在限定條件（不同防守壓迫程度）的修改式比賽中，利用傳接球、跑位接應獲得投籃的空檔

★ 如何進行活動

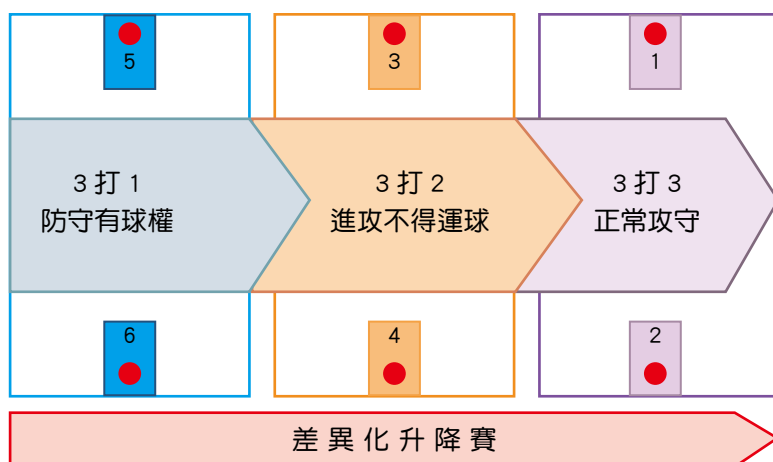


一、活動名稱：差異化升降賽。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 布置 3 個不同等級的球場（如下圖），使用半場籃球場，以三個球場為例，即為 6 個半場。
2. 將場地分級 1～6 場。最好的場地為第 1 場地，以此類推。



（二）操作方式：

1. 將全班分組（3 人 1 組），至各場地比賽進行升降。
2. 贏的隊伍上升，輸的隊伍下降。
3. 各場地比賽形式：
 - （1）第 1、2 場：3 對 3，真實性的比賽情境，必須判斷敵我優缺，找出最有效的進攻模式。
 - （2）第 3、4 場：3 對 2，進攻方必須快速導傳，除出手投籃，否則不可運球；防守方派 1 位防守持球者，另 1 位防守者判斷傳球路線，兩位防守者要完成補位輪轉。
 - （3）第 5、6 場：3 對 1，進攻方不得運球，必須要製造出完全空檔，得分率球 100%；防守方：需拖延進攻，等待其他隊友加入防守陣型。
4. 比賽規則：
 - （1）每場比賽比賽先投進 2 顆球者獲勝，可依現場狀況予以調整。
 - （2）獲勝隊伍往上升一個場地，落敗隊伍，往下降一個場地。以第 3 場地為例，獲勝隊伍至第 2 場地，落敗隊伍至第 4 場地。

差異化（活動）安排

防守人數的調整：透過防守者人數的調整，在不同場地區提供不同對抗強度的活動，並由教師指派或學生自行決定參加。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、各場地進行不同難度與情境的安排，讓能力越好的隊伍所進行的比賽場地，為越接近真實性的比賽情境。
- 二、說明三種場地的意義，讓學生在不同的進攻區域能瞭解攻守的任務。

三、學生在輪替過程中學習比賽，再與團隊溝通、修正並執行戰術，教師可透過以下提問引導：

- （一）請問在不同等級場地，傳球的視野有何不同？是否能看到隊友的空檔？
- （二）請問在不同等級場地，防守的感受有何不同？如何轉換處於被動狀態？
- （三）在課堂上練習的進攻走位，在實際比賽中是否有所幫助？請分享回饋。

教學情境安排

- 一、限定條件的對抗：安排不同程度的對抗情境，讓學生逐步學習將所學得的傳球、跑位與投籃概念與動作應用在比賽情境中。
- 二、合作：在三種修改式比賽中，與隊友討論、合作並執行不同的傳球、防守戰術。
- 三、提問與反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己在賽中的表現以及小組之間的合作，以提升未來比賽能力。

評量重點

- 一、基本：進攻方能組織傳球路線或快速傳球／跑位爭取投籃空檔防守方能完成補位輪轉。
- 二、進階：進攻方能利用傳球、掩護製造空檔；防守方能拖延進攻時間。



編號：投籃（發展期）-10

活動目標：能在半場攻守對抗比賽中，利用運球與傳接球突破防守者，並以流暢的接球後銜接投籃動作得分

★ 如何進行活動



一、活動名稱：警察與歹徒 1。

二、活動內容

（一）場地器材布置：籃球場 1～2 面。

1. 安全空曠場地。
2. 學生：一組約 6～8 人。
3. 教師：籃球 3～4 顆、球籃、交通錐、圓盤、分組帶、角錐。

（二）操作方式：

1. 全班學生分組，每組人數約 6～8 人。
2. 帶入簡易籃球規則：違例—走步、二運；犯規—撞人、阻擋犯規。
3. 警察與歹徒角色：
 - （1）警察任務：在炸彈區外做防守、抄球、搶籃板，搶到球之後須將球利用「傳球」回到炸彈區。
 - （2）歹徒任務：到炸彈區拿球，可用運球與傳接球擺脫警察，在選擇的角錐處只能以「接球後銜接投籃」的方式得分（運球至角錐投籃不算分）；投籃未進可搶進攻籃板補進，進球後則重新自炸彈區開始。
4. 計時 5 分鐘攻守交換，得分較多者獲勝。
5. 得分方式：碰到板、碰到框、進球（依學生能力調整）。
6. 計分方式：
 - （1）▲ → 2 分。
 - （2）▲ → 3 分。
 - （3）▲ → 4 分。



差異化（活動）安排

- 一、學生可投籃能力選擇炸彈引爆位置。
- 二、此活動可依照學生自我能力選擇投籃的位置。
- 三、任務調整：競賽可先做半場分組的競賽再進階全場共同競賽。
- 四、教師可依班級學生狀況而調整活動內容。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、運球時需注意不要只看球，注意周遭環境，與防守者位置、與籃框的距離。
- 二、運球擺脫防守者後，迅速找空檔出手。
- 三、可提醒學生思考以下問題：
 - （一）提醒學生在運球同時如何把球護好不被抄球？
 - （二）運球的時候要怎麼樣有效幫助能順利擺脫警察？
 - （三）如何在擺脫防守者後順利出手？

教學情境安排

- 一、提問與反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己在賽中的表現以及小組之間的合作，以提升未來比賽能力。
- 二、遊戲：透過遊戲的關卡目標，培養學生依目標設定增加自我動機及信心層面以及團隊合作。

評量重點

- 一、進攻者以傳球、運球擺脫防守者。
- 二、進攻者能掌握空檔出手投籃。
- 三、能流暢的做出接球後銜接投籃。
- 四、以不犯規不違例的狀況下進行活動。



編號：投籃（發展期）-11

活動目標：能在半場攻守對抗比賽中，利用各種角色的特色並與隊友溝通合作，以傳接球走位方式獲得投籃空檔，並在有干擾的情況下進行流暢地接球後銜接投籃

★ 如何進行活動



一、活動名稱：倒數計時（警察歹徒進階）。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：籃球場 1～2 面。

1. 安全空曠場地。
2. 學生：分組一組約 6～8 人。
3. 教師：籃球 3～4 顆、球籃、交通錐、圓盤、分組帶、角錐。

（二）操作方式：

1. 角色介紹：

- （1）警察（分為警察與警長）：防守成功後，利用傳接球反快攻得分。



警察（4 人）：三分線外抄球、防守。

警長（4 人）：禁區內干擾對方投球、搶防守籃板。



- （2）歹徒（分為歹徒、車手、竊賊）：到炸彈區拿球，利用傳接球移動到適當位置進行投籃（考量投籃時機、適當距離）。



歹徒（5 人）：引爆炸彈（投籃）。



車手（1 人）：唯一可以運球的角色，但是不可以投籃。



竊賊（2 人）：為助攻角色，只能在邊線外協助傳接球，不能進到場內，警察不能防守。

2. 活動進行流程：

- （1）全班學生分組，每組人數約 6～8 人。
- （2）帶入簡易籃球規則：違例—走步、二運；犯規—撞人、阻擋犯規。
- （3）警察、警長任務：抄到球可利用傳接球至對面球場反快攻（可選擇投籃或上籃），反快攻投進一顆得一分（不論位置）。
- （4）歹徒任務：投籃，到炸彈區拿球，只能以「接球後銜接投籃」的方式得分（運球至角錐投籃不算分），球沒進可補進籃，進球後從炸彈區開始。
- （5）計時 5 分鐘攻守交換，得分較多者獲勝。

3. 得分方式：碰到板、碰到框、進球（依學生能力調整）。

4. 計分方式：

- （1）▲→2 分。
- （2）▲→3 分。
- （3）▲→4 分。

差異化（活動）安排

- 一、學生可投籃能力選擇炸彈引爆位置。
- 二、依學生的籃球技術能力他們可討論想扮演的角色，進而發揮對團隊的不同貢獻。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、運球：

- (一) 運球時需注意不要只看球，注意周遭環境，與防守者位置、與籃框的距離。
- (二) 運球擺脫防守者後，迅速找空檔出手。
- (三) 運球的隊友（車手），需在運球擺脫防守者時，找到有空檔的隊友傳球給他助攻。

二、進攻：

- (一) 空手跑到有空間的位置舉手要球，傳完球後趕快移動到其他空間，找出空檔接球出手投籃。
- (二) 出手時需判斷防守的位置有沒有順利擺脫防守者，趁對手還沒守上來的時間差出手。
- (三) 若球於死球狀態，可將球傳導給場外的「竊賊」（隊友）再移位找出空檔要球。

三、可提醒學生思考以下問題：

(一) 警察：

- 1. 要怎麼做到防守後攻防轉換（快攻）？
- 2. 三分線內只能有五位防守者（含警長可在禁區），要怎麼安排防守位置？
- 3. 如何運用團隊合作進行圍堵歹徒？
- 4. 拿到防守球如何團隊跑位製造轉換快攻？

(二) 歹徒：

- 1. 車手在運球時如何把球護好不被抄球？如何擺脫警察？
- 2. 如何擺脫警察取得炸彈？

(三) 共同討論：此活動與籃球比賽有哪些共通點？

教學情境安排

- 一、角色設定：在遊戲情境中慢慢堆疊新角色，討論組員擔任適當角色並發揮最大的效益。
- 二、遊戲：透過遊戲的關卡目標，培養學生依目標設定增加自我動機及信心層面以及團隊合作。
- 三、提問與反思：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察，並反思自己在賽中的表現以及小組之間的合作，以提升未來比賽能力。

評量重點

- 一、達成指定任務。
- 二、歹徒組能以不違反規則的狀態在場上做出傳導概念、跑位組織以及最終完成投籃。
- 三、警察能做出順暢的快攻出手。
- 四、小組能討論如何溝通互助及團隊合作的概念。



四、學習活動融入課程規劃之案例

(一) 單元學習目標：以第四學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	教材核心問題	1. 如何透過跑位找到出手空檔取得出手時機？ 2. 如何在比賽場上找到最適合自己的投籃位置？
	學習內容	Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		
核心素養		健體 -U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體 -U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
學習目標		1. 能遵守陣地攻守遊戲或修改式比賽的規則，選擇適合自己的投籃位置，或與隊友合作取得空檔進行投籃（Hb-V-1, 1d-IV-1, 1d-IV-2, 3c-IV-1）。 2. 能在練習／修改式比賽中，與隊友合作透過跑位取得空檔後，並做出流暢的接球後投籃（連續動作）（Hb-V-1, 1d-IV-3, 3d-IV-2）。 3. 在籃球半場陣地戰練習中，利用運球／空手跑位／隊友掩護取得空檔後投籃（Hb-V-1, 1d-IV-3, 3c-IV-1）。 4. 能在籃球遊戲／比賽中執行所討論出的戰術，並能欣賞自己和對手的表現（Hb-V-1, 2c-IV-2, 2d-IV-2）。		

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	投籃練習	走位投籃	戰術設計	攻防情境下投籃	半場攻防情境下投籃	全場攻防情境下投籃
選用之教學活動參考案例	投籃 (發展期)-1 投籃 (發展期)-5	投籃 (發展期)-2 投籃 (發展期)-6	投籃 (發展期)-7	投籃 (發展期)-3 投籃 (發展期)-8	投籃 (發展期)-4 投籃 (發展期)-9	投籃 (發展期)-10



學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材—陣地攻守性球類運動

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	陳昭宇（國立嘉義大學） 掌慶維（國立臺灣師範大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	王文好（桃園市立大崙國民中學） 李云好（新北市淡水區新興國民小學） 陳嘉琪（新北市淡水區新興國民小學） 程汶葦（新北市新莊區榮富國民小學） 黃正杰（新北市立中和高級中學） 楊幸鈞（新北市立板橋高級中學）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	王文好（桃園市立大崙國民中學） 何宏胤（高雄市小港區明義國民小學） 李云好（新北市淡水區新興國民小學） 林悅淳（桃園市有得國民中小學） 林麟（桃園市內壢高級中學） 黃正杰（新北市立中和高級中學） 黃品瑞（臺北市立中山女子高級中學） 黃思航（高雄市前鎮區光華國民小學） 楊幸鈞（新北市立板橋高級中學） 詹洧凌（新北市立板橋高級中學） 謝育臻（臺北市立國語實驗國民小學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

