

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫—素養導向教學實驗

實驗教案及心得記錄

20240502版

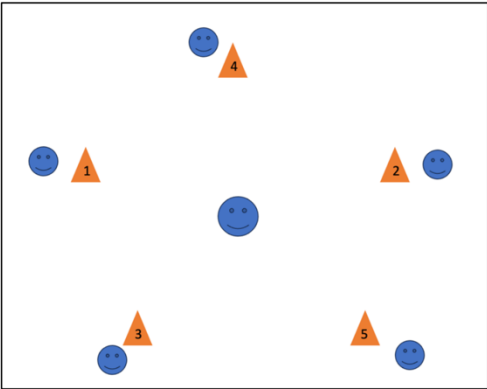

教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域(體育科)		教學者	洪維辰
實施年級	第三學習階段(六年級)		總節數	3
單元名稱	籃球防守戰略:區域防守			
教材來源/參考	自編、QPE 素養導向體育教材			
教學資源/設備	籃球、自製角錐、小白板、白板筆、夾子、籃子			
學習重點	學習表現	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p>	領綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念與核心素養呼應說明	<p>透過教學觀察，學生在陣地攻守球類運動中有了基本的技術後，大部分都先學習如何得分「進攻」，而「防守」常常變為進攻的配角或是附屬品。在課程中，希望讓學生從「區域防守」的遊戲裡破除 1vs. 1 盯人防守的概念，在陣地攻守-籃球攻防概念中，學生先備知識已有基本的籃球防守 1vs.1 盯人概念。隨著比賽實際情況的改變和戰術的需要，防守的概念轉換至「區域防守」。學生須先打破不再以只守自己「對應的人」的概念，改為區域防守，在透過觀察進攻者的變化進行隨球移動，並與隊友溝通後，找到被威脅的區域，做出對球、隨球移動、護框的區域形防守。</p>			

學習目標

1. 能瞭解籃球區域防守的基本概念及技術(1d-III-1; 1d-III-3; Hb-III-1)。
2. 能在區域防守模擬遊戲中，展現流暢的隨球移動及攔截球線(1d-III-3; 2c-III-3; 3d-III-2; 3c-III-1; Hb-III-1)。
3. 能在陣地攻守區域防守遊戲/比賽的過程中與隊友討論、執行與修正所擬定的策略(2c-III-3; 3d-III-3; Hb-III-1)。

課程大綱	節次	每節重點
	1	區域概念引導
	2	區域防守的實戰應用與進階策略
	3	實戰比賽與區域防守策略運用

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
<p style="text-align: center;">第一節 本節重點：區域概念引導</p> <p>一、引起動機 (8 分)： (一) 影片情境與提問：展示一段 NBA 比賽的區域防守簡短片段，讓學生觀察其中的防守策略。 (二) 教師提問： 1. 「在這段防守中，你觀察到球員如何進行防守？」 2. 「在這個片段中，當進攻方移動時，防守球員有什麼變化？」 3. 「這種防守策略的目的是什麼？它如何影響對手的進攻？」</p> <p>二、熱身準備 (5 分)：熱身做操、確認班級人數。</p> <p>三、主要活動 (20 分)： (一) 我守護你 I： 1. 以五個角錐排出一個五邊形。 2. 角錐正面貼卡通圖案(皮卡丘、多拉 a 夢、蠟筆小新、柯南，小小兵)、背面貼數字 1~5 不同顏色的號碼。 3. 每組 5~6 人一組，並在組內編號 1~6 號。 4. 由 1 號同學先開始當防守員，2 號同學當發令官，其餘號碼的同學站在角錐外。 5. 預備動作，1 號同學站在中心點做出重心低、雙手張開的預備防守姿勢，由 2 號發令官喊出任意一個卡通圖案，1 號同學則必須快速的到該角錐的位置，站在該角錐其他的同學可以試圖做投籃的動作，1 號同學必須對位後碰到角錐回中心點，發令官會再喊出下一指令。 6. 進行 30 秒後，換由 2 號擔任防守員，3 號擔任發令官，以此類推。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<p>利用情境引起學生對籃球比賽中防守的觀察，可以初步建立區域防守對進攻的影響(1d-III-1; 1d-III-3; Hb-III-1)。</p> <p>建立學生快速反應並準確移動到指定目標位置，發展防守姿勢和滑步反應能力(2c-III-3; 3c-III-1)。</p>

(二) 我守護你 II:

1. 將角錐返過來，變成 1~5 的顏色數字貼紙。
2. 玩法同上，進行 30 秒，發令官一次可選擇喊 1~2 個指令（可以都喊顏色或都喊號碼，或穿插）依此建構到籃球比賽中可能不熟悉對手，但藉由對手穿著的球衣背號及持球的位置進行防守練習。



(三) 我守護你 III:

1. 加入一顆籃球。
2. 由中間先進行防守的同學持球，喊出外圍一位同學的名字後，才把球傳到對方手上，並向前防守。
3. 持球同學只要防守同學對位後，就可以再喊下一個外圍同學的名字，接著把球傳送到該名同學手上。
4. 防守者則依序做對位的動作

四、小組討論與總結(7分):

(一) 區域防守 vs. 個人防守討論:

將學生分組討論(3~4 人)，每組一塊白板、兩支白板筆、一塊板擦，讓學生列出區域防守和個人防守的異同處，並分享各自的觀察。

(二) 教師提問:

1. 「個人防守時，主要的任務是什麼?怎麼確保對方球員不輕易得分?」
2. 「如果我們改為防守一區的位置，而不是一個人獨自，防守的重點會有什麼改變?」

透過提問引導學生辨識個人防守與區域防守的不同點，並激發學生對區域防守的基本認識與理解。

~ 完 ~

練習有效對位防守、傳球及正確喊出外圍同學的名字，並在持球與防守中展現隨求移動的反應(2c-III-3; 3c-III-1; Hb-III-1)。

透過小組討論與白板列出區域防守與個人防守的異同，能夠正確說出兩者的防守重點，展現對兩種防守方式的簡易理解(1d-III-3; Hb-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(教學/評量)

第二節

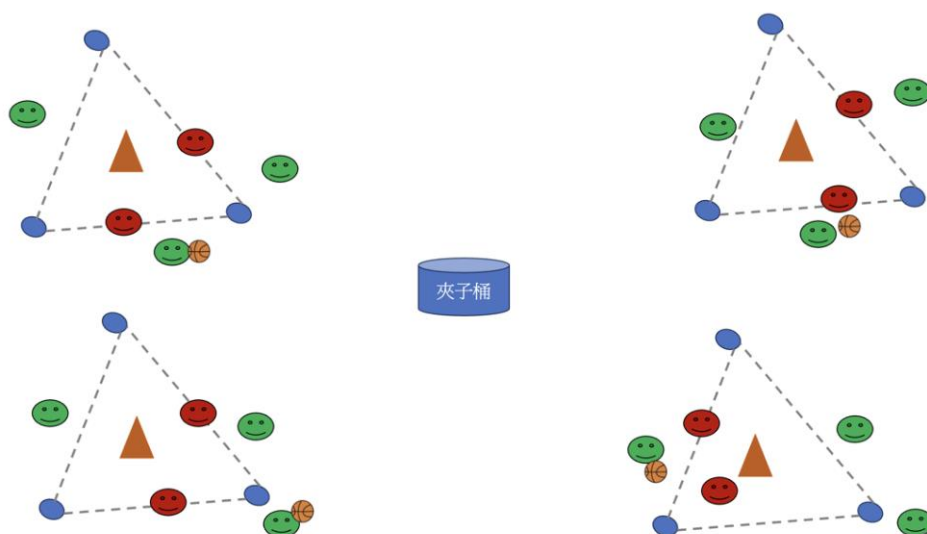
本節重點：區域防守的實戰應用與進階策略

一、準備(5分):

熱身做操、確認班級人數。

二、 熱身活動—防衛戰區：隨球移動 (9分):

- (一) 分組:5 人一組，組內編號1~5 號。
- (二) 1 號跟 2 號擔任防守者、其餘擔任進攻者，防守者穿顏色背帶。
- (三) 第一輪由 1、2 號先擔任防守者，防守範圍由三個圓形墊片形成的三角形區域，防守者只能在三角形區域線上或線外移動。
- (四) 三角形內擺放一個立起的三角錐，角錐上擺放一顆籃球，其餘的進攻者需利用傳球移動(不可運球)，空手可移動，拿球不可移動。
- (五) 進攻者目標將角錐上的籃球擊倒，擊倒後派 1 人到夾子區拿一個夾子表示得一分繼續進攻，防守者將角錐重新立起後繼續防守。
- (六) 進行約 1 分鐘，輪換 3、4 號防守，另外 3 人進攻，依此類推直到每一人都擔任過 2 次防守者(1+2 ;3+4 ; 5+1; 2+3; 4+5)。
- (七) 防守者以讓進攻方獲得越少夾子數為目標

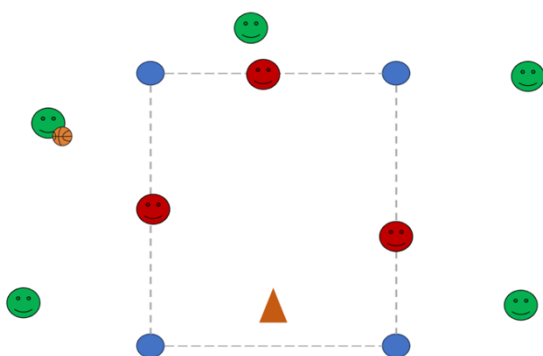


三、 小組討論與修正策略(5分):

- (一) 在防守的過程中，你如何決定在哪條線上移動來有效阻止進攻者的傳球路徑？你認為哪一個位置最具優勢？
- (二) 在防守中，兩名防守者如何進行合作和溝通，才能確保籃球不被擊倒？有哪些情境下需要特別加強彼此之間的協調？

四、 我的防禦力(7分):

延伸上一熱身活動，將兩組合併為一大組，此時人數為 8 個人，3 人防守穿顏色背帶，5 人進攻，場域改為長方形(模擬禁區)，長方形底擺放一個角錐五。遊戲規則同上。



在防守時能在限定區域內迅速移動、正確站位並有效阻止進攻方得分，練習區域防守的團隊合作能力(2c-III-3; 3d-III-2; Hb-III-1)。

透過討論理解如何在防守過程中選擇最佳移動路徑，運用合作和溝通來有效防守(3d-III-2; 3d-III-3)。

五、小組再思(3分):

當場上有3名防守者時,要如何分配防守位置來有效覆蓋整個長方形區域,防止進攻者擊倒角錐?哪裡是需要最優先防守的區域,為什麼?

六、再次操作(7分):

嘗試利用討論的方法,印證結果是否有效?

七、反思分享(4分):

(一) 球在移動時,防守者三人的關係有何變化?(不斷根據球的位置調整站位,球一傳出就要做出立即地反應,引導出區域防守概念:隨球移動(move with the ball),當球傳導流動時,防守方為了尋求比較靠近球、接近可以迅速幫忙的防守位置而移動。因此,在進攻方將球傳導或運球移動情況防守者需隨球移動,而不是隨人移動,才可以獲得有利的防守位置。)

●情境補充:當其中一名防守者,在固守禁區的前提下,若防守者為弱邊區域的負責人,最好的方式是移位到禁區裡頭準備協防。



資料來源:OpenAI. (2023). ChatGPT (December 3 version)

<https://chat.openai.com>

~ 完 ~

透過遊戲情境理解如何在多人防守情境下分配站位,有效覆蓋場區並保護關鍵防守區域。透過小組討論,提出合理的防守位置分配策略,並在實際操作中驗證討論的效果(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(教學/評量)

第三節

本節重點:實戰比賽與區域防守策略運用

一、準備活動(8分鐘):

- (一) 教師複習上一節隨球移動(move with the ball)的重點。
- (二) 差異化分組,分成2個半場(A,B場),A場為進階籃球滑步熱身,B場為初階籃球滑步熱身,學生可依據個人能力選擇場次進行熱身。

(三)滑步細節:

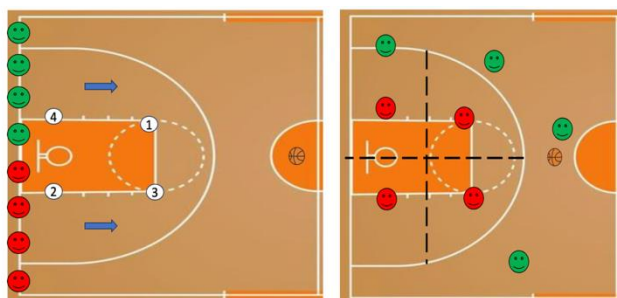
1. 基礎滑步(DefensiveSlide)(L1)
2. 1交叉步+2滑步(L1)
3. 折返跑滑步(L1)
4. 轉身滑步(L2)
5. 高低防守滑步(L2)
6. 踩踏步(L2)
7. 協防V字滑步(L2)

二、主要活動—你攔不住我(9分鐘):

- (一) 場地使用半場,兩個半場可同時操作。

根據自身能力選擇適合的滑步熱身練習,並學會不同防守滑步技巧(1d-III-1; 2c-III-3; 3c-III-1)。

- (二) 4 人一組，一次 2 組進行。
- (三) 各組站在底線上，教師將球放置跳球圈後，喊出 number1~4，任一數字。
- (四) 2 組隊伍須以最快方式向前踩到中線後，返回踩指定的數字墊片後才可搶球。
- (五) 先拿到球權者為進攻方，另一方則為防守方。
- (六) 進攻方不得運球，只能透過空手跑位和傳球方式進攻。
- (七) 防守方需以最快的方式溝通分配區域防守的位置站位，並執行區域防守。
- (八) 進攻方出手後，進球(獲得 2 分);球碰框(獲得 1 分)，球未進由防守方搶下籃板，則防守方獲得 1 分。執行約 3 輪，先獲得 3 分的一方獲勝。



三、 小組討論(8 分)：

- (一) 當球快速移動時，如何確保防守者能快速補位？
- (二) 在遊戲中，你如何與隊友溝通進行站位？有沒有更好的方法？
- (三) 當球傳向不同區域時，你覺得哪種移動方式最有效？

四、 再次比賽(9 分)：

嘗試利用討論的方法，印證結果是否有效？

五、 反思討論(6 分)：

- (一) 當在未搶到球要迅速進行區域防守時，如何進行溝通來決定各自的防守位置？
- (二) 在防守過程中，如何觀察進攻方的跑動方向，並快速做出防守移動？(看球、看人)還可以怎麼溝通或互相幫忙來？

~ 完 ~

在模擬真實比賽情境中搶球與防守，過程中進行有效的溝通與區域站位分配，提升合作與戰術應用(3d-III-2; 3d-III-3; Hb-III-1)。

。

透過小組討論和比賽觀察，練習在快速移動、站位溝通和防守協作中的表現，並在反思討論中提出改進策略，驗證應用的效(1d-III-3; 2c-III-3; Hb-III-1)。

參、教學實施自我檢核及教學省思

學習環境的安排 (註:以下句子皆以「教師/我通常會…」作為開頭,請勾選合適的描述)					
	1* 第一類	2* 第二類	3* 第三類	4* 第四類	5* 第五類
A. 課堂目標的設定與呈現	<input type="checkbox"/> 在課堂/教學活動開始時說明教師期待的學生表現(認知、情意、技能)	<input checked="" type="checkbox"/> 採用視覺提示或學生語言來解釋自己希望看到的學生表現	<input type="checkbox"/> 根據自己對學生表現的判斷,來設定差異化/個人化學習目標	<input type="checkbox"/> 參酌學生意見與表現來提供適合個人/小組的目標	<input type="checkbox"/> 允許學生有機會選擇適合自己的學習目標,並能夠與他人分享
B. 學習活動的安排與執行	<input type="checkbox"/> 營造安全、有效率的环境來讓學生進行活動	<input checked="" type="checkbox"/> 讓學生在安全無虞的器材配置與活動形式中盡情地活動	<input type="checkbox"/> 安排讓學生依其程度/需求來調整活動難易度(如:速度/方向)的機會	<input type="checkbox"/> 主動和學生商討並調整合適的活動方式與步調	<input type="checkbox"/> 營造能允許/支持學生選擇/決定活動規則與方式的學習環境
C. 學習機會的安排	<input type="checkbox"/> 確保大部分的學生有成功的經驗(能做到)/進步	<input type="checkbox"/> 為所有學生安排一系列(不同難易度)的學習活動	<input checked="" type="checkbox"/> 設法所有學生在每堂課/活動都能獲得合適進展/挑戰機會與協助	<input type="checkbox"/> 透過各種線索確保學生在課堂中獲得合適的挑戰機會與協助	<input type="checkbox"/> 讓學生有機會進行自我挑戰、協助其他同學
D. 支持與回饋	<input type="checkbox"/> 給予支持、鼓勵與讚美	<input type="checkbox"/> 提供與學習任務相關的特殊性回饋	<input checked="" type="checkbox"/> 考量學生的狀態/心態而使用合適的回饋方式	<input type="checkbox"/> 運用互惠式來讓同儕彼此提供(教師規劃的)回饋	<input type="checkbox"/> 營造同儕持續相互鼓勵與回饋的學習氛圍
E. 課堂總結的方法與標準	<input type="checkbox"/> 在課堂/單元的最後針對全體學生進行課程總結	<input type="checkbox"/> 引導全體學生說出本堂課/本單元的學習進展(導引發現)	<input type="checkbox"/> 在課堂/單元的各段落使用多元的方法進行學生學習的回顧/總結	<input checked="" type="checkbox"/> 引導學生反思、稱讚個人或小組的表現(自己/他人)	<input type="checkbox"/> 將學生的批判性反思(自評)視為學習成效評估的一部分
課程安排	<input type="checkbox"/> 在學期/年度安排不同的運動項目/種類(陸上、水域、戶外...)	<input type="checkbox"/> 根據動作形式的類別安排多樣的身體活動/運動種類	<input type="checkbox"/> 整體規劃課程內容,針對多種身體活動/運動項目分配足以支持其進步的時數	<input checked="" type="checkbox"/> 使用多樣的教學策略來使各種教學內容能符合學生需求(參與度、挑戰性)	<input type="checkbox"/> 讓學生在所安排的各種身體活動/運動項目中,皆能選擇難易度及參與方式

試教成果與教學提醒

一、教學心得(教師在執行教學目標/活動中所遇到的狀況、因應方式、學生學習成效...等)

- (一) 在區域防守活動設計時,會比較需要留意的是學生對於籃球經驗及技術的落差,須透過前面我守護你 I~III 的遊戲慢慢解構(盯著同一人防守),再建立隨球移動的空間位置。
- (二) 此主題的設計,是根據教學者本人在服務學校教學之經驗,本校體育校對盛行,共有 6 個校隊,每班學生約有 3~4 名是運動能力平時訓練有數的學生,會在體育課堂中擔任小幫手幫忙引導能力較弱的孩子,且在執行陣地攻守—籃球教學時,初期仍須透過基本動作及技術的養成,讓學生先獲得動作技能的穩定及信心,接著透過修正式比賽遊戲之經驗堆疊逐步建立到全場比賽的概念,到了高年級可透過此活動引導學生認識區域防守,重點在於讓學生觀察、發現和理解在陣攻守比賽中,是不斷變化的複雜情境,因此,需要透過相對的策略及戰術來因應。

二、教學提醒(未來要執行相關教學時的注意事項/建議...等)

- (一) 學生在防守過程中,不習慣或來不及與隊友及時溝通,會導致站位不佳,建議可以增加小組觀察員的角色並輪流擔任,讓學生觀察記錄活動中遇到的問題,分享和反思彼此的防守策略。
- (二) 應在遊戲比賽增加差異化和安排讓學生依其程度和需求來調整難易度的活動設計,讓不同能力的學生都能受益於模擬比賽。

三、其他

原先設計此活動，是與同樣參加 113 年度 QPE 的實驗教師研習後激盪出的想法，但在當時的學習對象為第三及第四學習階段學生。本人由於 112 年度下學期及 113 年度上學期的授課班級為國小一、二年級，故無法趕在這學期在校內嘗試。不過，於 113 年 9 月 28 日擔任國教屬夢的 N 次方-桃園場實踐家講師時，有將此課程分享並帶領學員操作(如下活動照片所示)。

肆、附件

如:具代表性的學生學習單、作業、調查結果、實施過程之紀錄(照片)…等資料。



照片說明：防守動作引導。



照片說明：9/28 於桃園夢 N 場分享課程。



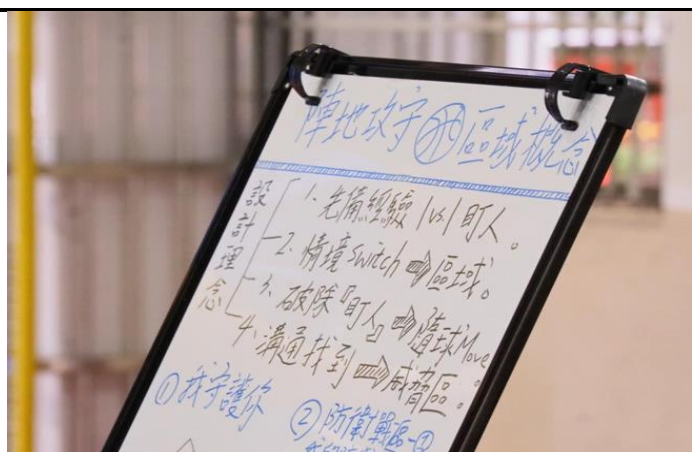
(四) 照片說明：進行我守護你 II 活動。



照片說明：進行隨球移動活動。



照片說明：進行你攔不住我活動。



照片說明：本教案簡易教學重點板。