

籃球——傳球

臺東縣立海端國民中學 鄭新和教師

一、教學設計理念說明：

籃球運動在臺灣相當盛行，從國小端一直到職業有一系列的聯賽戰場，各年齡層皆有不同的賽事。在一般社會大眾推廣許多活動之時，籃球比賽更常成為活動推廣的媒介之一，而參與的人數更是深植各年齡層的民眾。而不管在書本報章雜誌上或是網路影片上，籃球教學的教材及影片更是豐富且說法眾說紛紜，可見籃球對臺灣民眾的接受度相當高。

學生在籃球運動的基本動作（運球、傳球、投籃、跑位等…）上，對於籃球的認識可能大多從電視上獲得相關知識，而實際接觸籃球運動的經驗裡，每個人都不盡相同。而在課程實施上，力求增加學習的動機、享受成功的喜悅、得到自我肯定的成就感，也讓學生在課程中認識運動健康的重要性，養成規律運動的習慣。

教學六節課的籃球 - 傳球課程設計上透過問答、理解式教學法的方式，以多元、創意及趣味性，再多一些思考的機會為課程主軸，課程活動以籃球 - 傳球技能教學為主軸。從基本動作開始、傳球推進與運球推進速度迷思的解答、賽場上小組合作推進的練習、以及核心「準度」、「跑位」的思考與創意遊戲。強化學生在技能上的運動與理解重要性及使用時機。在十二年國教的「自發」、「互動」、「共好」精神之下，嘗試在課程的遊戲及練習中共同成長，不僅是在運動技能中，在班級團體的相處也要共同成長。

第一節課為籃球 - 傳球的基本動作練習，利用不同距離的傳球讓學生來思考如何利用不同的姿勢做傳球動作，從兩兩一組傳球，到三人一組有防守阻礙的傳球練習，嘗試發現傳球者與接球者的互相配合重要性。第二節課為試著解開傳球推進與運球推進哪個速度較快的迷思，設計不同傳球方式推進與單人運球推進做速度上的比較遊戲，再利用比賽場地不同的站位做傳球練習，尋求最有效率的推進方式。第三節課設計，是從第二節課上做延伸，了解了傳球推進上的效率後開始嘗試做不同傳球動線練習，強化小組合作的能力，也考驗基本傳球動作與小組空間上的移位概念。第四節課為籃球 - 傳球一系列授課的最終考驗，以改變籃球運動規則的方式進行遊戲，是一場沒有運球的籃球比賽，透過分組來進行對抗。在遊戲中也給予學生團隊討論的機會，以遊戲 - 討論 - 再遊戲的三明治活動編排方式，給予學生互相討論的機會，試著找出自己最大的優勢。

二、學習目標：

- (一) 在課程中能夠學習到籃球-傳球技能的不同傳球方式與使用時機，享受在籃球運動中的樂趣。
- (二) 分組活動練習時，能夠嘗試讓小組的表現提升，互相幫助與合作，試著在練習或活動中彼此給予口語或動作上的幫助。
- (三) 學習互相欣賞動作技能上的展現與小組團隊練習和遊戲，讓自身也能有進步的動機。
- (四) 在競賽遊戲中，發揮運動家的精神，嘗試盡力發揮、積極配合團隊合作、與分析運動優劣勢因應遊戲活動。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A2 系統思考 與 解決問題	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。	採用循序漸進的方式一步一步由簡而繁，系活動中加入理解式的元素，讓學生可以進行獨自或團隊思考如何在遊戲中發揮所長。
B 溝通互動	B1 符號運動 與 溝通表達	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。	在循序漸進的遊戲活動中培養學生互相溝通合作解決問題，利用一些器材表達達成團隊共識，例如戰術版的使用。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	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。	透過遊戲活動中的分組合作練習，在技能差異下完成目標練習，培養學生在活動中互相溝通、互相幫助、互相欣賞既能展現，培養學生和諧互動的素養。

四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育/體育	設計者	臺東縣海端國中/鄭新和
實施年級	八年級	總節數	共4節/單節45分鐘
單元名稱	籃球-傳球		
學習重點	學習表現	綱核心素養	<p>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</p> <p>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。</p>
	<p>一、認知： 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>二、情意： 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>三、技能： 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。</p>		

學習重點	學習表現	四、行為： 4c-IV-2分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-2分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	網核心素養	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	H.競爭型運動 b.攻守入侵性球類運動 Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。		
議題融入	實質內涵	第二類：品德教育 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。		
教學活動內容及實施方式			核心素養呼應說明	
第 1 節	<p>一、引起動機</p> <p>(一) 請學生想想看，在籃球運動中傳球技能的重要性為何？</p> <p>(二) 請同學討論： 籃球運動中，五個人的場上哪個位置工作首重傳球與組織？ 教師透過討論，引導學生認識在籃球運動中各項運動基本技能的重要性，並且了解在場上的運用及重要性，強化學生習動機。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 暖身活動</p> <p>(二) 嘗試不同距離的傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組傳球練習，距離由近到遠，5公尺、10公尺、20公尺 <ol style="list-style-type: none"> 預設 5 公尺學生會使用雙手，因為距離近且較為穩定 預設 10 公尺，力氣不足的學生開始使用單手傳球 預設 20 公尺，大部分學生接用單手傳球 請學生想想看，在傳球動作中自己做了什麼改變，為什麼會有這樣的改變？ <p>(三) 嘗試有阻礙時的傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 三人一組傳球練習，距離由近到遠，5公尺、10公尺、20公尺，其中一人傳球、一人接球、一人防守傳球者 		<p>【發問技巧】 讓學生思考在籃球運動中不同位置的不同角色與功能</p> <p>【自我覺察】 在還未教學任何傳球動作與技巧下，讓學生本能性的用自己的方式去達成不同距離的傳球</p> <p>【發問技巧】 讓學生思考本能性的傳球動作改變是因為每個人的體條件不同，所需使用的方式也會跟著改變</p>	

第 2 節

一、引起動機

(一) 運動知識

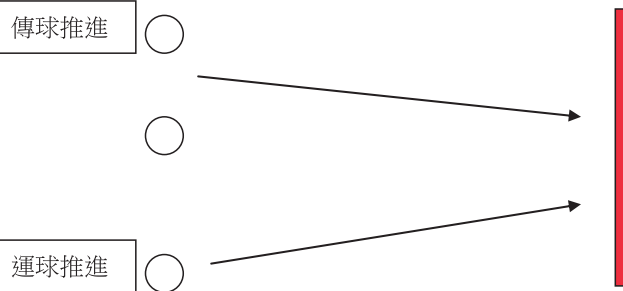
1. 請學生想想看，傳球推進與個人運球推進哪個推進比較快？
2. 並請兩組學生上場示範，一組運球前進、一組兩人傳球前進。

教師透過討論，引導學生認識籃球運動中推進時較有效率的方式，提升學生學習傳球技能的動機。

◎如學生使用橫向傳球推進，應會由個人運球推進速度較快

◎如學生使用向前傳球推進，應會由兩人傳球推進速度較快

此時引導學生討論，傳球推進時應該和操作才能比個人運球推進更快更有效率呢？



二、主要活動

(一) 暖身活動

1. 慢跑熱身
2. 全身伸展
3. 籃球場全場直線運球來回

(適應場地大小與主要活動場地)

(二) 全班學生分兩組，一組個人運球推進，一組三人傳球推進

1. D 學生直接從一邊底線做個人運球推進到另一底線
2. A 學生從底線發球傳給 B 學生，B 學生再做傳球給 C，由 C 學生接續完成向另一底線推進。

◎哨音開始，D 學生即開始全力向前運球推進

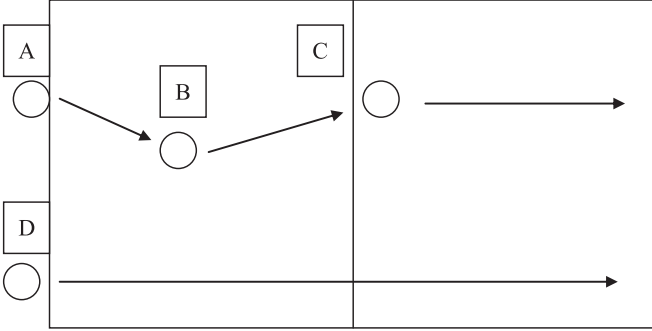
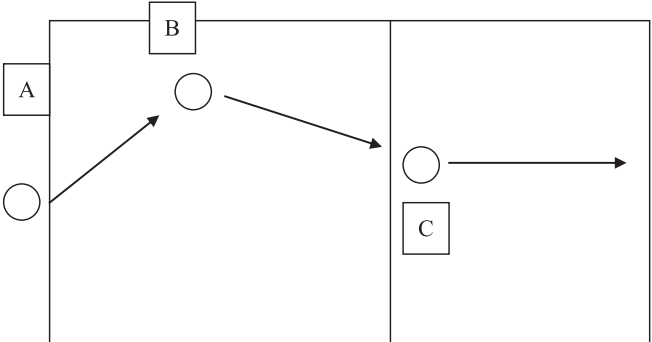
◎哨音開始三人小組裡，B 和 C 學生皆可在場內任意移動，把握一直線站位原則，掌握領先推進的優勢。

【發問技巧】

讓學生思考在取得球權時，哪種方式推進的速度會較快，並且讓學生嘗試練習

【嘗試練習】

嘗試兩人橫向傳球推進與個人運球推進哪個速度上較有優勢，並讓學生思考，為什麼兩人合作卻比個人運球推進還要慢，是不是方法或是站位上需要有所改變呢？

	 <p>三、快攻練習</p> <p>A學生將球拋向籃板，球碰到籃板落下時跳起來接球(模擬搶籃板球)，A接到球時(此時B學生準備接球推進，C學生也從中場位置預備接球推進)轉身將球向B學生，B學生接到球時立即轉傳給C學生，C學生接到球後向前運球推進。</p> <p>◎整個練習球接不穩落地沒關係，但不可運球。</p>  <p>四、綜合活動</p> <p>(一) 教師：集合，請各位同學以你最快的速度到老師的面前排好隊伍。</p> <p>(二) 針對課題內容給予回饋。</p> <p>4. 請表現好的同學示範，強化學習動機。</p> <p>5. 討論練習中容易遇到的問題</p> <p>6. 提醒學生，補充水分、毛巾擦汗</p> <p>(三) 提醒下節課進度與上課場地</p>	<p>【嘗試練習】</p> <p>嘗試直線傳球的練習，試著去理解直線傳球的優勢與效率，並試著思考球要往隊友的身前傳球，方可維持推進的效能</p> <p>【教師回饋】</p> <p>在最後的時間裡，和同學共同討論在練習中遇到的問題，讓學生試著發表不同的體驗與想法，接著教師發表常見需要動作調整的部分以及課後可以自己練習的方式</p>
<p>第 3 節</p>	<p>一、引起動機</p> <p>(一) 在上一節課裡學到了橫向傳球推進和直線傳球推進的效率差別，請學生想想看，在傳球推進的方式中有哪些較常見的？</p> <p>(二) 除了上一節課學到的兩人傳球推進，有沒有其他的傳球推進練習方式呢？</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 暖身活動</p> <p>1. 慢跑熱身</p> <p>2. 全身伸展</p>	<p>【發問技巧】</p> <p>讓學生思考在籃球運動中不同位置的不同角色與功能</p>

3. 複習兩人傳球推進

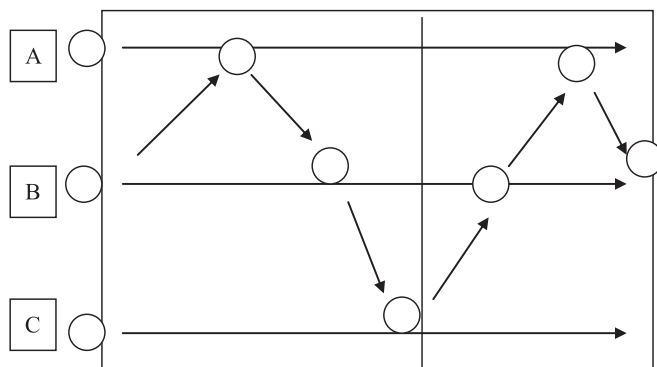
(提醒球要傳到隊友前方維持推進的動能)

(二) 三人直線傳球推進

◎圖僅為參考，實際可能更多的傳球或更少的傳球

◎B學生傳球給A學生，A學生回傳給B學生，B學生傳給C學生，C學生在回傳給B學生，依此不斷延續下去。

(B學生為傳球軸心，在傳球圖中三人都是不斷地推進。)

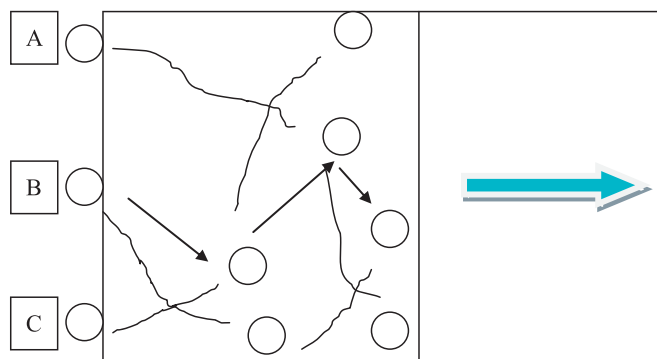


(三) 三人八字傳球推進

◎講解時關鍵字，傳給誰就往傳球對象的後方跑(避免跑到傳球動線前方造成干擾)

◎B學生往C學生方向傳，傳球完往C學生後方跑；C學生傳球給A學生，並且往A學生後方跑；A學生接球後傳給B學生，並且往C學生後方跑，以此類推下去，直到推進到底線為止。

◎說明中建議教師帶幾位程度較好之學生共同示範，較為清楚。



【複習技能】

讓學生在前一節教的傳球推進轉換成熱身活動之一，強化學生的技能

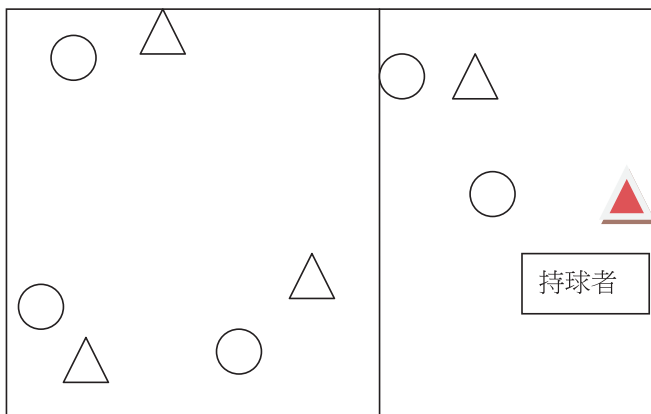
【嘗試練習】

嘗試不同傳球推進練習與動作調整，試著和不同隊友搭配練習

【嘗試練習】

嘗試不同動線的移位傳球練習，漸漸加入複雜的推進搭配，提升不同空間感覺在傳球上的困難度

	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師：集合，請各位同學以你最快的速度到老師的面前排好隊伍。</p> <p>(二) 針對課題內容給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請表現好的同學示範，強化學習動機。 2. 討論練習中容易遇到的問題 3. 提醒學生，補充水分、毛巾擦汗 <p>(三) 提醒下節課進度與上課場地</p>	<p>【教師回饋】</p> <p>在最後的時間裡，和同學共同討論在練習中遇到的問題，讓學生試著發表不同的體驗與想法，接著教師發表常見需要動作調整的部分以及課後可以自己練習的方式</p>
<p>第 4 節</p>	<p>一、引起動機</p> <p>(一) 說明今日課程為傳球技能的運用與展現，以遊戲帶入活動嘗試發揮</p> <p>(二) 會提供戰術板，讓小組運動討論戰術</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑熱身 2. 全身伸展 3. 複習三人直接傳球及三人八字傳球推進練習 <p>(二) 說明遊戲規則（沒有運球的籃球比賽）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻方持球者為紅燈，持球時不得移動 2. 進攻方非持球者為綠燈，可進行跑位以順利接球 3. 成兩個組別進行五人制籃球對抗賽（賽程中隊伍可以換選手） 4. 不可以防守持球者 5. 當球推進至前場時，每個隊友都必須做一次傳球球才可進行攻擊籃框動作 6. 進攻方進到禁區接到球後，不可再傳球與移動，只能投籃且只有一次機會，若不進，球權轉移防守方 7. 其它活動過程皆按照籃球規則進行 <p>(三) 課程進行中進行拍攝，採用遊戲 - 小組討論 - 再遊戲方式進行，類似三明治課程進行方式；給予學生第一次活動後進行小組討論，再進行第二次活動，利用第一次活動經驗來做充分討論，討論隊友間優劣勢的發揮及對隊優劣勢應對，嘗試研擬戰術達到得分的目的。</p> <p>(四) 第一次活動 5 分鐘 - 討論時間 3 分鐘 - 第二次活動時間 8 分鐘</p>	<p>【遊戲活動】</p> <p>試著參與同學小組討論，融入對抗遊戲，和同學們互相合作</p>



三、綜合活動

(一) 運動分享

1. 兩組介紹自己組別的在第一次活動時間與第二次活動時間的進攻方式經過中場討論過後有什麼不一樣。
2. 組內隊員在進攻跟防守之間角色如何安排。
3. 當持球者停下腳步尋找隊員接球的時候，防守方此時多出一個對位的球員，請問隊上如何安排防守。
4. 給各組同學在進攻與防賞上有優良表現的同學鼓勵與分享。

(二) 運動反思

1. 聽完以上分享後，有沒有更新的進攻跟防守戰術呢？
2. 覺得自己在傳球、接球與位置跑動上可以如何做得更好？

【教師回饋】

在最後的時間裡，和同學共同討論在練習中遇到的問題，讓學生試著發表不同的體驗與想法，接著教師發表常見需要動作調整的部分以及課後可以自己練習的方式