

# 籃球你擋我拆

國立臺北教育大學體育學系 胡天玫教授

## 一、教學設計理念說明：

12 年國教健康與體育領域課綱裡，籃球教材是屬於競爭型運動中的攻守入侵性球類運動，此類學習內容強調與他人合作進攻，同時亦須防守來避免失分，戰術策略的學習過程中，需要運用思考與溝通，並養成尊重他人的社會行為。本教學單元設計是以國小 6 年級學童為教學對象，即第三階段的國小學生，這個階段的學童已具備籃球的運球、傳球與投籃等基本動作技能，如何經由籃球戰術的學習，打破國小學童單打獨鬥的打球方式，增進學童在籃球場上的溝通、合作與思考，是本單元所想要達成的目標。

在籃球兩人小組合作的進攻戰術中，籃球擋拆戰術是一個最容易與最常見的戰術，因為它較不受學童基本動作技能能力高低的影響，所以，籃球雙人擋拆戰術是一個很適合作為第三階段學童，學習籃球戰術的教材。本單元先透過老鷹抓小雞遊戲、影子遊戲，讓學生思考與練習人盯人防守和擋人要領；再經由闖關遊戲使學生掌握住擋人的目標；最後再經由修正的司令籃球遊戲，讓學生練習擋拆戰術得分方式。

## 二、學習目標：

- (一) 學生能描述籃球擋拆戰術的要素
- (二) 學生能表現正向溝通的團隊精神
- (三) 學生能積極參與籃球戰術的學習。
- (四) 學生能演練出比賽中的防守和進攻策略。
- (五) 學生能在擋拆練習中找出適合本身的打法。
- (六) 學生能在課餘時間進行籃球運動，維持動態生活。

## 三、核心素養的展現：

本課程單元設計作為國民小學高年級競爭型運動的 5 節課，為了培養國小學生在身體活動與健康生活中，具備思考與解決在籃球場上所面對的各種情況，本單元選擇籃球擋拆戰術作為學習內容，透過擋拆戰術的學習，學生一方面必須與他人合作，因為擋拆戰術不是一個人就可以進行的進攻戰術，擋人同學與被擋同學之間的溝通與合作，總是不斷地在每一次的戰術執行過程裡發生，本單元透過將擋拆戰術中的擋人與被擋的技巧，分解在學生所熟悉的捕魚、老鷹抓小雞、雙胞胎籃球的遊戲中，讓學生親身體驗到合作的重要性，促進學生彼此的互動，實踐籃球兩人小組與團隊【C2 人際關係與團隊合作】；另一方面，不同的合作對象會影響擋拆戰術的執行方式，學生在每一次的遊戲中，不斷地嘗試各種解決方式，並學會找出最適合本身與伙伴之間的合作策略【A2 系統思考與解決問題】。

| 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<br>自主行動 | A2<br>系統思考與<br>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。 | 1. 提問或設置情境狀況<br>2. 雙人或小組討論與做出決策                        |
| C<br>社會參與 | C2<br>人際關係與<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。    | 1. 同儕互評，促進溝通與合作的人際互動<br>2. 挑戰活動，雙人或小組合作完成任務<br>3. 小組競賽 |

#### 四、教學單元案例：

| 領域 / 科目 | 健康與體育領域／體育 |   | 設計者    | 胡天玫   |
|---------|------------|---|--------|---|
| 實施年級    | 6年級        |   | 總節數    | 5節課，(每節40分鐘)  |
| 單元名稱    | 籃球你擋我拆     |   |        |   |
| 學習重點    | 學習表現       | 一、認知：d.技能原理<br>1d- III -1 描述運動技能的要素和要領<br>二、情意：c.學習態度<br>2c- III -2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c- III -3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>三、技能：d.策略運用<br>3d- III -2 演練比賽中的防守和進攻策略。<br>3d- III -3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>四、行為：d.運動實踐<br>4d- III -1 養成規律運動習慣，維持動態生活 | 領綱核心素養 | A2 系統思考與解決問題<br>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。<br>C2 人際關係與團隊合作<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
|         | 學習內容       | a. 健康心理<br>Fa- III -3 人際關係良好的溝通技巧與方法<br>b. 攻守入侵性球類運動<br>Hb- III -1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術   |        |   |

|             |             |   |
|-------------|-------------|---|
| <b>議題融入</b> | <b>實質內涵</b> | 性別平等教育<br>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。<br>Db-II-2 性別角色刻板現象的辨識並與不同性別者良好互動。 |
|-------------|-------------|---|

| 教學活動內容及實施方式              |   | 核心素養呼應說明   |
|--------------------------|---|--|
| <b>第 1 節 有球無球都要捕魚</b>    |   |  |
| <b>2. 學生能表現正向溝通的團隊精神</b> | <p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 簡報</li> </ol> </li> <li>2. 學生準備                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 學生自我反省本身籃球最得意的招數</li> </ol> </li> </ol> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問學生的籃球得意技是什麼？教師使用簡報展示馬龍和史塔克頓的籃球雙人擋拆圖片，並請學生發表擋拆（Pick and Roll）的要領有那些？</li> <li>2. 原地球感遊戲                             <p style="margin-left: 20px;">全班同學每人一顆球跟隨老師做原地球感練習</p> </li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 捕魚遊戲（無球）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 位男同學自願當漁夫，手牽手合作捕魚</li> <li>2. 剩下的所有同學都是小魚。</li> <li>3. 當男漁夫捕光所有小魚，換女同學當漁夫。</li> <li>4. 6 位混合性別的自願同學當漁夫，捕光所有小魚。</li> <li>5. 看那一個組合用的捕魚時間最短。</li> </ol> <p>(二) 雙胞胎捕魚遊戲（有球）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為兩大組，一組先當漁夫，漁夫組兩位同學手牽手一顆球，捕魚時必須是在運球狀態才算成功。</li> <li>2. 當漁夫捕光所有小魚，換另一組當漁夫。</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 課後作業：籃球伴侶學習單</p> <p>(二) 提出問題：怎麼樣才可以捕到最多的魚？</p> <p>(三) 教師解答：將魚網面積擴大，透過牽手等方式都可達到這個目標。</p> <p style="text-align: center;">～本節完～</p> | <p>透過問學生最熟悉的籃球招數是什麼，讓學生學習統整本身的籃球技能，並學習理解他人的籃球能力；為了增加學生溝通與思考的能力，延長學生思考與解答的時間，課堂的問題都會在下次上課時解答。</p> <p>6年級的學童，性別意識剛開始發展，此時的女生身體能力高於男生，透過捕魚計時遊戲，讓學生重新反省性別刻板印象。</p> <p>透過2人雙胞胎捕魚遊戲，兩人必須要溝通何時移動與停止、往那方向移動與速度，兩人一起解決共同行動的各種問題，體驗同儕間合作與溝通的行為。</p> <p>學生課後完成籃球伴侶學習單，增加學生溝通與合作的機會，養成學生動態生活的習慣。</p> |
| <b>附件 1</b>              |   |  |

## 第 2 節 你抓我擋

### 1. 學生能描述籃球擋拆戰術的要素

#### 一、準備活動

##### (一) 課前準備

##### 1. 教師準備

- (1) 簡報
- (2) 戰術板

##### 2. 學生準備

- (1) 手機

##### (二) 引起動機

##### 1. 教師解答籃球雙人擋拆的要領：

- (1) 持球者要有運、傳、切、投的能力
- (2) 兩人要形成 T 字形

##### 2. 教師請同學用手機觀看籃球雙人擋拆影片，並使用簡報圖示擋拆的三種可能防守方式，並請學生發表擋拆的功能有那些？

##### 3. 老鷹抓小雞遊戲（無球）

- (1) 男女生各自分開，以中間的障礙物為線，在各自的半場活動。
- (2) 一位同學當老鷹，一位同學當母雞，剩下的所有同學都是小雞。
- (3) 老鷹抓到小雞時，老鷹與小雞角色交換。
- (4) 直到老師說停止遊戲。

#### 二、發展活動

##### (一) 擋人遊戲（無球）

1. 8 位同學一組，4 對 4，從中場跳球圈開始。
2. 進攻方只要踩到底線就得一分
3. 進攻隊每一位都是小雞，也是母雞，要負責擋住防守的老鷹。
4. 得分後，攻守交換
5. 得到 3 分者為勝隊，勝隊移到下一個場地挑戰。
6. 輸隊留守原地，等待下一組來挑戰。

##### (二) 雙人擋人遊戲（有球）

1. 4 位同學一組一顆球，持球者兩人進攻，非持球者兩人防守。
2. 持球者擔任小雞角色，同隊隊友就是母雞，要負責擋住防守的老鷹。
3. 進攻得到 3 分者為勝隊，勝隊移到下一個場地挑戰。
4. 輸隊留守原地，等待下一組來挑戰。

教師講解動作要領，提供學生正確的擋拆知識。

教師透過籃球擋拆影片觀賞後的提問，讓學生主動思考各種可能答案。

採用學生最熟悉的老鷹、母雞與小雞的角色，體驗擋人概念，隊友一起解決擋不到人的問題。

學生課後完成籃球伴侶學習單，增加學生溝通與合作的機會，養成學生動態生活的習慣。

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| <p>6. 學生能在課餘時間進行籃球運動，維持動態生活</p> | <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 課後作業：籃球伴侶學習單</p> <p>(二) 提出問題：怎麼樣才可以擋住老鷹？</p> <p>(三) 教師解答：母雞要以迅雷不及掩耳的速度，雙手置於胸前做出擋人動作。</p> <p>～本節完～</p>   |   |
| <p><b>第 3 節 籃球過五關</b></p>       |  |   |
| <p>第 3 節</p>                    | <p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備</p> <p>1. 教師準備</p> <p>(1) 戰術板</p> <p>2. 學生準備</p> <p>(1) 5 條用報紙做成的長度一公尺的雞尾巴</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>1. 教師解答籃球雙人擋拆的功能：</p> <p>(1) 造成交換防守，形成高守矮與矮守高</p> <p>(2) 合作取代獨攻</p> <p>2. 老鷹抓小雞遊戲（無球）</p> <p>(1) 學生各自分開，以中間的障礙物為線，在各自的半場活動。</p> <p>(2) 一位同學當老鷹，一位同學當母雞，剩下的所有同學都是小雞，每位小雞腳上都有一條紙尾巴。</p> <p>(3) 老鷹抓到小雞時（小雞尾巴失去），老鷹與小雞角色交換。</p> <p>(4) 直到老師說停止遊戲。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 雙人過五關遊戲（無球）</p> <p>1. 全班分成兩大組，一組用右半邊，一組用左半邊場地，中間以障礙物作為邊線。</p> <p>2. 兩組各派五位同學位於場內當老鷹，被老鷹抓到 2 次的小雞就在集合區等待。</p> <p>3. 每隻小雞都有一位母雞在旁邊護送它過關。</p> <p>4. 過五關者可到休息區休息。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 課後作業：籃球伴侶學習單</p> <p>(二) 提出問題：少打多或多打少時的進攻策略有何不同？</p> <p>～本節完～</p> | <p>國小高年級的女生與男生不喜歡異性間的身體接觸，透過紙雞尾巴的設計，讓學生可以全力以赴地抓小雞，不分男女高矮胖瘦，達到性別間的良好互動。</p> <p>學生課後完成籃球伴侶學習單，增加學生溝通與合作的機會，養成學生動態生活的習慣。</p> |

## 第 4 節 5 隻老鷹

4. 學生能演練出比賽中的防守和進攻策略。

3. 學生能積極參與籃球戰術的學習。

### 一、準備活動

#### (一) 課前準備

##### 1. 教師準備

(1) 戰術板

#### (二) 引起動機

1. 教師解答：多打少時，節奏要快，球要傳到空檔的隊友，儘量往籃框移動；少打多時，要多徒手走位到空檔，多傳導，等待好的進攻機會出現。

##### 2. 籃球老鷹抓小雞遊戲（無球）

(1) 全班分成 4 組，2 組老鷹防守，2 組小雞母雞進攻，分別在各自的全場活動。

(2) 防守老鷹每人一個球，必須運球才能移動，目標是阻止進攻隊踩到底線。

(3) 進攻隊 5 位同學當母雞，剩下的所有同學都是小雞。

(4) 老鷹抓到小雞時，小雞到界外休息。

(5) 先得到 6 分者獲勝。

### 二、發展活動

#### (一) 雙胞胎籃球遊戲

1. 全班男女分開，各自使用一個籃框。

2. 一隊 4 人，兩兩牽手，手分開就違例，判罰失去球權。

3. 猜拳決定攻守順序，先得一分的隊伍獲勝，勝隊繼續和下一隊比賽，輸隊回到休息區坐下。

4. 重複進行，直到其中一隊得到 5 分。

### 三、綜合活動

(一) 提出問題：怎樣才能讓隊友知道你想做的動作和方向？

(二) 教師解答：雙胞胎遊戲強調透過聲音和眼神等各種暗號，來讓隊友明白彼此的打法，這是擋拆戰術的要領之一。

～本節完～

## 第 5 節 籃球擋拆大賽

### 一、準備活動

#### (一) 課前準備

##### 1. 教師準備

(1) 戰術板

##### 2. 學生準備

(1) 7 種顏色籃球號碼背心，各 5 件

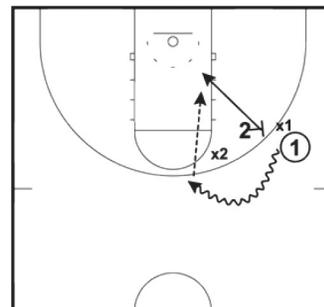
|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <p><b>5. 學生能在擋拆練習中找出適合本身的打法。</b></p> | <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師解答：雙胞胎遊戲強調透過聲音和眼神等各種暗號，來讓隊友明白彼此的打法，這是擋拆戰術的要領之一。</li> <li>2. 教師說明籃球比賽合作的重要性：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 五根筷子的故事</li> <li>(2) 拳頭的故事</li> </ol> </li> <li>3. 籃球比賽方式說明             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 籃賽比賽分預賽與決賽</li> <li>(2) 四位一組，4 對 4 先獲得 1 分為勝隊</li> <li>(3) 勝隊得一件籃球號碼背心，得到四件籃球號碼背心者，晉級決賽。</li> <li>(4) 輸隊在等待區等待與算分。</li> <li>(5) 晉級決賽者依雙淘汰賽賽制進行</li> </ol> </li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 籃球比賽遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為男女兩大組，女生攻打左側籃框，男生攻打右側籃框。</li> <li>2. 各隊指派一名進行猜拳，贏者先攻，輸者先守或在等待區等候與計分。</li> <li>3. 贏得籃球號碼衣四件球隊，移到另一場地，與其他獲得四件籃球號碼衣球隊，進行決賽。</li> <li>4. 輸隊繼續進行循環賽。</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 提出問題：四對四的打法有那些，四人如何進行擋拆？</p> <p>(二) 教師解答：四對四的打法隊形包括 2-2、1-2-1、1-3 或 3-1，雙人擋拆就和前面練習的要領一樣，1-3 隊形，可以採取高位雙擋的變化。</p> <p style="text-align: center;">～本節完～</p> | <p>教師在說明號碼背心制的小組籃球比賽規則時，營造出勝負是不分性別的團隊意識與合作氣氛，讓學生重新思考男女有別的性別刻板印象。</p> <p>教師經由賽後的提問，促進學生思考 4 對 4 的擋拆有那些可能打法，經由籃球擋拆戰術的知識，增進學生系統性解決問題的能力。</p> |
|--------------------------------------|--|---|

## 附件：學習單一

記錄姓名：\_\_\_\_\_

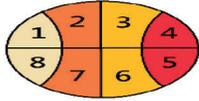
擋人者 P：\_\_\_\_\_

被擋者：\_\_\_\_\_

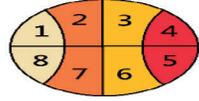
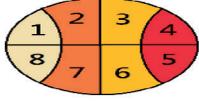
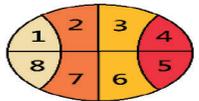


常見的籃球進攻模式，擋拆（Pick and Roll or ball screen）可以是擋人後往籃框側滑步切入，被擋者可以投外線或傳球給切入者；擋拆也可以是擋人後往外拉出（pick-and-pop），被擋者往籃框切入或運球切入後傳球給擋人者投籃。

說明：記錄你所觀察到的隊友的動作表現，按照你的同意程度劃記在1分到8分格子內。



1. 擋拆位於罰球線延伸處到三分線一步內
2. 擋拆的球邊四周沒人
3. P與防守者形成“T”
4. P擋人後往籃框切入
5. P滑步到籃底



6. P擋人後往三分線拉出
7. 持球者對防守形成威脅
8. 持球者運球時機正確
9. 持球者傳球不被抄截
10. 持球者有投籃能力

附件：學習單二

籃球伴侶學習單

評分同學 \_\_\_\_\_ 伴侶姓名 \_\_\_\_\_

我不僅做出所有你要求的，  
 你沒說的我也做了，  
 所以我是最佳伴侶！

1

我做出了你的所有要求，  
 所以我是完美伴侶

2

我有一些可以做到，  
 但仍沒有做到的地方，  
 所以我是好伴侶

3

我沒有盡到我應盡的本份，  
 所以我是一位不錯的伴侶

4