



教育部體育署106-107體育課好好玩

十二年國教優質體育教材甄選計畫

領域/科目	體育科				設計者	楊幸鈞				
實施年級	高一(10年級)				總節數	6節				
單元名稱	球類戰術策略應用									
設備器材	序號	器材	數量	單位	序號	器材	數量	單位		
	1	辨色背帶	10*4	條/色	6	呼拉圈	4	個		
	2	籃球	20	顆	7	圓錐盤	44	個		
	3	夾子	200	個	8	桌球	80	顆		
	4	引導墊	8*2	片/色	9	童軍繩	6	條		
	5	紅旗	4	支	10	交通錐	2	個		
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-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人潛能。 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。				領綱核心素養	健體-U-A1 A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。 健體-U-A2 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 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-B1 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 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 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊戰術。 Hc-V-1 標的性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。								



核心素養 呼應說明	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	A1 身 心 素 質 與 自 我 精 進	健體-U-A1 A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。	1.【投籃得分拿夾子】的設計終，使學生能體會到在團隊中每個人都能發揮功效，自我肯定。 2.在【奪旗戰】團隊競賽中，引導學生以正向態度面對被防守抓到的結果，為團隊犧牲也是幫助團隊進攻者得分的關鍵因素之一，以健康的競賽心態面對比賽，積極爭取榮譽。
		A2 系 統 思 考 與 解 決 問 題	健體-U-A2 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。	透過活動中【復活區】的設計，鼓勵學生積極參與比賽，不害怕面對失敗，於活動中尋找適合自己的角色，並勇於接受挑戰，嘗試錯誤。
		A3 規 劃 執 行 與 創 新 應 變	健體-U-A3 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。	於【奪旗戰】、投籃系列【Home' s PaDaPon】、籃球 PK 賽【Family Day】中，能依活動進行情形，瞭解每個人的能力，並規劃團隊中每個人不同的角色，在比賽中創造團隊最佳績效。



B 溝 通 互 動	B1 符 號 運 用 與 溝 通 表 達	健體-U-B1 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。	在所有比賽中，要求學生專注在自我團隊的比賽績效中，而非在意他隊是否犯規，並且以正向的態度表達比賽中所發現的問題。
	C 社 會 參 與	健體-U-C2 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。	在所有比賽中，皆以團體競賽的方式進行，且以團體積分做為比賽結果，創造學生溝通情境，並於過程中營造健康的比賽氛圍，鼓勵學生瞭解小組問題並共同解決。

議題 融入	實質 內涵	性別平等、生涯發展、人權教育
----------	----------	----------------

學習目標

- (一)能在活動中做出運球、投籃、傳球等籃球基本動作。
- (二)能理解比賽中區域防守之概念，並發展團隊溝通模式。
- (三)能在比賽中發展團隊進攻戰術，並實際應用於比賽中。(傳球移動、空間、關係...等)
- (四)能積極融入於團隊中，並培養團隊合作之性情。
- (五)不同學習能力之學生，皆能在比賽中找尋適合自己的角色定位，並從中獲得自信。

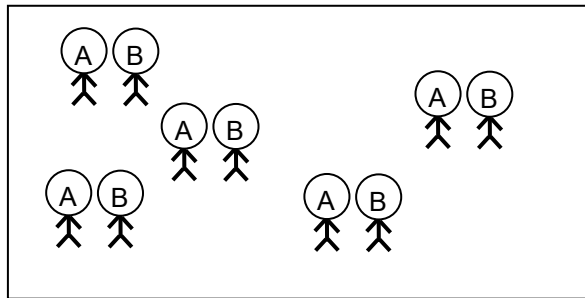


教學活動內容及實施方式

【運球 Angry Bird】

一、熱身-我是連體嬰

- (一) 兩人一組牽手，其中一人 A 運球，另一人 B 抄別組的球。
- (二) 抄球過程手不得分開，A 不能將球拿起，B 只能抄球不能犯規。
- (三) 球被抄掉的組別，需拿一個夾子(醜一)，當累積至 2 個夾子(醜二)時，需到復活區排隊，排到呼啦圈時，即可將所有夾子丟回桶子裡，恢復比賽。



第
1
節



【我是連體嬰-學生實況】



圖 1. 復活區

二、搶角錐

- (一) 全班分成兩隊，每隊 22 個角錐，將角錐平均分散在自己隊的半場。
- (二) 擺放角錐規則：不得重疊、一次只能拿一個，需蹲下輕放，不得用丟的。
- (三) 比賽 3 分鐘，時間到角錐多者獲勝。



圖 2. 搶角錐活動

※安全提醒：與人擦肩而過時，統一走右邊。

三、偷藏雞蛋

- (一) 全班分成兩隊，每隊 22 個角錐，將角錐平均分散在自己隊的半場。
- (二) 每組有 40 顆桌球，可任意擺放在角錐中 0-3 顆不等。
- (三) 每次只能拿一顆球，但是可以呼朋引伴一起將角錐中的球拿光。
- (四) 球拿回己方半場後，可任意擺放在己方角錐中。
- (五) 比賽 3 分鐘，時間到桌球多者獲勝。



圖 3. 桌球可先放置後方呼拉圈做預備

四、躲避球大賽

- (一) 全班分成兩隊，每隊 22 個角錐，將角錐平均分散在自己隊的半場，離邊線 2 公尺。
- (二) 每隊在選出一半的人擔任外場，持 PU 躲避球。



- (三) 內場人員與前者遊戲同(運球搶角錐)，外場人員持躲避球可丟內場者。
- (四) 內場被砸需將球給外場者，兩者交換角色。
- (五) 比賽 3 分鐘，角錐多者獲勝。



圖 4. 注意外場不得踏進球場

五、總結

- (一) 流暢的運球要能做到不看球運球，並且能單手運球不將球拿起來。
- (二) 重視比賽禮儀，不瞄準頭部，不刻意用力，交換角色應有禮貌。
- (三) 每一個角色都有其重要任務，應專注在己身任務上，而非擔任糾察隊。
- (四) 運球拿角錐重心放低、膝蓋蹲而非彎腰。
- (五) 一手持角錐、桌球，可引導學生單手運球，不違例。

第 2 節

【Home' s PaTaPon-Pa】

一、熱身-瘋狂投籃機

- (一) 全班分四組，每組使用一個半場、5 顆球。
- (二) 4 分鐘投籃，找到自己容易得分的位置。
- (三) 時間結束，講解投籃要領以及安全提醒。
- (四) 安全提醒：

1. 運球時眼觀四方。
2. 投完籃隨即搶籃板，注意頭頂的球。
3. 與人擦肩而過時，統一走右邊。



【Home' s PaTaPon-學生實況】

二、Home' s PaTaPon-Pa

- (一) 全班分四組，每組使用一個半場、5 顆球。
- (二) 4 分鐘在自己半場隨意的定點投籃。
- (三) 投進後可以拿一個夾子，並且至綠色排隊區等待，每有一位完成投籃就要接續排隊，排到呼拉圈時，即可恢復至場中央繼續進行投籃。
- (四) 比賽結束夾子多者獲勝。





圖 5. 夾子於球場中間兩隊使用一桶夾子



圖 6. 投進拿夾子排隊

三、思考引導：

- (一) 每次 4 分鐘比賽結束都要結算成績。
- (二) 結算成績時，可詢問每一個人的夾子數，除了團隊成績以外，關心個別得分狀況，引導學生解讀團隊中個別能力。
- (三) 鼓勵學生，每一個人都是團隊中重要的一份子，每個人的貢獻無論多或少都是很重要的一分，要看重每一個隊友表現。

四、進階活動：

- (一) 各組選出 3 人負責搶籃板及傳球。
- (二) 透過【思考引導】，學生可依據團隊中每個人的投籃狀況，選擇適合的人擔任搶籃板及傳球人員。

五、總結

- (一) 目的：使學生了解到比賽中，進攻所需要的不同角色：投籃、傳球、搶籃板。



- (二) 鼓勵學生，無論能力如何，每個人只要被安排在適當的位置，就能使團隊發揮最大效益。
- (三) 得分者並非唯一建功者，每一位團員都是重要的螺絲，勝利是合作得來的。

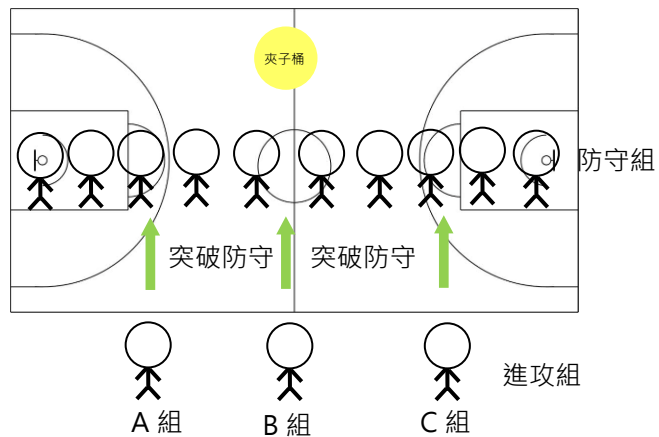
【Home' s PaTaPon-Ta】

一、熱身-勇闖硫酸河

- (一) 全班分成四組，每組輪流擔任防守。
- (二) 其他三組每組 2 顆球，第一位進攻時，第二位持球準備出發。
- (三) 運球成功闖過防守線者可至安全區拿一個夾子。
- (四) 2 分鐘後交換組別擔任防守。



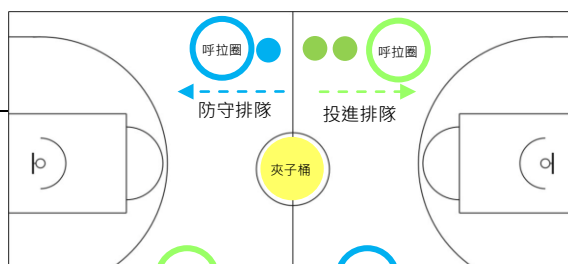
【防守-漏網之魚】學生實況】



第 3 節

二、Home' s PaTaPon-Ta

- (一) 全班分四組，每組使用一個半場、5 顆球。
- (二) 各組選 3 位至對面半場擔任防守。
- (三) 其餘 7 位在自己半場任一定點投籃。
- (四) 進攻者：投進後可以拿一個夾子，並且至綠色排隊區等待，每有一位完成投籃就要接續排隊，排到呼拉圈時，即可恢復至場中央繼續進行投籃。
- (五) 防守者：
 1. 可以「抄傳球」、「蓋火鍋」，但不得拿走對方手上的球。
 2. 抄到的球要在半場前回傳給隊友，不得回到自己半場。
 3. 每成功抄到一球並回傳以後，必須到藍色排隊區等待，排到呼拉圈以後，方可恢復防守。
- (六) 比賽結束夾子多者獲勝。





三、引導思考

- (一) 什麼樣特質的人適合擔任防守者？
- (二) 投籃者之間可以如何合作使投籃更順暢？(有人協助搶籃板、傳球，避免被抄走)
- (三) 不同人擔任防守與進攻結果有什麼不同？

四、進階活動

- (一) 結合【Home' s PaTaPon-Pa】，除了討論防守以外，也討論進攻得 7 人，如何團隊合作，有固定的人擔任傳球、搶籃板、遞球、投籃...等工作。
- (二) 可輪流擔任防守與進攻及傳球、搶籃板者，找出最適當的角色分配。

五、總結

- (一) 活動發展初期，著重於鼓勵學生積極出手投籃，夾子計算方式可幫助學生得到個別的成就感並建立信心，當全隊集結所有夾子後，能體驗到團隊合作的力量。
- (二) 發展後期，應引導學生思考籃球比賽場上會面臨的任務，包含：助攻、投籃、傳球、抄球、搶籃板、防守...等。

第 4 節

【Home' s PaTaPon-Pon】

一、熱身-老鷹抓小雞

- (一) 各組(10 人)牽手圍成一個圈。
- (二) 選其中一人擔任防守，待在圓圈的外圍。
- (三) 圍圈的人選擇一人擔任小雞。
- (四) 整組的人手不得分開，以跑動方式避免老鷹抓到小雞。
- (五) 抓到後全組牽著手一起起立蹲下 5 次，由小雞擔任新的老鷹。



二、Home' s PaTaPon-Pon

- (一) 5 人防守、5 人進攻，引導學生思考全場籃球 5 打 5 的攻防模式。
- (二) 進攻 5 人能討論由誰負責投籃、誰負責傳球及搶籃板。
- (三) 防守 5 人抄到球後不得運球，必須以傳球的方式將球傳回己方進攻隊友。



圖 8. 進攻與防守角色討論中

三、引導思考

- (一) 進攻者應如何站位，可與防守的隊友有較好的配搭。
- (二) 防守者應如何傳球及站位可以避免被反抄球，傳球方式有哪些？
- (三) 每個人可嘗試不同角色，找出團隊中最適合的角色分配。

四、進階活動

- (一) 發展至 5 打 5 戰術成熟之後，可加入【吹哨-攻守交換】隨即攻守交換，藉此可使學生模擬正式比賽情境攻守交換之角色轉換認知與技能。

五、總結

- (一) 【吹哨-攻守交換】引導學生模擬正式比賽情境，逢攻守交換時，需盡速就定位並積極執行角色任務。
- (二) 若學生尚且無法適應【吹哨-攻守交換】，可先暫時不使用，可以多實施 1-2 節課，帶學生發展成熟以後再進行。
- (三) 5 對 5 的攻守配置為發展至最後的結果，過程應循序漸進，確認學生已達成階段性目標以後，才改至 5 打 5，已避免學生在認知發展上的困難。

第
5
節

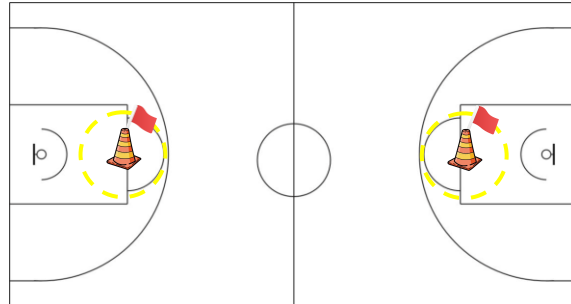
【團體策略爭奪賽】

一、奪旗戰

- (一) 全班分成四組，兩隊使用一個籃球全場，分別 PK。
- (二) 各組 5 人擔任防守，將背帶綁在手上以示區別。



- (三) 另 5 人擔任進攻，目標為至對方半場奪旗。
- (四) 防守以鬼抓人的模式抓對方進攻，當對方進至己方半場時，即可抓人。被抓到的進者須回己方摸到底線後才可再次出發。
- (五) 兩隊進攻者不得互抓，防守者不得離開自己半場，不能進到圓圈內。
- (六) 先奪旗的一方獲得一分。



【奪旗戰-學生實況】



圖 10. 防守陣型

二、引導思考

- (一) 防守應如何互相溝通可彌補漏洞？(可發展出區域防守概念)
- (二) 進攻應如何利用「團隊合作」的方式，突破防守？(可發展出第一波、第二波、第三波連續進攻模式、掩護奪旗...等。)
- (三) 不給學生標準答案，而是給予多次暫停比賽後的討論時間，可激發學生創造力，發展小組個別進攻、防守戰術。



圖 11. 突破防守後奪旗成功

三、進階活動-【吹哨-攻守交換】

- (一) 原定背帶綁於手腕之 5 人為防守，斜背 5 人為進攻。聽到哨音後隨即攻守交換。
- (二) 其目的在於創造「快攻回防」情況，模擬籃球比賽真實情境。
- (三) 應於第一階段進攻、防守接發展成熟後再實施進階活動。

四、總結

- (一) 此活動創造區域防守、團隊進攻情境，模擬比賽情境引導學生思考何謂「團隊戰術」。
- (二) 進攻並非單打獨鬥，也非奪旗者為唯一建功者，所以進攻團隊為了吸引防守而被抓，導致奪旗者有機會順利奪旗，應肯定所有進攻者，每一位皆發揮己身公用。
- (三) 防守有如區域防守，需講話溝通並提醒身旁隊友，勿超出圓圈太遠，並且應永遠被對旗子。模擬比賽中，防守應永遠被對籃框，也區域防守的概念即是「永遠不離開自己的負責區域」。

整體而言以情境為中心，引導學生自行發展，從中體會比賽中進攻與防守的團隊戰術，而非直接指導給予答案。

第 6 節

一、搶寶物

- (一) 全班分成四組，每組 10 人。
- (二) 每次比賽上場 5 人，其餘人為替補，可隨時替補上場。
- (三) 一組先進攻，另一組先擔任防守，4 分鐘以後攻守交換。
- (四) 防守組僅能在己方半場，以鬼抓人方式進行防守。
- (五) 進攻組須突破防守至保護區，獲取 1 個寶物後，在突破防守回到己方半場才算得 1 分。
- (六) 進攻若被防守抓到，必須放下寶物，回到己方半場後方才再次進攻。

寶物

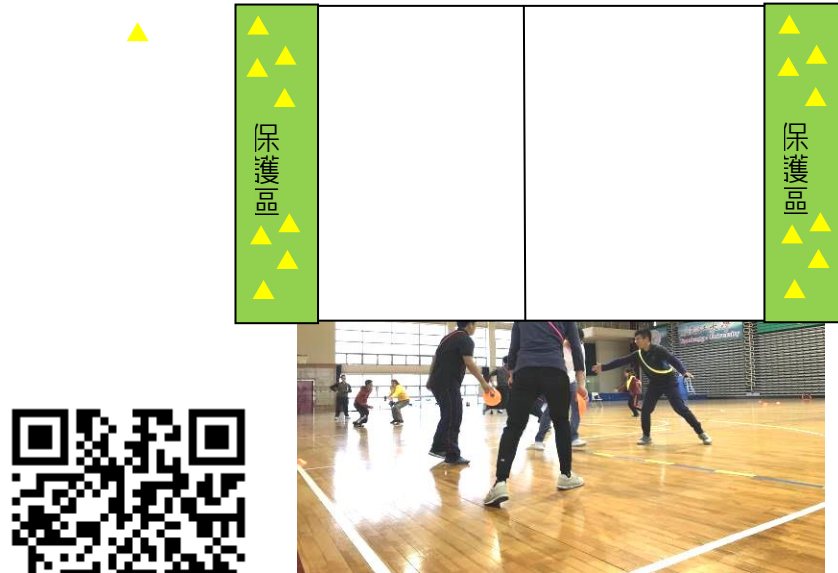


圖 12. 於保護區中獲得寶物準備返回

【搶寶物-學生實況】

- (一) 防守僅 5 人，但須防守兩個面向，包含進攻方前進方向，以及於保護區返回的方向，5 人應如何分配位置及注意力，才能防守緊密？
- (二) 進攻若单打獨鬥，勢必會被抓，如何延伸上一堂【奪旗戰】的進攻概念，利用團隊合作的方式吸引防守、成功突破？

三、總結

- (一) 此活動應於前幾堂課發整成熟，有穩固的戰術之後再進行，可降低學生的學習挫折感。
- (二) 活動時間可依學生體能狀況調整 4-10 分鐘不等，如得分頻率高，可暫停比賽進行小組討論，也可立即換組，以避免學生習得無助感。

創造安全的比賽環境，應包括硬體設備的安全，以及心理方面給予學生「能更不斷嘗試」的競賽安全感，因此設置「保護區」、「復活區」、「等待區」...等，都是為了給學生創造更多的嘗試機會，使每一位學生皆能在體育課內獲得自信並積極參與。

參考資料：

- 一、研討會資訊：2017 義大利體育教學研討會
- 二、網路資訊：體育教學工