

# 教學設計：籃球攻防戰—競爭類型運動（陣地攻守）

## 第四學習階段（國中）

類別	競爭類型運動—陣地攻守
階段	第四階段
名稱	籃球攻防戰
主要目標	1.學會籃球進攻及防守角色技術及策略，並實際運用在活動之中。 2.能了解技術的發展以及成因。 3.能在活動中與他人積極對話，並在快速的節奏及不斷的復活中學習包容與接納他人。
課程大綱	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
撰寫	王文妤(桃園市大崙國中)

### 壹、教學案例

#### 一、單元設計理念說明：

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。

#### 二、學習目標：

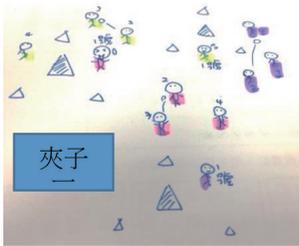
- 1.能學會籃球進攻及防守角色的技術及策略，並實際運用在活動之中。（1d-IV-3，3d-IV-2，3d-IV-3，Hb-IV-1）
- 2.能了解技術的發展以及成因（1d-IV-1）
- 3.能在活動中與他人積極對話，並在快速的節奏及不斷的復活中學習包容與接納他人。（2c-IV-1，2c-IV-2，2c-IV-3）

**三、核心素養的展現：**

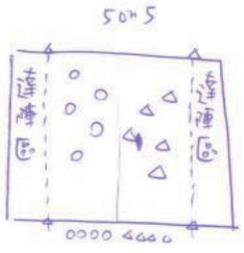
由本課程中，希望學生能從活動中發現問題，促進溝通及對話，討論及思考解決問題的方法，並能在團隊中形成與人合作及溝通的能力。

**四、教學單元案例：**

領域/科目	健康與體育領域		設計者	王文好
實施年級	第四學習階段		總節數	7節
單元名稱	籃球攻防戰			
學習重點	學習表現	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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	學習籃球攻守概念，以進攻與防守不同角色切入學習主題。(Hb-IV-1)		
議題融入	實質內涵			
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
<p>第 1 節</p>	<p><b>本節重點：防守I—防守技巧</b></p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p><b>一、熱身活動—老鷹抓小雞(7min)</b></p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.空手老鷹抓小雞</li> <li>2.最後一隻雞運球</li> <li>3.老鷹及最後一隻雞運球</li> </ol> <p><b>二、引導思考(5min)</b></p> <p>引導學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.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?</li> <li>2.進攻者應如何移動比較容易成功?</li> </ol> <p>→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)</p> <p><b>三、守護花園(10min)</b></p> <p>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。</p>   <p>*資料參考M.Sutter老師分享。</p>	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>

	<p><b>四、小組討論及引導(7min)</b> 討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.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?</li> <li>2.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。</li> </ol> <p><b>五、再次操作(7min)</b> 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。</p> <p><b>六、總結：反思及分享(4min)</b> 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。</p>	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>
第2節	<p><b>本節重點：進攻I—變換速度與方向</b> 準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p><b>一、熱身活動—大鳥柏德(7min)</b> 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。</p> <div data-bbox="540 1708 753 1896" data-label="Image"> </div>	<p>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)</p>

	<p><b>二、橄欖球(10min)</b> 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。 引導學生利用速度及方向變化進攻。</p>  <p><b>三、小組討論(7min)</b> 1.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? 2.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?是否像籃球的觀念?</p> <p><b>四、再次比賽(10min)</b> 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，下一局上來的人數必須要少一人(ex: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。</p> <p><b>五、反思分享(6min)</b> 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。</p>	<p>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-A2，2c-IV-3)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>
<p>第3節</p>	<p><b>本節重點：進攻II—過人技巧</b> 準備：熱身做操、確認班級人數(5min) <b>一、熱身活動—稻草人過人(7min)</b> 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。</p>	<p>協助隊友進行練習，塑造過人壓低切入的動作。(健體-J-C2)</p>



## 二、運球卡巴迪(10min)

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次進攻後防守交換。



## 三、討論及引導(8min)

- 1.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?
- 2.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?

## 四、再次比賽(10min)

再次比賽，並嘗試操作討論的方法。

## 五、反思分享(5min)

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。

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)

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-2)

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)

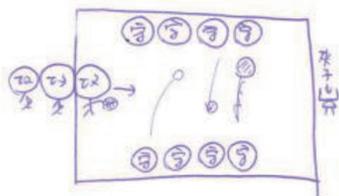
第  
4  
節

本節重點：進攻III一帶球變換速度與方向  
準備：熱身做操、確認班級人數(5min)

### 一、熱身活動—奪寶奇兵(10min)

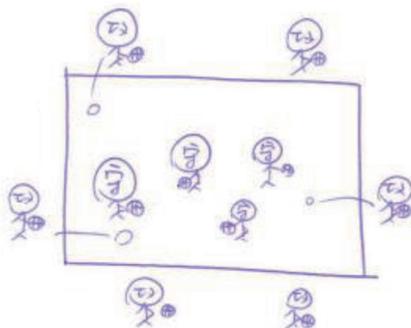
分成兩隊分別進攻與防守，進攻者須排成一列，運球通過狙擊區拿取夾子，被擊中則返回起點排隊，防守者利用直線滾大韻律球、直線擲躲避飛盤進行攻擊。提示學生要改變方向與速度閃開對手的攻擊。計算夾子數最多的隊伍獲勝。

\*資料轉化許智翔老師分享。



### 二、運球躲避球(9min)

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。



### 三、小組討論(7min)

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?

### 四、再次比賽(9min)

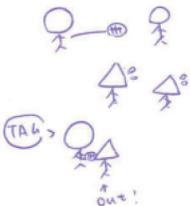
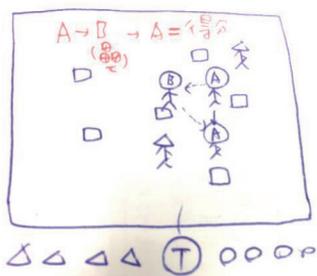
嘗試以討論的方法，印證方法的有效性，並從中觀察及溝通，作立即的嘗試與修正。

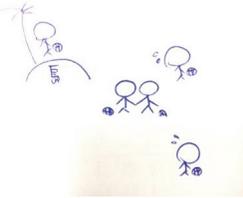
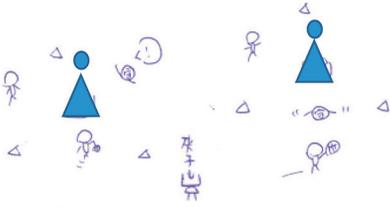
結合運球技術，學習觀察、判斷與作決定。(健體-J-A2，3d-IV-3)

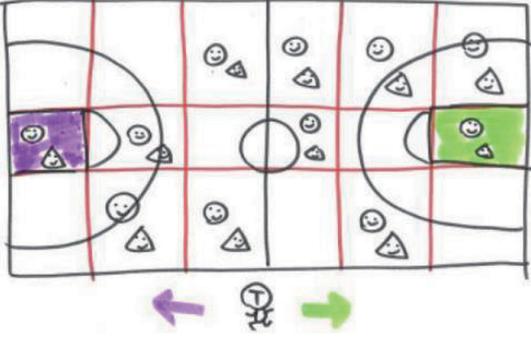
利用情境增加控球的難度，並利用閃躲大球的方式結合過人情境，變換速度及方向。(健體-J-A2)

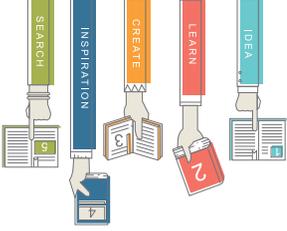
結合技術，討論及思考解決問題的方法。(健體-J-A2，3d-IV-3，1d-IV-2)

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)

	<p><b>五、反思分享(5min)</b></p> <p>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。</p>	
<p>第 5 節</p>	<p><b>本節重點：進攻IV—快速傳導與切入</b></p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p><b>一、熱身活動—傳球鬼抓人(8min)</b></p> <p>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。</p> <p>*資料參考王信凱老師分享。</p>  <p><b>二、踩點in &amp; out(10min)</b></p> <p>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。</p> <p>*資料參考M.Sutter老師分享。</p>  <p><b>三、小組討論(7min)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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?</li> </ol> <p><b>四、返回比賽(10min)</b></p> <p>根據討論結果，回到比賽中印證。</p>	<p>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)</p> <p>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)</p>

	<p><b>五、反思分享(5min)</b> 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。</p>	<p>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)</p>
<p>第 6 節</p>	<p><b>本節重點：攻守角色轉換</b> 準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p><b>一、熱身活動—海島捕魚人(8min)</b> 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。</p>  <p><b>二、守護花園2.0板(10min)</b> 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。</p>  <p><b>三、小組討論(7min)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.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。</li> <li>2.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?</li> </ol>	<p>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-B1，2c-IV-3)</p> <p>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)</p>

	<p><b>四、再次比賽(10min)</b> 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)。</p> <p><b>五、反思分享(5min)</b> 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。</p>	<p>難度增加，提升學生場上溝通及團隊合作。(健體-J-C2，2c-IV-2)</p>
<p>第 7 節</p>	<p><b>本節重點：防守II—防守概念與區域防守</b> 準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p><b>一、籃球九宮格(7min)</b> 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。</p>  <p><b>二、小組討論(7min)</b> 1.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? 2.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?</p> <p><b>三、返回比賽(7min)</b> 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。</p>	<p>透過活動促進對話溝通產生。(健體-J-B1)</p> <p>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)</p>



<p><b>四、小組再討論(7min)</b> 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?</p> <p><b>五、再進行比賽(7min)</b> 討論過後增加溝通，以比賽印證。</p> <p><b>六、反思分享(5min)</b> 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(ex: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。</p>	<p>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)</p>
--	---