

競爭類型運動—陣地攻守性球類

編撰成員：程汶葦、陳嘉琪、李云妤、王文妤、楊幸鈞、黃正杰

壹、整體設計理念

一、前言

十二年國民教育健體領域課綱之精神，使學生在課堂學習之中學會核心素養所強調之三大面項「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」，陣地攻守類運動是競爭型運動中的一類，其中包含常見的足球、籃球、橄欖球、手球、曲棍球等，其中足球是世界最多人口的運動，而籃球則是國內不論從國小、國中至高中皆是最受學生歡迎的運動，除了器材容易取得、場地設置多之外，運動時亦充滿了其不同的樂趣與挑戰，更重要的是在運動中充分提供與人互動的機會，與隊友溝通、合作，與對手交流、切磋，除了能在其中學會運動技巧、享受運動樂趣並達到身體健康之外，亦能從中學習如何與人互動、溝通、合作，因此，如何有效的運用如此高關注度的運動，帶給學生豐富的學習歷程相當重要。

陣地攻守類型運動，各學習階段學習重點如下：第一階段簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、踢、滾、停之手眼動作協調、力量及準確性控球動作；第二階段拋接球、持拍控球、擲球及踢球、滾球、帶球、追逐球、擊球及拍擊球、停球、跑動踩壘、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念；第三階段基本動作及基礎戰術；第四階段動作組合及團隊戰術；第五階段技術綜合應用及團隊綜合戰術。

二、教材分析

(一)教材內容

1. 足球：

第一至三階段以足球為主要教材，一般學生對於足球除了動作學習外，較少對於足球進攻與防守概念進行了解與練習，因此小學生對於足球運動較少參與，本教案主要透過幼兒時期的鬼抓人遊戲當中漸進的了解進攻防守概念，進而對足球提高學習興趣及增加足球的知能。

為了使學生能深刻的理解足球運動的基本原理，並有能力將其應用在遊戲或日常生活的情境中，本課程使學生透過遊戲或比賽情境中的問題解決，達到本課程的教學目標。在此設計中主要以 12 年國教健康與體育領域課程「自發」、「互動」、「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐，在「自發」部分：以學生為主體，教導學生在生活情境中例如鬼抓人，讓小朋友思考在遊戲中有哪些的策略及方法，進一步培養個人擅長項目，提升體適能與運動技能。「互動」部分：強調與人建立適宜的合作方式與人際關係，透過團隊遊戲方式達到與人正向的互動方式。在「共好」部分讓學生理解每一個人都是緊密連結，每個人都需要透過個人與他人或群體良好互動連結，構築更好的共同生活。

2. 籃球

第四第五階段以籃球為主要教材，透過籃球，進入陣地攻守運動的領域。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。

本單元課程設計亦以「籃球」為主軸，加入其他遊戲元素以活化課程豐富性。籃球為各個學校普遍教學項目之一，也是深受學生喜愛的運動之一，但在班際賽中發現，大部分學生僅能透過一對一單打獨鬥的方式進行得分，卻無法真正發展出籃球運動精髓-合作得分。籃球要透過合作不外乎是「傳球」與「信任隊友」為出發點，建立學生進攻觀念。本單元藉此引導學生思考團結合作與以往單打獨鬥在得分效率上的差異，並且培養學生團隊合作之精神。

(二)教法

1. 理解式球類教學法此教學是以球類比賽→比賽賞識→戰術意識→做決定→技能執行→比賽表現等六步驟循環實施。
2. 5E 教學策略包含動員 (engagement)、實驗活動 (experiment)、解釋 (explanation)、闡述 (elaboration)、評價 (evaluation)。

三、核心任務之發展

依據上述的教材分析結果，本教案共規劃五個階段的「核心任務」(core task)，不同階段的核心任務係由入門到進階來規劃，以維持並呈現學習內容的進展。雖然五個核心任務階段可以直接對應十二年國教的五個「學習階段」，但是當教師發現該階段的教案難度太高時，可以退回更初階的核心任務來選擇並發展教材，或者更為初階但適合自己學生的教案來進行試教。本教案之核心任務如下。

| 類別 | 競爭類型運動—陣地攻守性球類 | | | | |
|------|--|---|---|--|---|
| | 入門階段 Link | 導入階段 Introduction | 發展階段 Development | 中級階段 Intermediate | 高級階段 advanced |
| 核心任務 | 1. 能做出移動速度的改變。 2. 能理解進攻與防守角色任務。 3. 能在遊戲的情境下，表現出對球的控制。 | 1. 能做出基本控制器材的技術。 2. 能嘗試與小組成員合作、討論、思考並解決問題。 3. 能在比賽情境中，在適當時機對器材進行控制(傳球、盤球)。 | 1. 靈活運用控制器材的技能。 2. 能有效與小組成員溝通並合作。 3. 能在比賽情境中嘗試使用攻守策略(推進、防守、多打少、快攻)。 | 1. 學會攻守角色技術及策略。 2. 能積極與他人溝通、互動，並包容與接受他人。 3. 在比賽情境中運用攻守技術及策略。 | 1. 能做出傳球、跑位等戰術原則。 2. 發展團隊溝通模式。 3. 能在比賽情境中發展團隊攻守戰術策略並實際應用於比賽中。 |
| 主要教材 | 主要教材 鬼抓人 手足球攻防 原理/策略/概念 移動速度變化 行進方向改變 手/腳對器材控制 | 主要教材 球感練習-足底停球、盤運球、傳接球 攻守遊戲-傳球與射門、小組合作 原理/策略/概念 嘗試用身體各部位停球 小組合作、溝通 攻守概念 | 主要教材 修正式比賽 原理/策略/概念 攻守策略(推進、防守、多打少、快攻) 小組策略討論、溝通、解決問題 | 主要教材 籃球進攻—變換速度、過人、切入、導傳 籃球防守—個人技巧、概念與區域防守 原理/策略/概念 變速 防守概念(個人、區域) | 主要教材 傳球活動 多打少 原理/策略/概念 進攻策略(空間、人數優勢、強弱邊) 攻守角色轉換 |

四、教學提醒

根據教學實驗教師試教後的回饋：

- (一)在參考教案進行教學時，雖階段相同但還是需依照班級人數、學生特性、場地、器材數量與種類等，做適當的調整，
- (二)在進行活動時，須先了解教學目標，以利於在活動中隨時提醒學生應注意事項，以達到教學目標。
- (三)在執行教案時，要注意規則與活動講解、提問與討論的時間，還是要提供學生充足的身體活動時間，維持一定活動量，或許可以拉長課程時間，不一定要在一節內完成教案的安排。
- (四)有些活動在分組時要注意各組實力分配的問題，避免實力落差太大。

貳、素養導向教材示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

| 競爭類型運動—陣地攻守 | | | | | | |
|-------------|---|--|---|---|---|--|
| 階段 | 第一學習階段 | 第二學習階段 | 第三學習階段 | 第四學習階段 | 第五學習階段 | |
| 單元 | 鬼抓人 (教案代碼 Ha-I) | 足上神力 | 卯足全力 | 籃球攻防戰 | 球類戰術策略 應用 | 籃球個人能力及 團隊攻守策略 |
| | 教案代碼 Ha-I | 教案代碼 Ha-II | 教案代碼 Ha-III) | 教案代碼 Ha-IV | 教案代碼 Ha-V1 | 教案代碼 Ha-V2 |
| 學習目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過鬼抓人的基本原理與遊戲，並能透過思考與討論、溝通來解決學習任務。 2. 透過不同的遊戲方式參與各項的比賽。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用攻守遊戲，帶入足球基本動作技巧與概念。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 建構學生對足球賽的小組合作及空間運用轉換等初步概念，進而發展出足球攻守能力。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在活動中做出傳球、跑位等基本戰術原則。 2. 能理解比賽中 Give & Go 概念，並發展團隊溝通模式。 3. 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)。 4. 能積極融入於團隊中，並培養團隊合作之性情。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解攻守角色的技術及策略，且運用在活動中。 2. 能在比賽中發展團隊攻守戰術。 3. 能積極參與團隊活動與討論。 |

| 競爭類型運動—陣地攻守 | | | | | | |
|-------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|--|----------------------|
| 階段 | 第一學習階段 | 第二學習階段 | 第三學習階段 | 第四學習階段 | 第五學習階段 | |
| 課程大綱 | 1.鬼抓人 I—開放場地變化與速度 | 1.球感練習—足底停球 | 1.攻防概念—突破重圍 | 1.防守 I—防守技巧及攻守角色轉換 | 1.傳球達陣—熟悉場地及比賽基本模式 | 1.我是千里眼(視野訓練) |
| | 2.鬼抓人 II—限制場地變化與速度 | 2.球感練習—盤運球 | 2.攻防概念—達陣得分 | 2.進攻 I—變換速度與方向 | 2.我是不倒翁—不對等的得分區域規劃，發展人數超載進攻策略。 | 2.各司其職(進攻隊空手球員訓練) |
| | 3.手腳並用攻防 I—手腳運用攻防 | 3.球感練習—傳接球 | 3.攻防概念—前進最前線 | 3.進攻 II—過人技巧 | 3.人人皆是不倒翁—發展球、人的順暢流動。 | 3.聲東擊西(多打少) |
| | 4.手腳並用攻防 II—增加標的物手腳運用攻防 | 4.攻守遊戲—傳球與射門 | 4.攻防概念—進攻空地 | 4.進攻 III—帶球變換速度與方向 | 4.傳球 Me to We—個人進攻認知發展已逐漸成熟，能選擇適當位置得分。 | 4.S.W.A.T 快打部隊(轉換快攻) |
| | 5.鬼抓人 III—行進方向改變 | 5.攻守遊戲—小組合作 I | 5.攻防概念—先馳得點 | 5.進攻 IV—快速傳導與切入 | | |
| | 6.鬼抓人 IV—增加足球進行 | 6.攻守遊戲—小組合作 II | 6.攻防概念—王牌快攻手 | 6.攻守角色轉換 | | |
| | | | | 7.防守 II—防守概念與區域防守 | | |
| 成員 | 程汶葦 (新北市榮富國小) | 陳嘉琪 (新北市新興國小) 李云妤 (新北市新興國小) | 李云妤 (新北市新興國小) 陳嘉琪 (新北市新興國小) | 王文妤 (桃園市大崙國中) | 楊幸鈞 (新北市板橋高中) | 黃正杰 (新北市中和高中) |
| 頁碼 | P.6 | P.17 | P.35 | P.56 | P.65 | P.69 |

二、第一學習階段教學示例：鬼抓人(足球)(教案代碼 Ha-I)

| | | | | |
|---------------|---------|---|----------------|--|
| 域/科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 程汶葦 |
| 實施年級 | 第一學習階段 | | 總節數 | 6 節 |
| 單元名稱 | 鬼抓人 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 領綱 核心 素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。 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。 |
| | 學習內容 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | | |
| 設計理念與核心素養呼應說明 | | 透過TGfU教學策略，以修正式活動讓學生在活動中可以達到身心的精進(健體-E-A1)，並透過實驗、解釋與闡述歷程，使學生學習溝通、解決問題能力(健體-E-A2、健體-E-B1)。 | | |

學習目標

1. 透過鬼抓人的基本原理與遊戲，並能透過思考與討論、溝通來解決學習任務 (2c-I-1, Hb-I-1)。
2. 透過不同的遊戲方式參與各項的比賽 (2c-I-2, Hb-I-1)。

| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 |
|------|----|-----------------------|
| | 1 | 鬼抓人 I—開放場地變化與速度 |
| | 2 | 鬼抓人 II—限制場地變化與速度 |
| | 3 | 手腳並用攻防 I—手腳運用攻防 |
| | 4 | 手腳並用攻防 II—增加標的物手腳運用攻防 |
| | 5 | 鬼抓人 III—行進方向改變 |
| | 6 | 鬼抓人 IV—增加足球進行 |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：鬼抓人 I—開放場地變化與速度

一、動員活動 (Engagement)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項。

(二) Say Hello

1. 環境：躲避球場 x2。

2. 人員：全班。

3. 規則：計時三分鐘與班上的人擊掌 say hello，三分鐘內擊掌次數最多者為勝利者。

二、實驗活動 (Experiment) & 三、解釋活動 (Explanation)

(一) 概念引導：以問答方式請學生回想剛剛的活動，想要與人擊掌是不是要移動，若要累積更多次數是不是要移動更快。

(二) 實驗活動 1：鬼抓人遊戲 I

1. 環境：躲避球場 x2。

2. 人員：全班。

3. 規則：背後藏著報紙捲起的一張紙，計時三分鐘必須想辦法偷別人的紙張（偷到的紙須放在褲子露出，讓其他人可以繼續偷），時間一到哪一個人獲得的報紙張數最多即獲勝。

(三) 結果調查與推理 1

1. 集合學生。

2. 詢問學生該如何保護自己的報紙（防守概念）？

3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。

4. 詢問學生該如何搶對手的報紙（進攻概念）？

5. 引導學生思考該如何可以搶到報紙（不給答案）。

(四) 實驗活動 2：琴譜移動鬼抓人

1. 環境：地上畫七條約五公尺線。

2. 人員：全班分為四組。

3. 規則：



健體-E-A1

具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

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。



進攻

全班 28 人分為四組，每組七人，分為進攻與防守者，進攻者依序排好一直線，防守者必須站在限定的七條直線上面移動，不可以超出範圍，進攻者必須衝破防線，沒有被抓到即為隊上獲得一分。若進攻者被抓到即淘汰，一人進行完再換下一人進攻，進攻七人跑完後統計分數後攻守交換，獲得分數最多者獲勝。

(五) 結果調查與推理 2

1. 集合學生
2. 詢問進攻學生該如何突破防線？
3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。
4. 詢問防守學生如何守住抓到的人？
5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。

四、闡述活動 (Elaboration)

(一) 引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在

1. 鬼抓人 I。
2. 琴譜移動鬼抓人，以何種的比賽需要較快的反應及速度？為什麼？

(二) 邀請不同的組別來闡述。

(三) 總結學生的發現。

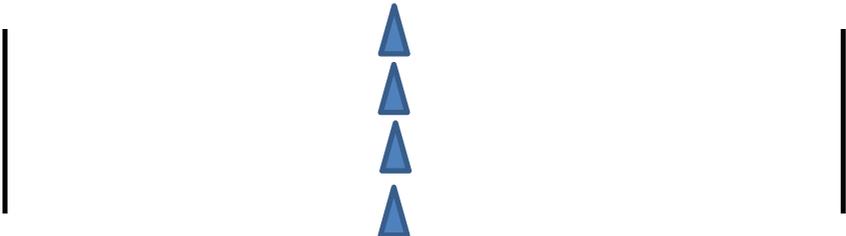
五、評價活動 (Evaluation)

(一) 引導學生在第一個遊戲當中是開放性的場地，每一人是人也是鬼（是進攻者也是防守者），相對之下容易得分也容易失分，若要比別人獲得更多的分數必須要比別人採取更多的進攻（搶更多報紙的動作）才能獲勝，若學生停滯較少進攻相

| 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>對的是被動的狀態分數會較少。可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？</p> <p>(二)第二個遊戲是限制的範圍場地，分成兩邊一邊是進攻者須到達最後防守者才可獲勝，一邊是防守者必須想辦法抓到進攻者淘汰，因此可引導學生在限制的場地當中防守者只有一直線左右移動，需靠速度取勝，而進攻者可以選擇的路線更多種，可以靠假動作帶開防守者。</p> <p>(三)預告下節課操作的鬼抓人II遊戲。</p> | |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：鬼抓人II—限制場地變化與速度</p> <p>一、動員活動 (Engagement)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全注意事項。</p> <p>(二)ET Go Home</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1 2. 人員：全班。 3. 規則：當鬼者身上帶著一顆足球，被抓到者必須蹲下休息，等待其他人（需兩位牽手在頭上喊 ET Go Home 才可繼續遊戲）。 <p>二、實驗活動 (Experiment) & 三、解釋活動 (Explanation)</p> <p>(一)概念引導：以詢問方式請學生回想剛剛的活動，並思考我們當鬼要去抓人（進攻者概念），當人須逃命不被抓到（防守者概念）。</p> <p>(二)實驗活動 1：鬼抓人遊戲 II-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1。 2. 人員：全班。 3. 規則：全班圍一個圈坐下，先指定 2 人，一位是進攻者（抓人）一位是防守者（當鬼）當防守者順時鐘跑完一圈後可以把足球放在指定的人背後，指定者變成防守者必須逃命，防守者可坐在指定者位置休息。進攻者若抓到防守者必須攻守交換。 <p>(三)結果調查與推理 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何保護自己不被抓到（防守概念）？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生該如何達到休息機會（進攻概念）？ 5. 引導學生思考該如何可以抓到人（不給答案）。 <p>(四)實驗活動 2：鬼抓人遊戲 II -2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1。 2. 人員：全班。 3. 規則：全班圍一個圈坐下，先指定 2 人，一位是進攻者（抓 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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> |

| 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>人) 一位是防守者(當鬼) 當防守者沒有限制順或逆時鐘也不用跑完一圈才可以把足球放在指定的人背後, 指定者變成防守者必須逃命, 防守者可坐在指定者位置休息。進攻者若抓到防守者必須攻守交換。</p> <p>(五)結果調查與推理 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合學生。 2. 詢問進攻學生該如何快速抓到人? 3. 引導學生思考可能的動作(不給答案)。 4. 詢問防守學生如何陷害別人或者在安全地方休息? 5. 引導學生思考可能的動作(不給答案)。 <p>四、闡述活動(Elaboration)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明在</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鬼抓人 II-1 和鬼抓人 II-2 以何種的比賽需要較快的反應及速度? 為什麼? <p>(二)邀請不同的組別來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動(Evaluation)</p> <p>(一)引導學生在第一個遊戲當中是有限制方向及跑完一圈才可以抓人, 因此在速度上及方向上都有限制。可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何?</p> <p>(二)第二個遊戲是限制的範圍場地, 沒有限制方向及範圍, 更需靠假動作及速度來提高抓到人及逃命的成效。</p> <p>(三)預告下節課操作的鬼抓人 III 遊戲。</p> | |

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|-------------|---|---|
| 第3節 | <p style="text-align: center;">本節重點：手腳並用進攻 I</p> <p>一、動員活動(Engagement)</p> <p>(一)確認人數, 提醒安全注意事項。</p> <p>(二)蓋拆房子。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1。 2. 人員：全班。 3. 規則：畫三條線：分為兩條底線和中線, 各分為兩隊從底線出發, 一隊蓋房子把角錐立起, 一隊拆房子把角錐推倒。計時一首歌時間, 歌曲結束後禁止不動看哪一隊的房子最多者為獲勝。 <div style="text-align: center;">  </div> | <p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。</p> |

| 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>二、實驗活動 (Experiment) & 三、解釋活動 (Explanation)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，思考如何獲得更多的分數。</p> <p>(二)實驗活動 1：蓋拆房子遊戲 I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1 2. 人員：全班。 3. 規則：躲避球場散落角錐各處，全班分為兩隊分為進攻者和防守者，進攻者為須用手把角錐立起來稱為蓋房子，另一隊為防守者須用手把角錐推倒稱為拆房子計時三分鐘，看哪一隊的蓋或拆房子比較多即為獲勝。 <p>(三)結果調查與推理 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何讓自己的隊得分較多（進攻概念）？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 <p>(四)實驗活動 2：蓋拆房子遊戲 II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1。 2. 人員：全班。 3. 規則：躲避球場散落角錐各處，全班分為兩隊分為進攻者和防守者，進攻者為須用腳把角錐立起來稱為蓋房子，另一隊為防守者須用腳把角錐推倒稱為拆房子計時三分鐘，看哪一隊的蓋或拆房子比較多即為獲勝。 <p>(五)結果調查與推理 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何得分？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生第一次遊戲用手第二次遊戲用腳，覺得哪一個動作比較好得分，用手或者用腳？拆房子還是蓋房子？ 5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 <p>四、闡述活動 (Elaboration)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在第一個遊戲用手蓋拆房子跟第二個遊戲用腳蓋拆房子，哪一個動作較好得分？為什麼？</p> <p>(二)邀請不同的組別來闡述。 第二個遊戲是需用腳，利用腳是否會跟手不一樣的體會，腳會不會比較難超操作，但拆房子動作會不會比用手更快速呢？</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>五、評價活動 (Evaluation)</p> <p>(一)引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？</p> <p>(二)我們人若沒有手會不會有不便的地方？尊重任何身體有殘缺的人。</p> <p>(三)身體部位的運用，會不會更快速方便我們的目標完成。</p> <p>(四)預告下節課操作的遊戲。</p> | <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> |

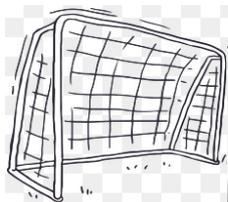
本節重點：手腳並用進攻 II

一、動員活動 (Engagement)

- (一) 確認人數，提醒安全注意事項。
- (二) 手腳並用攻防遊戲。
 - 1. 環境：躲避球場 x1
 - 2. 人員：全班。
 - 3. 規則：地上有許多顆球，當音樂下時每一個人可以自由行走，當音樂停時必須找到一顆球踩住它，沒有踩到球者淘汰。

二、實驗活動 (Experiment) & 三、解釋活動 (Explanation)

- (一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，思考如何獲得更多的分數。
- (二) 實驗活動 1：手腳並用攻防遊戲 I
 - 1. 環境：躲避球場 x1、兩座小交通錐球門。
 - 2. 人員：全班。
 - 3. 規則：全班分為四隊，四隊輪流當防守者或進攻者，一對一 PK 賽，防守者站在小球門前，需用腳防守，若球進了球門則進攻者得分，進攻者須用手滾地前進，一個一個輪流 PK 比賽結束後看哪一隊得分最多即為勝利。



腳防守



手滾球



(三) 結果調查與推理 1

- 1. 集合學生。
- 2. 詢問學生該如何讓自己的隊得分較多 (進攻概念)?
- 3. 引導學生思考可能的動作 (不給答案)。
- 4. 詢問學生該如何不讓別隊得分 (防守概念)?
- 5. 引導學生思考可能的動作 (不給答案)。

(四) 實驗活動 2：手腳並用攻防遊戲 II

- 1. 環境：躲避球場 x1、兩座較大足球門。
- 2. 人員：全班。
- 3. 規則：全班分為四隊，四隊輪流當防守者或進攻者，防守者分散站在球門前，需用腳防守，若球進了球門則進攻者得分，若把球踩住者即比賽結束攻守交換。進攻者須用手滾地前進，每一個人需碰到球，傳完後才可以進攻球門，比賽結束後看哪一隊得分最多即為勝利。

健體-E-A1

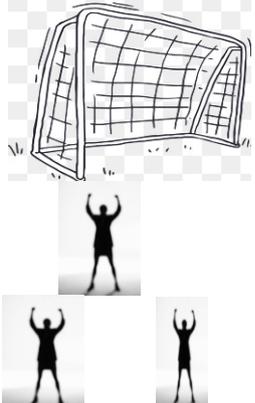
具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

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。

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。

| 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>手滾球進攻</p> | |
| <p>腳防守</p> <p>(五) 結果調查與推理 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合學生。 2. 詢問學生該如何得分？ 3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 4. 詢問學生第一次遊戲是個人第二次遊戲是團體比賽，覺得哪一個遊戲比較好得分，個人或者團體？有什麼進攻跟防守策略？ 5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。 <p>四、闡述活動 (Elaboration)</p> <p>(一) 引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在第一個個人遊戲跟第二個團體遊戲，哪一個遊戲較好得分？為什麼？</p> <p>(二) 邀請不同的組別來闡述。 第二個遊戲是靠團體合作，跟個人一對一 PK 賽不一樣的體會，團體合作需要如何溝通和配合操作？</p> <p>(三) 總結學生的發現</p> <p>五、評價活動 (Evaluation)</p> <p>(一) 引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？</p> <p>(二) 我們團體比賽需不需要彼此溝通的地方？團隊合作是不是很重要。</p> <p>(三) 比賽溝通喊聲的運用，會不會更快速方便我們的目標完成。</p> <p>(四) 預告下節課操作的遊戲。</p> | | |

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|-------------|---|---------------|
| 第 5 節 | <p>本節重點：鬼抓人 III—行進方向改變</p> <p>一、動員活動 (Engagement)</p> <p>(一) 確認人數，提醒安全注意事項。</p> <p>(二) 鬼抓人遊戲 III</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：躲避球場 x1。 2. 人員：全班。 | |

3. 規則：老鷹抓小雞遊戲每一個人須搭著前面人的肩膀，全班分為 2 隊，一人為老鷹其餘為小雞，小雞若被對方任何一位碰到必須到對方隊伍，計時三分鐘隊伍最長者獲勝。

二、實驗活動 (Experiment) & 三、解釋活動 (Explanation)

(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考我們要去抓人（進攻者概念），我們小時候常常玩的老鷹抓小雞，進攻者（老鷹）只有一位時該如何抓到小雞（防守者）。

(二) 實驗活動 1：鬼抓人遊戲 III -1

1. 環境：躲避球場 x1。

2. 人員：全班。

3. 規則：老鷹抓小雞遊戲，全班分為四隊，每一隊輪流當進攻者（老鷹）推派 3 為即可，計時三分鐘抓到敵隊的小雞數量為得分數

(三) 結果調查與推理 1

1. 集合學生。

2. 詢問學生該如何保護自己不被抓到（防守概念）？

3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。

4. 詢問學生該如何抓到小雞機會（進攻概念）？

(四) 實驗活動 2：鬼抓人遊戲 III -2

1. 環境：躲避球場 x1。

2. 人員：全班。

3. 規則：老鷹抓小雞遊戲，全班分為四隊，每一隊輪流當進攻者，腳下須帶球前進（老鷹）推派 3 位即可，老鷹的腳下球若射進母雞背後的球門將得分。

(五) 結果調查與推理 2

1. 集合學生。

2. 詢問進攻學生該如何得分？

3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。

4. 詢問防守學生如何攔下進攻的球？

5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。

四、闡述活動 (Elaboration)

(一) 引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在

1. 鬼抓人 III-1 和鬼抓人 III-2 以何種的比賽需要較快的反應及若有球進攻者（老鷹）防守者（小雞、母雞）需有什麼改變策略？為什麼？

(二) 邀請不同的組別來闡述。

(三) 總結學生的發現

五、評價活動 (Evaluation)

(一) 引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？

(二) 第二個遊戲是多一個球進攻，更需靠假動作、速度及帶球技巧來提高得分的成效。防守者雖有母雞帶領，但後面的小雞如何延長隊伍攔下進攻球，也是可以思考的策略方式。

(三) 預告下節課操作的鬼抓人 IV 遊戲。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：鬼抓人 IV-增加足球進行

一、動員活動 (Engagement)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項。

(二) 鬼抓人遊戲 IV

1. 環境：躲避球場 x1。

2. 人員：全班。

3. 規則：全班分為兩部分從底線帶球出發，出發後看誰帶球先到中線者即獲勝則得一分。若雙方都安全帶球到中線可以把對方的球擊掉即可獲勝。



二、實驗活動 (Experiment) & 三、解釋活動 (Explanation)

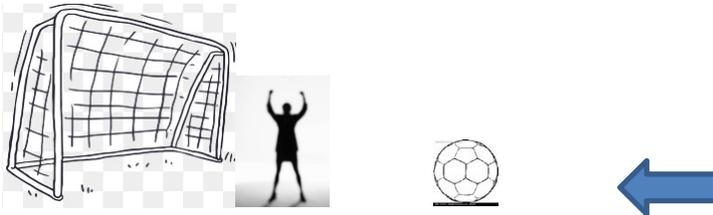
(一) 概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考進攻者。

(二) 實驗活動 1：鬼抓人遊戲 IV-1

1. 環境：躲避球場 x1。

2. 人員：全班。

3. 規則：全班分為兩部分一邊進攻者一邊防守者，進攻者從底線出發，防守者後方有一個球門，防守者必須想辦法攔下球，避免進攻者得分，一人一次皆換人。



(三) 結果調查與推理 1

1. 集合學生。

2. 詢問學生該如何保護自己球門不被得分 (防守概念)?

3. 引導學生思考可能的動作 (不給答案)。

4. 詢問學生該如何射門得分 (進攻概念)?

5. 引導學生思考可能的動作 (不給答案)。

(四) 實驗活動 2：鬼抓人遊戲 IV -2

1. 環境：躲避球場 x1。

2. 人員：全班。

3. 規則：全班分為兩部分一邊進攻者一邊防守者，進攻、防守者從底線出發，防守者左右兩方有一個球門，防守者必須想辦法攔下球，避免進攻者得分，進攻者只要進任何一個球門皆得分，一人一次皆換人。

健體-E-A1

具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

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。

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。



進攻

(五)結果調查與推理 2

1. 集合學生。
2. 詢問進攻學生該如何得分？
3. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。
4. 詢問防守學生如何攔下進攻的球？
5. 引導學生思考可能的動作（不給答案）。
6. 兩個球門跟一個球門有哪些不同的地方？

四、闡述活動 (Elaboration)

- (一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明在
 1. 鬼抓人遊戲 IV -1 和鬼抓人遊戲 IV-2 以何種的比賽需要較快的反應？變成兩個球門需有什麼改變策略？為什麼？
- (二)邀請不同的組別來闡述。
- (三)總結學生的發現。

五、評價活動 (Evaluation)

- (一)引導學生在第一個遊戲當中。與第二個遊戲差別在哪裡？可請其與同學進一步討論可能的方式還有為何？
- (二)第二個遊戲是多一個球門，進攻者射門方向跟第一個遊戲只有一個球門射門動作跟角度有何不同？
- (三)防守者一次要守兩個球門跟第一個遊戲比較有何不同，有什麼策略可以避免對方得分？
- (四)預告下節課操作的鬼抓人 IV 遊戲。

三、第二學習階段教學示例：足上神力（足球）（教案代碼 Ha-II）

| | | | | |
|---------------|--|--|--------|--|
| 領域/科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 陳嘉琪、李云好 |
| 實施年級 | 第二學習階段 | | 總節數 | 6 節 |
| 單元名稱 | 足上神力 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 3b - II -2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c - II -1表現聯合性動作技能。 3c - II -2透過身體活動，探索運潛能與表現正確的透過身體活動。 3d - II -1運用動作技能的練習策略。 4d - II -2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動 | 領綱核心素養 | A2系統思考與解決問題。 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。 C2人際關係與團隊合作。 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
| | 學習內容 | Hb - II -1陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | | |
| 設計理念與核心素養呼應說明 | 讓學生在小組比賽中，進行組策略討論並應用在比賽中，具備主動探索及積極解決問題，以達到A2系統思考與解決問題之素養。透過團體遊戲，讓學生在健康的體育活動中學習公平競爭與團隊合作，促進人際關係，以達具備C2人際關係與團隊合作之素養。 | | | |

學習目標

1. 學會足球的基本動作能力（包含：停球、盤球、傳球、射門）。
2. 了解足球基本規則。
3. 學習運用與隊友的溝通互動完成小組合作目標。

| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 |
|------|----|--------------|
| | 1 | 球感練習－足底停球 |
| | 2 | 球感練習－盤運球 |
| | 3 | 球感練習－傳接球 |
| | 4 | 攻守遊戲－傳球與射門 |
| | 5 | 攻守遊戲－小組合作 I |
| | 6 | 攻守遊戲－小組合作 II |

本節重點：球感練習－足底停球

一、參與活動 (Engagement) (5分鐘)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項。

(二) 活動：角錐分裂。(如圖示一)

1. 環境：草地。

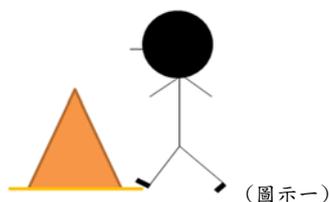
2. 器材：30 個小角錐，標誌盤 4 個 (規範活動範圍)。

3. 規則：

(1) 首先，於場地內放置 27 個小角錐 (放置的位置及角錐數量，依照課程需求，可由老師自行調整。)

(2) 由一名學生擔任細胞分解者，負責抓腳沒有踩到角錐邊的人 (抓的方式以碰到肩膀為主)。

(3) 每個角錐旁只能站立一人。



(4) 每當角錐有第二人接近，需使用腳踩到角錐邊，則原本角錐上的同學就必須離開角錐去尋找其他角錐站立。

(5) 在離開角錐後，找尋新角錐的過程中，若被細胞分解者抓到，則角色對換。

(三) 教師提問：請學生回想剛才進行的角錐分裂活動，當「快速移動後，要用腳踩於角錐時，請問要使用腳的哪個位置才能快速踩到角錐邊呢？」

二、實驗活動 (Experiment) (10分鐘)

(一) 概念引導：請學生思考「當球在快速移動時，若不能使用手部停球，請問身體還有什麼其它部位能將球停滯？」把你們想到的部位，都可以在活動中試試看。

(二) 活動：足底停球 (如圖示二)。

1. 環境：草地。

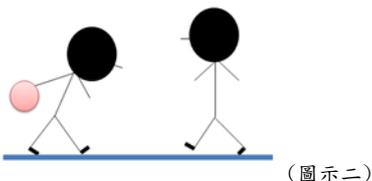
2. 器材：小角錐 20 個，標誌盤 (規範活動範圍)。

3. 規則：

(1) 首先，2 人一組一顆球，兩人相距面對面約三公尺。

(2) 滾球者，只能用手將球滾動，並站立於停球者前方。

(3) 停球者，分別以你自己想要的停球方式，將球停滯。



(4) 一人用手將球滾動，則另一人可用自己想試的停球方式將球停滯。

(5) 每人需停球三次後角色交換。

透過改編過的鬼抓人遊戲提高體適能與基本運動能力的身體活動參與度達4d-II-2學習重點。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

三、解釋活動 (Explanation) (5分鐘)

(一)概念引導：

1.教師提問：

- (1)從剛才的足底停球活動中，你發現甚麼？學生回應與討論。
- (2)在足底停球活動中，你覺得身體哪一個部位較好停球呢？(不給答案)

2.教師回應：

- (1)統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。
- (2)由老師示範正確動作，足底停球，使用足底的部位。
- (3)仔細觀察老師示範的正確停球動作，與你剛才所做的有甚麼不同？(讓學生再次思考，修正自己的動作)。

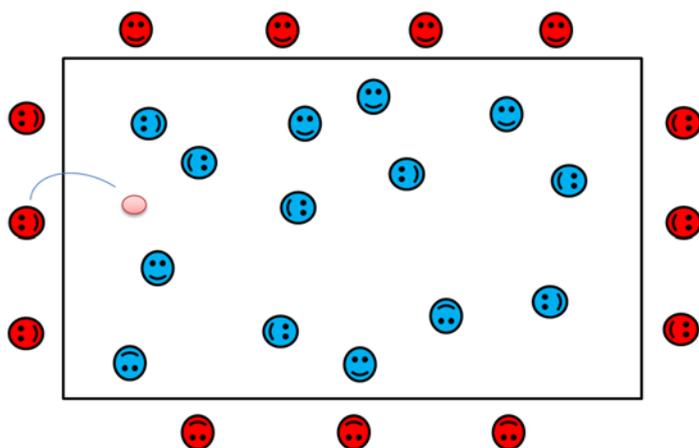
四、闡述活動 (Elaboration) (15分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，帶入新活動，講解規則。

(二)活動：足球躲避球。(如圖示三)

- 1.環境：草地。
- 2.器材：標誌盤 4 個(規範活動範圍)。
- 3.規則：

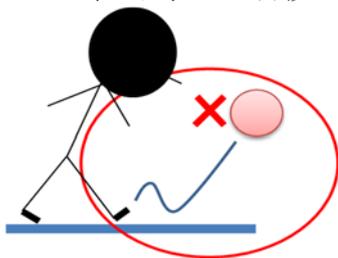
(1)首先，全班均分為二大組，每組 14 人進行對戰比賽。



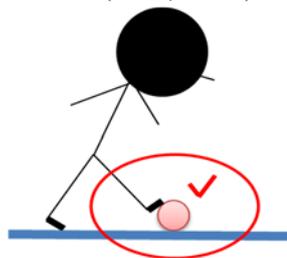
(圖示三)

(2)外場攻擊：僅能用手將球滾地，球的彈跳高度不能超過膝蓋或是騰空擲球。(如圖示四)

(3)內場防守方：要使用足底停球的方式停球。若被擊中腳踝，或是在停球時被球擊中膝蓋以下的身體部位，就代表出局，必須移至外場復活區。(如圖示五)



(圖示四)



(圖示五)

(4)復活方式：至場外復活區，以體能訓練開合跳 10 下後，自動回到內場參與比賽。

(5)分數算法：以足底停球方式停球，得 3 分；若只有用腳

透過問答促使學生能有系統地進行思考，具備解決問題之能力，以達到健體-E-A2之素養。

擋住球，則僅得 1 分。

(6)計時 3 分鐘，3 分鐘後攻守會交換。

(7)比賽結束後，哪隊場內留下的人數最多為優勝。

五、評價活動 (Evaluation) (5分鐘)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明在...

1. 以足底停球的方式，是否增加反應與速度，為什麼？
2. 引導學生自評「是否能將快速移動的足球，選擇較有效率的足底停球方式將球停滯？」
3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
4. 教師評量學生，在活動過程中，是否能夠做到足底停球的標準動作。
5. 與同學進行討論，在今天課程操作時是否遇見問題與困境，以及改進的方式。

(二)邀請不同的組別來闡述。

(三)總結學生的發現

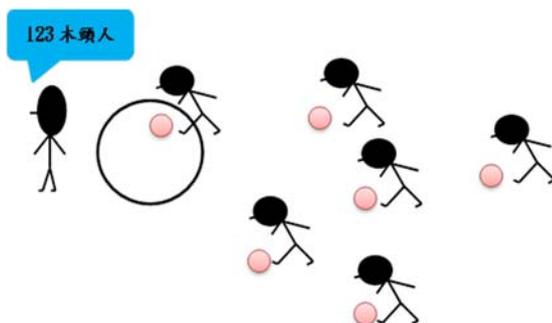
(四)預告下節課操作「球感練習-盤運球」遊戲。

| 評量表 | | | |
|-----|---|-----|----|
| 項目 | 學習表現 | 分數 | 得分 |
| 1 | 無法使用足底停球技巧將球停下來，但是學習態度認真。 | 1 分 | |
| 2 | 可使用足底將球擋下，但無法順利將球完全停下來。 | 2 分 | |
| 3 | 可使用足底將在地面滾動的球順利停滯下來，完成足底停球動作。 | 3 分 | |
| 4 | 可使用足底將在地面彈跳滾動的球順利停滯下來，完成足底停球動作。 | 4 分 | |
| 5 | 特殊表現，可使用身體其他部位將彈地滾動的球擋下，並立即使用足底停球技巧將球停下來。 | 5 分 | |
| 總分 | | | |

本節重點：球感練習—盤運球

一、動員活動 (Engagement) (5 分鐘)

- (一) 確認人數，提醒安全注意事項。
- (二) 活動：123 木頭人 (如圖示一)。
 - 1. 環境：草地。
 - 2. 器材：足球 28 顆，呼拉圈 4 個。
 - 3. 規則：
 - (1) 將全班分為四組，每組 7 個人，同時進行。
 - (2) 聽到老師說「123」的時候，盤球前進。
 - (3) 聽到老師說「木頭人」的時候，以足底停球方式停球，若未停球或導致球滾動，則該名同學必須回到起點重新出發。
 - (4) 以此類推，直到將足球盤運進入老師所指定該組放置的呼拉圈位置內。
 - (5) 切記！球必須以停球方式停滯呼拉圈內，不是踢進呼拉圈裡。
 - (6) 計時 2 分鐘，呼拉圈裡的球數最多者為優勝。



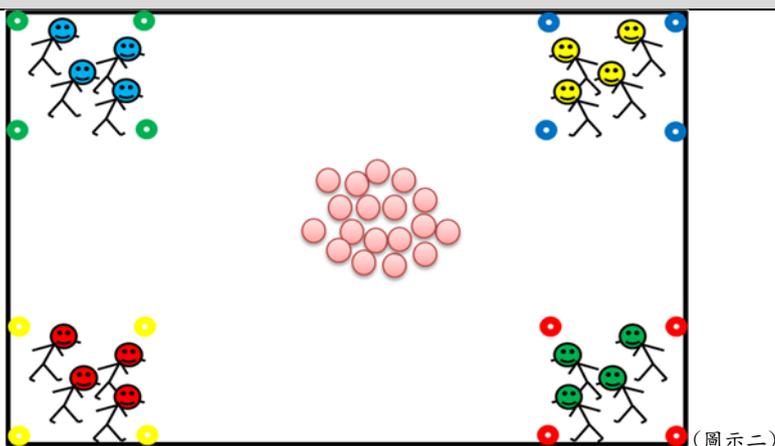
(圖示一)

- (三) 教師提問：請學生回想剛剛的 123 木頭人活動，你使用身體哪些部位做盤運球？

二、實驗活動 (Experiment) (12 分鐘)

- (一) 概念引導：剛剛同學們已經回答出許多盤運球的方式，那現在我們就來嘗試看看這些動作 (學生可能回答：足內側、足外側、腳背)。
- (二) 活動：買雞蛋回家 (如圖示二)。
 - 1. 環境：草地。
 - 2. 器材：足球 28 顆，標誌盤 16 個，呼拉圈 4 個。
 - 3. 規則：
 - (1) 首先，分為四組同時進行，每組 4 個人，每次僅只能派一名隊友出發。
 - (2) 跑至雞蛋集中區，將集中區裡的雞蛋 (足球)，盤運帶回自己的家。
 - (3) 每一個人，每次僅只能帶一顆雞蛋 (足球) 回家。
 - (4) 雞蛋 (足球) 帶回家後，必須將雞蛋 (足球) 確實停滯在家內，才能與隊友擊掌再換下一名隊友出發。
 - (5) 計時 2 分鐘，哪一組帶回最多雞蛋 (足球) 的隊伍為優勝。

透過身體活動以及教師提問，探索足球的盤球動作以做到 3c-II-2 學習重點。



(圖示二)

三、解釋活動 (Explanation) (6 分鐘)

(一)教師提問：

1. 從剛才買雞蛋的活動裡，你發現了甚麼？學生回應與討論。
2. 你覺得哪一種方式盤運球比較好控制球呢？

(二)教師回應：

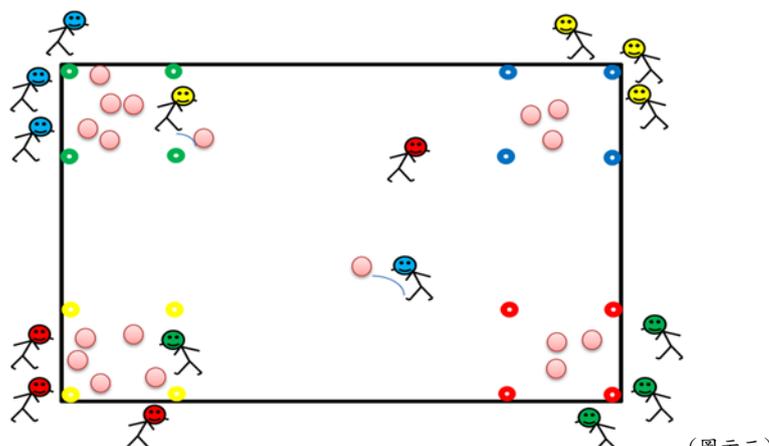
1. 統整學生的回饋，運用意見調查，歸納學生的回應（與學生討論後發現，無論採用哪一個方式盤運球，都必須控制力道與方向）。
2. 由老師示範三種正確的盤運球動作。
3. 仔細觀察老師所示範的盤運球後，與你剛才所做的有甚麼不同？（讓學生再次思考，修正自己的動作）。

四、闡述活動 (Elaboration) (12 分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，帶入新活動，講解規則。

(二)活動：雞舍攻防戰（如圖示三）。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 28 顆，大呼拉圈 4 個。
3. 規則：
 - (1) 首先，分為四組同時進行，每組 4 個人，每次僅只能派一名隊友出發去到別人家蛋舍偷雞蛋，執行偷蛋的人不能重複要輪流。



(圖示三)

- (3) 將雞蛋（足球）盤運帶回放置自己蛋舍內。
- (4) 放置於自己的蛋舍內後，時間若尚未終了，並將可以繼

透過上述問題，給予學生新的學習情境，讓學生能主動發現問題，思考並解決問題，以做到學習遷移的目的以達3c-II-2學習重點。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

續移動到其他蛋舍偷蛋。

(5)每人進行時間為 15 秒鐘，直到該組最後一名隊友結束。

(6)最後，查看哪組將雞蛋盤運進入自己家的雞舍內最多者為優勝。

五、評價活動 (Evaluation) (5 分鐘)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明在...

1. 哪種盤運球的方式較容易控制？為什麼？
2. 引導學生自評「你使用哪些盤運球方式來改變球的方向？」
3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
4. 教師評量學生，在活動過程中，學生是否能夠快速帶球移動且做出不同盤運球動作的嘗試。
5. 與同學進行討論，在今天課程操作時是否遇見問題與困境，以及改進的方式。

(二)邀請不同的組別來闡述。

(三)總結學生的發現。

(四)預告下節課操作的球感練習「傳接球」。

在遊戲結束後，藉由問答探究不同的活動策略，透過體驗與實踐，引導學生自我評量，在此堂課表現中，有無達到本堂課教學目標以達健體-E-A2核心素養。

| 評量表表現 | | | |
|-------|--|-----|----|
| 項目 | 學習表現 | 分數 | 得分 |
| 1 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動，但無法控制力道與方向。 | 1 分 | |
| 2 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動，可控制力道，但無法控制方向。 | 2 分 | |
| 3 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動，可控制力道，也可控制方向。 | 3 分 | |
| 4 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動，且能以慢跑方式往目的地移動。 | 4 分 | |
| 5 | 可使用足內側與足背以及足外側盤球技巧，將球移動，且能以快跑方式往目的地移動。 | 5 分 | |
| 總分 | | | |

本節重點：球感練習－傳接球

一、動員活動 (Engagement) (5 分鐘)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項。

(二) 活動：穿越大門 (如圖示一)。

1. 環境：草地。

2. 器材：大角錐 28 個，足球 14 顆。

3. 規則：

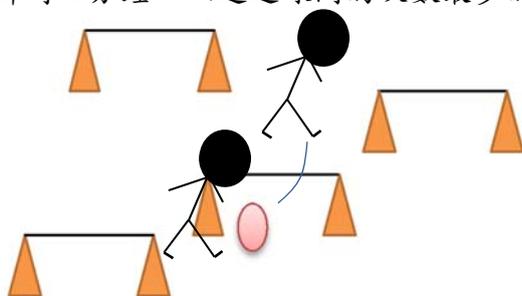
(1) 首先，以兩大角錐為一個球門，在場地內共放置 14 個球門。

(2) 兩人一組一顆球，必須以傳接球的方式通過不同的球門。

(3) 每次僅能通過一個球門為基準，且球門不能重複。

(4) 球門對面必須要有隊友接應球。

(5) 計時 1 分鐘，以通過球門的次數最多的那組為優勝。



(圖示一)

(三) 教師提問：請學生回想剛才的穿越大門活動「你是用哪個部位踢到足球的？並且讓球能穩定的從兩角錐之間穿越？」

二、實驗活動 (Experiment) (12 分鐘)

(一) 概念引導：剛剛同學們已經回答出許多傳球的方式，那現在我們就來嘗試這些傳球動作 (學生可能回答：足內側、足外側、腳背)。

(二) 活動：狙擊手 (如圖示二)。

1. 環境：草地。

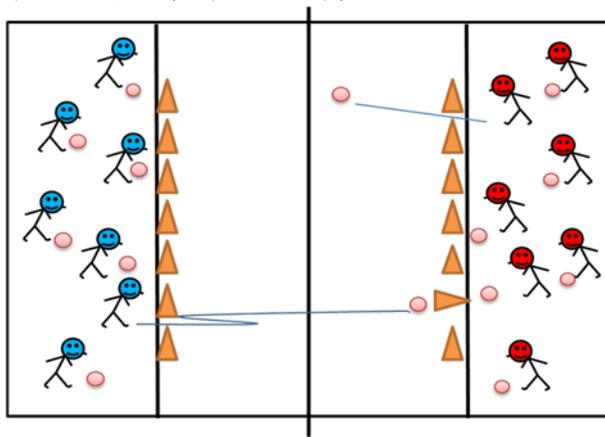
2. 器材：標誌盤 8 個、大角錐 14 個、足球 14 顆。

3. 規則：

(1) 首先，兩隊伍面對面，相距離約 10 公尺。

(2) 必須在自己的場地內踢球，且不可超越角錐。

(3) 目的是狙擊對方的大角錐。



(圖示二)

教師引導學生，藉由 2 人小組做傳接球活動，善用溝通達成遊戲任務，以做到 3b-II-2 學習重點。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

(4)計時 1 分鐘，先將對方所有的大角錐狙擊完畢者為獲勝。

(5)每次比賽只有兩組對戰，以循環賽的方式比賽，勝利最多場次的隊伍為優勝。

三、解釋活動 (Explanation) (6 分鐘)

(一)教師提問：

1. 剛才在狙擊手的活動裡，你發現了甚麼？學生回應並討論。
2. 你覺得用身體哪部位踢球準確度較高？

(二)教師回應：

1. 統整學生的回饋，運用意見調查，歸納學生的回應（與學生討論後發現，初學者在足內側、足外側，以及腳背這三種傳球方式，以足內側控制性最高）。
2. 由老師示範正確的足內側傳球動作。
3. 仔細觀察老師所示範的足內側傳球後，與你剛才所做的有什麼不同？（讓學生再次思考，修正自己的動作）

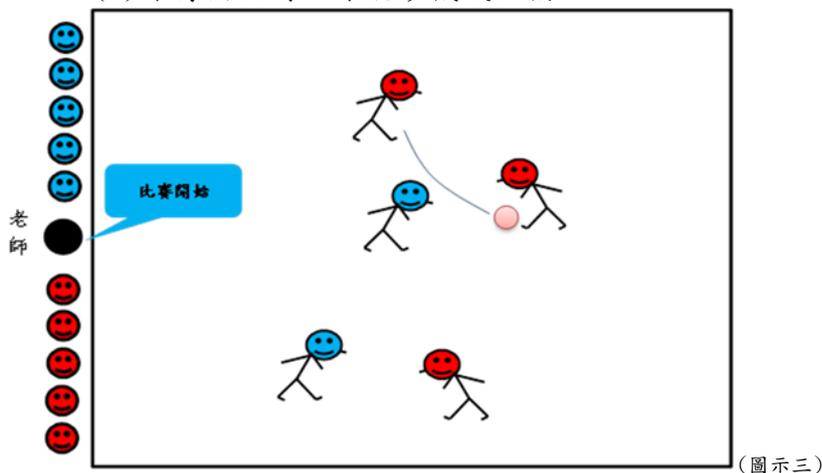
四、闡述活動 (Elaboration) (12 分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，帶入新活動，講解規則。

(二)活動：傳球王（如圖示三）。

1. 環境：草地。
2. 器材：標誌盤 4 個，足球 15 顆。
3. 規則：

- (1)以 3vs2 方式進行循環對戰賽。
- (2)計時 1 分鐘，同組隊員必須互相傳接球。
- (3)球傳出去時，才能抄截或阻擋。



(4)傳 1 次球，得 1 分，以此類推。

(5)教師擔任計次與計分裁判，並需要大聲告知場上學生。

(6)採循環賽方式進行，以最得分最多的隊伍為優勝。

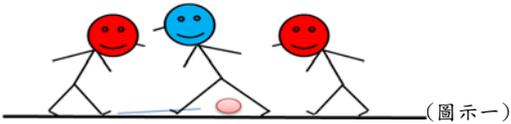
五、評價活動 (Evaluation) (6 分鐘)

(一)引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明...

1. 以足內側傳球的方式，是否增加了傳球的穩定性與準確度？
2. 引導學生自評「是否在快速傳接球的時候，能正確做出足內側傳球的動作？」
3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾

透過已學習過的盤球及傳球技能，應用到新的學習情境，發展遊戲策略，以表現 3d-II-1 學習重點。

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 | |
|---|--|---------------|----|
| 分？為什麼？ 4. 教師評量學生，在活動過程中，是否能夠做到足內側傳球的標準動作。 (二)邀請不同的組別來闡述。 (三)總結學生的發現並給予回饋。 (四)預告下節課操作「球感練習-傳球與射門」遊戲。 | | | |
| 評量表 | | | |
| 項目 | 學習表現 | 分數 | 得分 |
| 1 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動，但無法控制球移動的方向。 | 1分 | |
| 2 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動，並在定點處將球順利的傳給隊友或使用停球技巧接到隊友的球。 | 2分 | |
| 3 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動，可以在動態行進間將球順利的傳給隊友。 | 3分 | |
| 4 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動，可以在動態行進間，順利的接到隊友傳來的球。 | 4分 | |
| 5 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動，可控制力道與方向，順利將角錐擊倒。 | 5分 | |
| 總分 | | | |

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 | |
|-----------------------|--|---|--|
| 本節重點：攻守遊戲－傳球射門 | | | |
| 第4節 | 一、動員活動 (Engagement) (6分鐘) (一)確認人數，提醒安全注意事項。 (二)活動：傳球射門溝通跑I。(如圖示二) 1. 環境：草地。 2. 器材：足球7顆。 3. 規則： (1)首先，A隊14人擔任球門，每人腳打開呈倒V字型。 (2)B隊，2人一組，每組1顆球。 (3)限時1分鐘，B隊的帶球者要呼叫隊友找到球門做射門動作，接球者必須以停球姿勢做接應。 (4)完成傳球射門動作可得1分，須找不同球門作練習，得分越高的小組獲勝，時間終止後，A、B兩隊角色互換。 | 此活動強調人際的溝通與互動，藉由的口語或手勢的表達，完成3b-II-2、3c-II-1的學習重點。 | |
| |  (圖示一) | | |
| | (三)教師提問：請學生回想剛剛穿越大門的活動，並思考「你是 | | |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

用哪個部位踢到足球的？而且讓球能穩定的從兩角錐之間穿越？」

二、實驗活動 (Experiment) (8 分鐘)

(一)概念引導：剛剛同學們已經回答出許多射門的方式，射門方式跟傳球非常的相似，那現在我們就來嘗試看看這些動作。

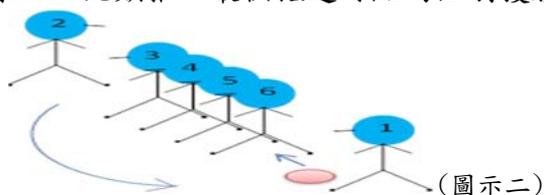
(學生可能回答：足內側、足外側、腳背)

(二)活動：足球過山洞 (如圖示二)。

1. 環境：草地。
2. 器材：大角錐 4 個，標示起終點，足球 4 顆。
3. 人員：全班 28 人，每組 7 個人。
4. 規則：

(1)首先，1 號同學做停球動作在起點處等待，其餘 2-7 號同學以接龍方式排成一列，雙腳打開呈倒 V 字型，變成山洞形狀。

(2)聽到哨音後，1 號同學將球以盤運球式繞過踢過山洞後，將球以射門方式踢過山洞回到起點，由 2 號同學站出來接球，以此類推，最快抵達終點的組別獲勝。



三、解釋活動 (Explanation) (6 分鐘)

(一)教師提問：

1. 我們發現射門的動作跟傳球動作非常類似，但射門與傳球有什麼區別呢？

(二)教師回應：

1. 統整學生的回饋，歸納學生的回應 (與學生討論後發現，傳球與射門都使用足內側、足外側，以及腳背這三種方式，但目標不同，傳球是傳給隊友，射門是要得分)。

四、闡述活動 (Elaboration) (15 分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守多打少概念帶入新活動，講解規則。

(二)活動：得分高手 (如圖示三)。

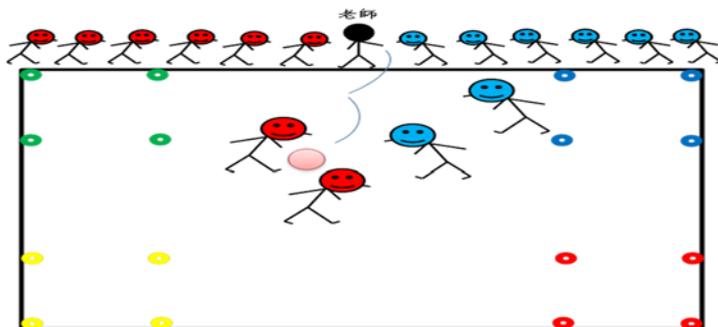
1. 環境：草地。
2. 器材：圓扁標誌盤 16 個，足球 1 顆。
3. 規則：
 - (1)以 2 vs 2 方式進行循環對戰賽，結束一輪遊戲增加攻守人數，到 3 vs 3。
 - (2)以 4 個圓扁盤為一個擂台，共設置 4 個擂台。
 - (3)教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將滾球出去，誰先碰到球，球權歸於該隊。
 - (4)計時 30 秒，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。
 - (5)任一隊伍將球踢進任一球門內，並有同隊有碰到球即得

透過概念引導，讓學生運用動作技能的練習策略，發展出與團隊合作，促進人際關係，以達具備健體-E-C2 之素養，及完成 3d-II-1 學習重點。

分，得分最高者為優勝。

(6)球若出界，球必須在出界處，重新開球。

(7)每一輪遊戲開始前給予學生討論作戰策略的時間。



(圖示三)

五、評價活動 (Evaluation) (5 分鐘)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明...

1. 要如何進攻得分?要如何防守?
2. 引導學生自評「是否有積極參與遊戲,並有使用傳球及盤運球及射門的動作技巧?」
3. 這堂足球課程從 0 到 5 分,你給自己在這堂課的表現得到幾分?為什麼?
4. 教師評量學生,在活動過程中,是否有積極參與,並使用傳球及盤運球及射門的動作技巧。

(二)邀請不同的組別來闡述。

(三)總結學生的發現並給予回饋。

| 評量表現 | | | |
|------|---------------------------------------|-----|----|
| | 學習表現 | 分數 | 得分 |
| 1 | 可使用的任一部位將球盤球移動,但無法將球踢进球門。 | 1 分 | |
| 2 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動,並在定點處將球踢进球門。 | 2 分 | |
| 3 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動,可以在動態行進間將球順利的傳給隊友。 | 3 分 | |
| 4 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動,可以在動態行進間,順利的接到隊友傳來的球。 | 4 分 | |
| 5 | 可在遊戲中運用溝通技巧,成功將球傳給隊友。 | 5 分 | |
| 總分 | | | |

(四)預告下節課操作「得分擂台」遊戲。

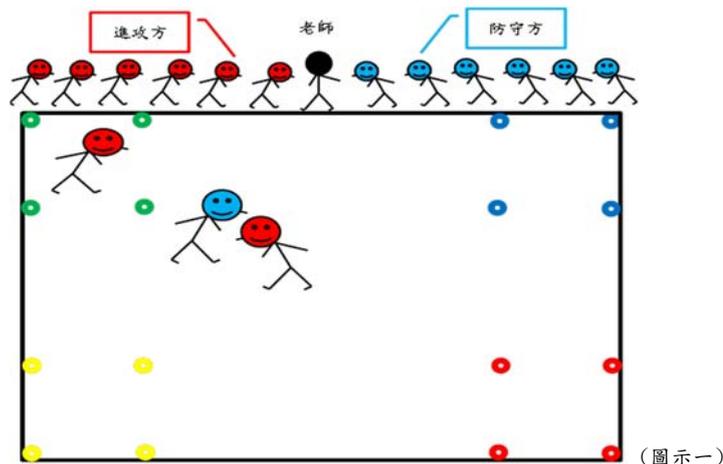
教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：攻守遊戲—小組合作 I

一、動員活動 (Engagement) (5 分鐘)

- (一) 確認人數，提醒安全注意事項。
- (二) 活動：擂台鬼抓人。(如圖示一)
 1. 環境：草地。
 2. 器材：標誌盤 16 個 (設置 4 個擂台)。
 3. 規則：
 - (1) 設置 4 個擂台，教師隨機分派人員，每個擂台有 2 人擔任進攻者，1 人擔任防守者 (A 隊先當進攻方，B 隊先當防守方)。
 - (2) 計時 30 秒，進攻方，要想辦法用腳踩進擂台內跟隊友擊掌。
 - (3) 防守方，要想辦法阻擋。
 - (4) 擊掌 1 次，得 1 分，累積分數越高者為勝。
 - (5) 進行 4 輪後遊戲後，A、B 兩排人員角色互換。



(圖示一)

- (三) 教師提問：請學生回想鬼抓人的活動，並思考「當你是進攻者要如何才能順利進到擂台內完成指定動作？」

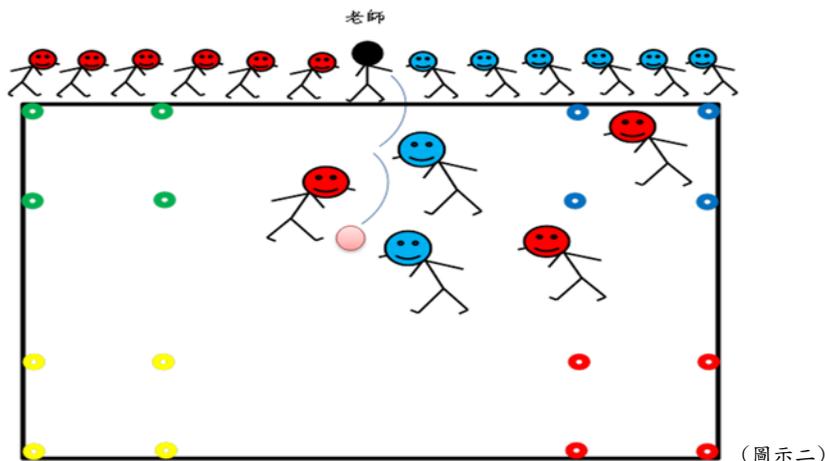
二、實驗活動 (Experiment) (10 分鐘)

- (一) 概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守多打少概念帶入新活動，講解規則。
- (二) 活動：得分擂台 I (如圖示二)。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：圓扁標誌盤 20 個 (設置 4 個擂台)，足球 1 顆。
 3. 規則：
 - (1) 以 3 vs 2 方式進行循環對戰賽，結束一輪遊戲增加攻守人數，到 4 vs 3。
 - (2) 教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將球滾進球場內，誰先碰到球，球權歸於該隊。
 - (3) 計時 30 秒，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。
 - (4) 任一隊伍將球踢進任一球門內，並有同隊接應到球即得分，得分最高者為優勝。
 - (5) 球若出界，球必須在出界處，重新開球。

藉由動員活動提高體適能與基本運動能力的身體活動，以達 4d- II-2 學習重點。

此活動引導學生，運用所學的動作技能及學習策略，藉由小組發展出團隊合作的重要性以達健體-E-C2 核心素養。

(6)每一輪遊戲開始前給予學生討論作戰策略的時間。

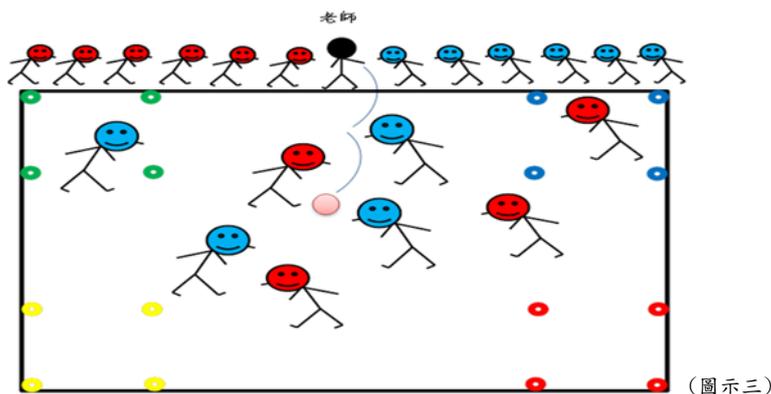


三、解釋活動 (Explanation) (5 分鐘)

- (一)教師提問：我們發現在比賽的過程中球很容易被抄截，那要如何防守不讓球被對方抄截？
- (二)教師回應：統整學生的回饋，歸納學生的回應（與學生討論後發現，需運用之前所學的基本動作技巧，然後必須跟緊球才不會給對方有機可趁）。

四、闡述活動 (Elaboration) (15 分鐘)

- (一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守多打少並增加攻防人數帶入新活動，講解規則。
- (二)活動：得分擂台 II（如圖示三）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：標誌盤 16 個（設置 4 個擂台），足球 1 顆。
 3. 規則：
 - (1)以 3 vs 3 方式進行循環對戰賽，結束一輪遊戲增加攻守人數，到 4 vs 4。
 - (2)教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將滾球出去，誰先碰到球，球權歸於該隊。
 - (3)計時 1 分鐘，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。
 - (4)任一隊伍將球踢進任一球門內，並有同隊有碰到球即得分，得分最高者為優勝。
 - (5)球若出界，球必須在出界處，重新開球。
 - (6)每一輪遊戲開始前給予學生討論作戰策略的時間。



五、評價活動 (Evaluation) (5 分鐘)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明...

1. 要如何進攻得分?要如何防守?
2. 引導學生自評「是否有積極參與遊戲,並有使用傳球及盤運球及射門的動作技巧?」
3. 這堂足球課程從 0 到 5 分,你給自己在這堂課的表現得到幾分?為什麼?
4. 教師評量學生,在活動過程中,是否有積極參與,並使用傳球及盤運球及射門的動作技巧。

(二)邀請不同的組別來闡述。

(三)總結學生的發現並給予回饋。

(四)預告下節課操作「球給隊長」遊戲。

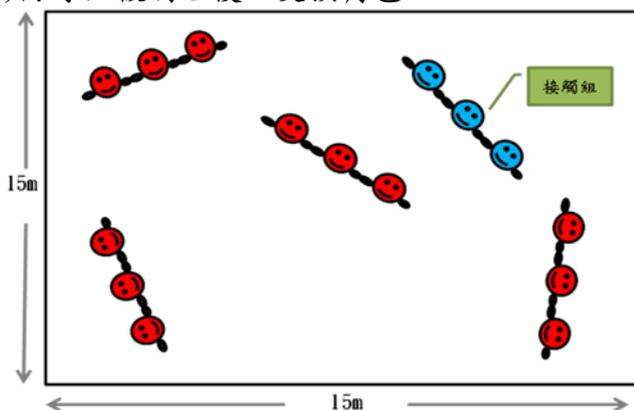
評量表現

| 項目 | 學習表現 | 分數 | 得分 |
|----|---------------------------------------|-----|----|
| 1 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動,可以在動態行進間將球順利的傳給隊友。 | 1 分 | |
| 2 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動,可以在動態行進間,順利的接到隊友傳來的球。 | 2 分 | |
| 3 | 在遊戲下場等待時,有使用溝通技巧與隊友討論策略。 | 3 分 | |
| 4 | 在遊戲中,可以運用溝通技巧,成功將球傳給隊友或接到隊友的球。 | 4 分 | |
| 5 | 在遊戲中,與隊友團結合作順利將球踢進擂台處得分。 | 5 分 | |
| 總分 | | | |

本節重點：攻守遊戲—小組合作II。

一、動員活動 (Engagement) (5 分鐘)

- (一) 確認人數，提醒安全注意事項。
- (二) 活動：攜手共進 (如圖示一)。
 - 1. 環境：草地。
 - 2. 器材：標示盤 4 個 (規範場地範圍)。
 - 3. 規則：
 - (1) 每組 3 個人，選出一組為接觸組，其他為防守組。
 - (2) 接觸組三人需手牽手去觸碰防守組的人。
 - (3) 防守組被觸碰後，交換角色。

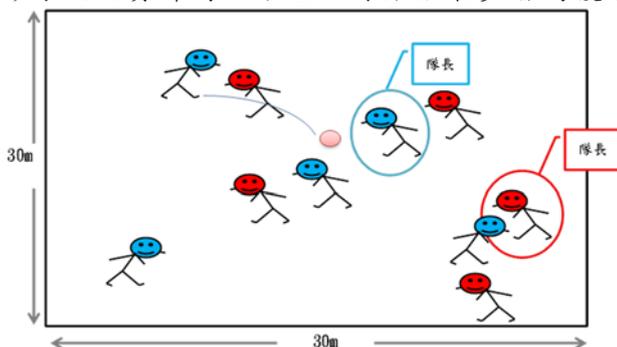


(圖示一)

- (三) 教師提問：請學生思考「在與隊友合作時，如何在移動時能有默契？」並引導學生對狀況做反應。

二、實驗活動 (Experiment) (12 分鐘)

- (一) 概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，帶入新活動，講解規則。
- (二) 活動：球給隊長 I (如圖示二)
 - 1. 環境：草地。
 - 2. 器材：足球 1 顆，標誌盤 4 個。
 - 3. 規則：
 - (1) 以 5vs5 方式進行循環對戰賽。
 - (2) 場上需有一名隊友擔任隊長。
 - (3) 比賽方式是將足球傳給隊長一次，就算得 1 分。
 - (4) 每次得分後換人擔任隊長。(讓大家都有當隊長的機會)
 - (5) 每次比賽計時 2 分鐘，得分數最多者為優勝。



(圖示二)

給予適當情境，促使學生在遊戲中樂於與人互動，藉由溝通達成其遊戲目標，具備主動探索及積極解決問題，以達到健體-E-A2、健體-E-C2之素養。

三、解釋活動 (Explanation) (6分鐘)

(一)教師提問：

1. 從剛才的球給隊長 I 活動裡，你發現甚麼？學生回應並討論。
2. 你們是如何得分的？

(二)教師回應：

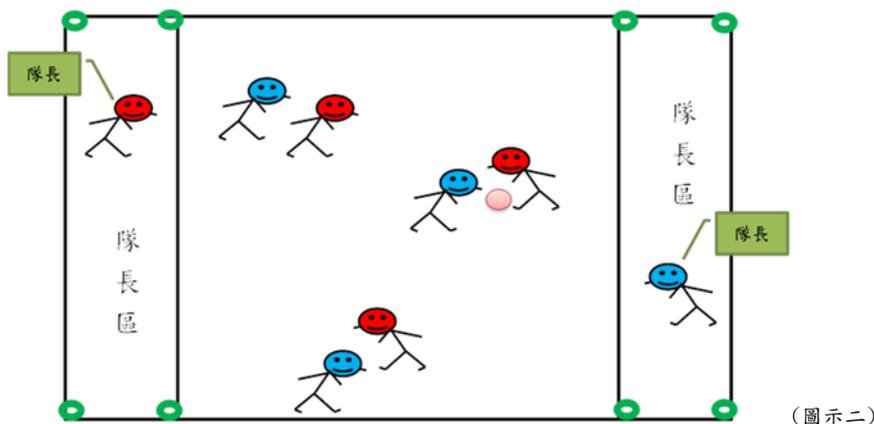
1. 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應（與學生討論後發現，每個人都必須積極地跑位，小組之間要有溝通，才能完成有效的團隊合作）。
2. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的得分方式）。

四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，透過剛才的活動發現，小組合作的關鍵在於溝通。所以接下來的遊戲，必須很強調小組之間的團隊合作。

(二)活動：球給隊長 II (如圖示三)。

1. 環境：草地。
2. 器材：標誌盤 8 個，足球 1 顆。
3. 規則：
 - (1)以 4 vs 4 方式進行循環對戰賽。
 - (2)場上需有一名隊友擔任隊長，負責在隊長區內接球。
 - (3)比賽方式是將足球傳給隊長就得分。
 - (4)隊長必須在隊長區內，不可以離開隊長區出去搶球。
 - (5)每次比賽計時 2 分鐘，得分數最多者為優勝。



五、評價活動 (Evaluation) (6分鐘)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明在...

1. 如何與人溝通，傳接球能在短時間內快速又準確？為什麼？
2. 引導學生自評「有無達成小組合作的目標？」
3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
4. 教師評量學生，在活動過程中，學生們是否能團體合作。
5. 活動都是有限制範圍的場地，更需要傳接球、盤運球、停球的基本能力，及快速移動位置的能力，並達到成效準確的

藉由球給隊長 II 的遊戲，將規則再次調整較接近正式比賽的遊戲，善用學習策略及人際互動以表現 3b-II-2、3c-II-1、3d-II-1 之學習重點。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

將球傳到指定位置。

6. 需透過團體合作，增加得分機率。

7. 與同學進行討論，在今天課程操作時是否遇見問題與困境，以及改進的方式。

(二)邀請不同的組別來闡述。

(三)總結學生的發現。

評量表現

| 項目 | 學習表現 | 分數 | 得分 |
|----|---------------------------------------|----|----|
| 1 | 可使用腳的任一部位將球盤球移動，可以在動態行進間將球順利的傳給隊友。 | 1分 | |
| 2 | 可使用腳的任一部位盤球將球移動，可以在動態行進間，順利的接到隊友傳來的球。 | 2分 | |
| 3 | 在遊戲下場等待時，有使用溝通技巧與隊友討論策略。 | 3分 | |
| 4 | 在遊戲中，可以運用溝通技巧，成功將球傳給隊友或接到隊友的球。 | 4分 | |
| 5 | 在遊戲中，與隊友團結合作順利將球順利傳給隊長得分。 | 5分 | |
| 總分 | | | |

四、第三學習階段教學示例：卯足全力（足球）（教案代碼 Ha-III）

| | | | | |
|---------------|--|---|----------------|---|
| 領域/科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 李云好、陳嘉琪 |
| 實施年級 | 第三學習階段 | | 總節數 | 6 節 |
| 單元名稱 | 卯足全力 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <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-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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> | 領網 核心 素養 | <p>A2系統思考與解決問題。 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。</p> <p>C2人際關係與團隊合作。 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、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作及戰術。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | | |
| 設計理念與核心素養呼應說明 | 讓學生在小組比賽中，進行組策略討論並應用在比賽中，具備主動探索及積極解決問題，以達到 A2 系統思考與解決問題 之素養。透過團體遊戲，讓學生在健康的體育活動中學習公平競爭與團隊合作，促進人際關係，以達具備 C2 人際關係與團隊合作 之素養。 | | | |

| 學習目標 | |
|------|----------------------------------|
| 1. | 學會擅用足球的基本動作能力（包含：停球、盤球、傳球、射門）。 |
| 2. | 學習攻守策略（包含：推進、防守、多打少、快攻）融入在比賽情境中。 |
| 3. | 擅用不同溝通方式（語言、手勢）與隊友達成小組合作目標。 |

| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 |
|------|----|------------|
| | 1 | 攻防概念－突破重圍 |
| | 2 | 攻防概念－達陣得分 |
| | 3 | 攻防概念－前進最前線 |
| | 4 | 攻防概念－進攻空地 |
| | 5 | 攻防概念－先馳得點 |
| | 6 | 攻防概念－王牌快攻手 |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：攻防概念—突破重圍。

一、動員活動 (Engagement)(5分鐘)

(一)確認人數，提醒安全注意事項

(二)活動：抓尾巴。(如圖示一)

1. 環境：草地。

2. 器材：帶式橄欖球帶子28個、標示盤4個(標示場地界線)。

3. 規則：

(1)每組2個人，採1 vs 1抓尾巴(帶子)遊戲(結束一輪遊戲後，老師可視課程情況增加難度，攻守人數可至2 vs 2、3 vs 3或4 vs 4)。

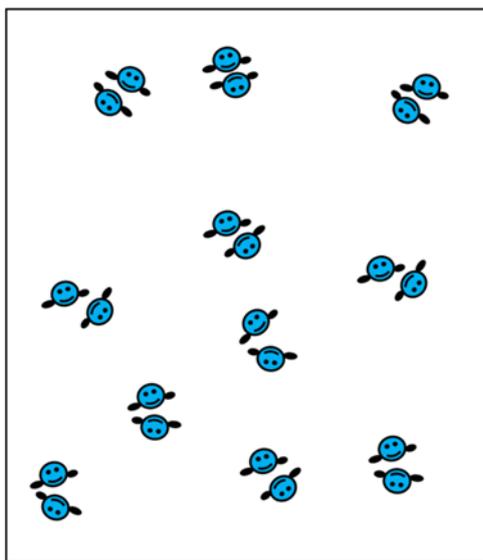
(2)首先，每個人必須將帶式橄欖球的「帶子」繫在腰部上(視為尾巴)。

(3)遊戲過程中，最高原則是「不能觸碰到對方身體」(此為犯規動作，若做出犯規動作，則取得的帶子不算數，須歸還給對方)。

(4)取得對方的尾巴(帶子)後，要高舉帶子，並喊出「Take」。

(5)還回給對方帶子後，時間尚未終了，皆可繼續比賽。

(6)計時2分鐘，看誰拔取對方尾巴(帶子)次數最多的獲勝。



(圖示一)

(三)教師提問：

1. 請學生回想剛剛抓尾巴的活動「你是如何快速抓到對方的尾巴(帶子)的？」

2. 沒被抓到尾巴(帶子)同學，你是如何做好防守？增加自己的防禦能力。

3. 進行到2 vs 2以上的活動時？可以如何有效的抓到對方的尾巴(帶子)的？

二、實驗活動 (Experiment) (12分鐘)

(一)概念引導：

1. 讓學生思考在搶奪尾巴(帶子)時，再抓別人尾巴(帶子)的

藉由拔尾巴引起學生上課動機，積極參與課程遊戲展現2c-III-3學習重點。

給予適當情境，促使學生在遊戲中樂於與人互動，透過手牽手

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

時候，要如何同時保護自己的尾巴（帶子）？（進攻時以身體保護球的概念）。

2. 而在搶奪尾巴（帶子）的這動作，就如同像甚麼呢？（防守概念）。

3. 那如果現在在活動中加上一顆球，把剛才上述的觀念帶進來，你會怎麼做呢？

(二)活動：穿越河流。(如圖示二)

1. 環境：草地。

2. 器材：足球 7 顆、標示盤 8 個（標示場地界線）。

3. 規則：

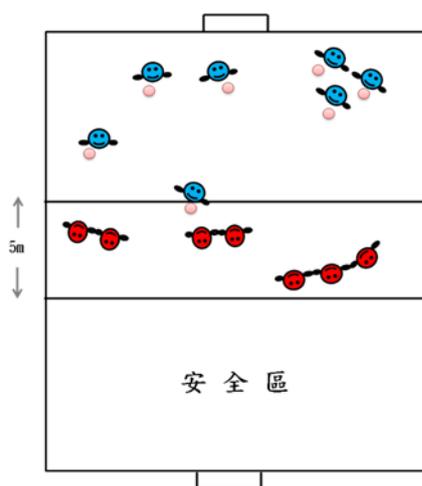
(1) 首先，分為四組，依照組別輪動的方式進行遊戲（每組皆會是防守方，也會是進攻方）。

(2) 進攻方：每個人都會有一顆球，且自己必須要手持足球，突破前進到對面的安全區域裡才算得分；若在時間尚未終了前得分，可從場外兩側折返回起點，拿一顆新球重新出發。

(3) 防守者：必須 2~3 人一組手牽手，去阻擋攻擊方的前進；但在進攻方越過河川的過程中，防守方要想辦法阻擋。

(4) 在活動的過程中，若進攻方被防守方觸碰到身體部位，就必須退回到起點重新出發進攻。

(5) 遊戲計時 3 分鐘，哪一隊在安全區裡的球數最多者為優勝隊伍。



(圖示二)

三、解釋活動 (Explanation) (5分鐘)

(一)教師提問：

1. 透過剛才穿越河流的活動過程中，你發現了甚麼？學生回應並討論。

2. 詢問學生在進攻時，該如何保護自己的球？（進攻概念，尋找防守者間的空擋）。

3. 引導學生思考，保護自己的球有甚麼樣的方式或動作？（進攻護球概念）。

4. 詢問學生在防守時，該如何阻擋對方前進？（防守概念）。

5. 引導學生思考，該如何阻擋對方或是影響他前進的速度。

透過問答促使學生能有系統地進行思考，具備解決問題之能力，以達到健體-E-A2之素養。

6. 引導學生思考，不同人數同時進行進攻時，有什麼差別？
(進攻概念，吸引防守者創造隊友空擋)。

(二)教師回應：

1. 統整學生的回饋，運用意見調查，歸納學生的回應。

2. 與學生討論後發現：

(1) 每個人皆是進攻者也會是防守者，若要比別人獲得更多的分數，就必須要比別人採取更多的進攻方法，才能獲勝；若在帶球推進時，停滯時間較長，則進攻相對的是被動的狀態分數會較少。

(2) 在有限制的場地範圍裡，分成兩組且同時是進攻者也是防守者，需要團隊合作才能使獲勝的機率增加。因此，可引導學生在限制的場地中，利用位移的移動閃躲，或是用速度來取勝，而進攻者也可以選擇更多種的進攻路線，靠假動作帶開防守者的防禦。

3. 仔細觀察老師的示範，與你剛才做的有甚麼不同？(讓學生再次思考，修正自己的動作或策略)。

四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守概念帶入新活動，講解規則。

(二)活動：河流遷移 (如圖示三)。

1. 環境：草地。

2. 器材：足球 1 顆，標示盤 8 個 (標示場地界線)。

3. 規則：

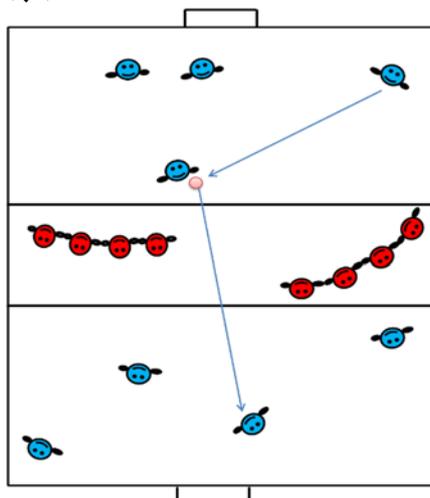
(1) 每一組 8 個人，依照組別輪動的方式進行遊戲 (每組皆會是防守方，也會是進攻方)。

(2) 進攻方：在遊戲時，進攻方整組同學須分為兩邊，進行傳球進攻。

(3) 防守者：整組人員則須分為 4 個人手牽手進行防守 (老師可視課程情況調整人數)。

(4) 在遊戲過程中，進攻方若能將球順利傳送到對面讓隊友接應，每球即得 1 分，以此類推 (進攻概念，利用傳球使防守者移動製造與隊友間的空擋)。

(5) 遊戲計時 3 分鐘，哪一隊傳球次數的得分最高者，則為優勝隊伍。



(圖示三)

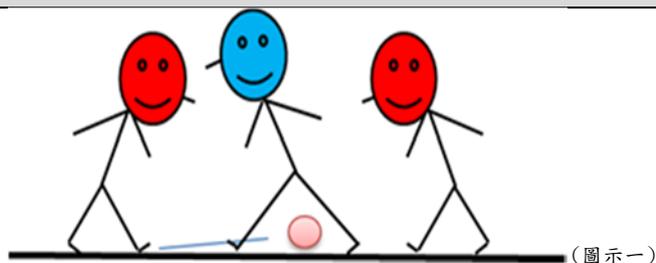
透過上述問題，給予學生新的學習情境，讓學生能主動發現問題，思考並解決問題，以做到學習遷移的目的，展現3d-III-3、2c-III-2之學習重點。

| 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>五、評價活動 (Evaluation) (6分鐘)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行活動時，無論在進攻或防守，你覺得你需要特別注意甚麼？為什麼？ 2. 引導學生自評「自己有沒有達到小組合作的目標」？ 3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？ 4. 教師評量學生，在活動過程中，學生們是否能團隊合作。 5. 活動都是有限制範圍的場地，突破防守須利用快速移動位置的能力，進行左右的位移或速度來取勝，進而可以選擇更多路線做進攻，並達到準確性的得分，透過團體合作，增加得分的機率。 6. 與同學進行討論，在今天課程操作時，是否遇見問題與困境，以及需要改進的方式。 <p>(二)邀請不同的組別來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現</p> <p>(四)預告下節課操作的「達陣得分」遊戲。</p> | <p>在遊戲結束後，藉由問答探究不同的活動策略，透過體驗與實踐，引導學生自我評量，在此堂課表現中，有無達到本堂課教學目標，展現1d-III-1、3d-III-3學習重點以及健體-E-A2核心素養。</p> |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：攻防概念—達陣得分。</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5分鐘)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全注意事項。</p> <p>(二)活動：溝通跑(如圖示一)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 7 顆。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)首先，全班均分為兩組，分別為 A、B 兩隊。(老師可視班級人數而定) (2)A 隊：擔任活動式球門，這球門是運用每個人的雙腳，呈現連續式的開合跳 V 字型動作。 (3)B 隊：則需 2 人一組，每組 1 顆球，透過兩人互相傳球的方式，將球傳過 A 隊隊員的雙腳 V 字型。 (4)遊戲計時 2 分鐘，B 隊帶球者要呼叫隊友，隊友必須找到球門做傳球，接球者則必須使用足底停球，將球接應。 (5)每次完成傳球動作過一個 V 字球門，皆可獲得到 1 分，得分後到籃子裡拿一個曬夾子夾在衣服上，視為得分數。 (6)切記！必須找不同球門、不同隊友做傳球練習，得分最高的組別為優勝隊伍。 (7)時間終止後，A、B 兩隊須角色互換。 | <p>運用溝通跑引導學生進行語言的互動能力，重視團隊合作概念展現健體-E-C2 核心素養。</p> |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明



藉由修正式的比賽情境，讓學生瞭解比賽所必須具備的技能與要領，學習基本運動規範，展現1c-III-1、1d-III-1學習重點。

二、實驗活動 (Experiment) (12分鐘)

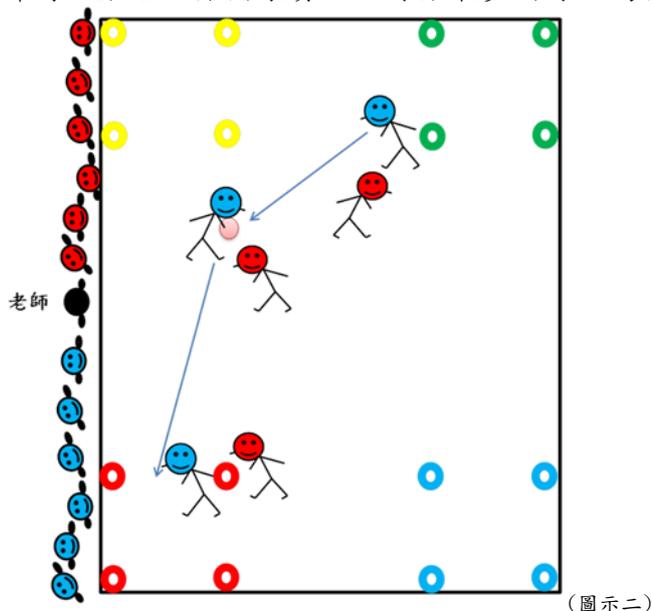
(一)概念引導：

1. 讓學生回想剛才在溝通跑的活動過程中，思考自己在傳球時，該如何把球盤運到想要的球門前，並且進行傳球，準確的傳給隊友？
2. 在活動過程中，你如何與自己的隊友做有效的溝通？

(二)活動：美式足球 (如圖示二)。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 1 顆，標誌盤 16 個 (標示場地界線)。
3. 規則：

- (1) 範圍：以「手」持足球的方式進行，在場地內擺放四個區域的標示盤，視為達陣區。
- (2) 主要規則：採 3vs3 進行競賽，活動的過程中，僅只能用「手持足球」的方式進行；不可用腳踢球，若用腳踢球造成違規，則球權歸為對方，並在違規地方原地發球。
- (3) 得分方式：必須以「傳接球」方式，將球傳給「站在達陣區內」的隊友才算得分；倘若球是飛出得分區外，或是自行帶著球跑進達陣區，則都不予計分。
- (4) 計時 1 分鐘，採循環賽，以得分最多的隊伍為優勝。



透過問答促使學生能有系統地進行思考，進而了解進攻與防守的概念及要領，展現1d-III-3、3d-III-1學習重點。

三、解釋活動 (Explanation) 5分鐘

(一)教師提問：

1. 詢問學生該如何防禦自己的達陣區 (防守概念)？
2. 引導學生思考可能的防守動作或路線 (不給答案)。
3. 詢問學生如何突破並進入對方的達陣區內 (進攻概念)？

釐清攻守概念後，藉由新活動，讓學生在設定的規則下，應用所學的策略與技能，

教學活動內容及實施方式

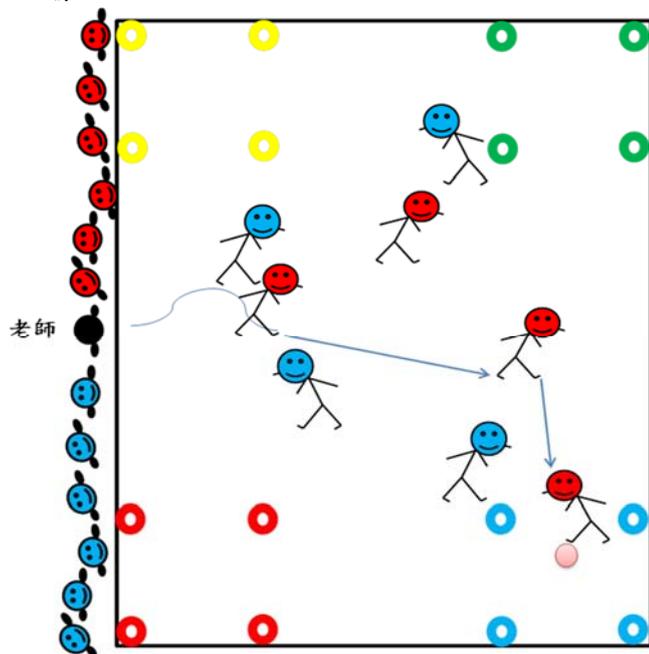
學習重點暨核心素養 呼應說明

4. 引導學生思考如何可以快速的達陣成功（不給答案）。
- (二)教師回應：
1. 統整學生的回饋，歸納學生的回應。
 2. 與學生討論後發現：
 - (1)防守者：每個人都必須積極的防守，透過小組間有效的溝通及團隊合作，能讓防禦力提升。
 - (2)進攻方：運用過去所學的進攻概念，持球者吸引防守者、空手者移動至空擋，並觀察場內四周的狀況，準確的傳接球增加突破機會。另外，也能自己帶盤突破，利用假動作、速度、位移能力將防守者甩開，進而增加傳球進得分區的空擋增加得分率。
 3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的得分方式）。

發揮於活動中，展現 2c-III-1、3c-III-1、3c-III-2、3d-III-1 之學習重點。

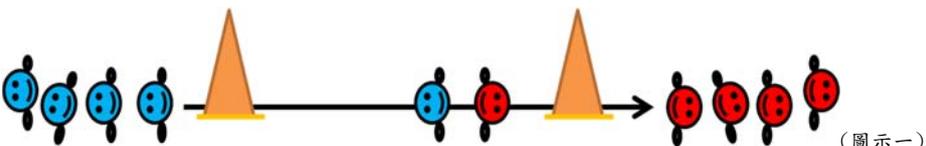
四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

- (一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守概念帶入新活動，講解規則。
- (二)活動：足球達陣（如圖示三）。
1. 環境：草地。
 2. 器材：足球 1 顆，標示盤 16 個（標示場地界線）。
 3. 規則：
 - (1)範圍：在場地內擺放四個區域的標示盤，視為達陣區。
 - (2)主要規則：採 4vs4 進行競賽，活動的過程中，僅只能用「腳踢球」的方式進行，不可以用手觸球，也不得踢高遠球，更不可以射門，此類動作皆不予計分。
 - (3)得分方式：活動過程中僅能使用盤運球或傳接球方式進攻，將球傳給站在達陣區內的隊友，且須以足底停球的方式停球才算得分，倘若是自行盤運帶球跑進達陣區，則都不予計分。
 - (4)遊戲計時 1 分鐘，採循環賽，以得分最多的隊伍為優勝。



(圖示三)

| 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>五、評價活動 (Evaluation) (6分鐘)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在進攻或防守時，如何觀察球場四周的狀況與傳球方向的轉換？ 2. 引導學生自評「是否將所學的足球技巧及策略，讓自己有效的運用在比賽中？」 3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？ 4. 老師評量學生，在活動過程中，是否能運用到所學得的足球技巧及策略，與同學進行團隊合作。 5. 與同學們進行討論，在今天課程操作時，是否遇見問題與困境，以及需要改進的方式。 <p>(二)邀請不同的組別來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>(四)預告下節課操作的「前進最前線」遊戲。</p> | |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：攻防概念—前進最前線。</p> <p>一、動員活動 (Engagement) (5分鐘)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全注意事項。</p> <p>(二)活動：直線推進(如圖示一)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境：草地。 2. 器材：足球 2 顆，大角錐 2 個，標示小圓碟(標示路線)。 3. 規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)首先，全班均分為兩組(老師可視班級人數自行調整)。 (2)在場地上用小圓碟標示一條直線，並在直線的兩端放置兩個大角錐。 (3)A、B 兩隊，分別站立於兩端的大角錐；而兩側的學生當聽到哨音後，必須盤運球前進出發。 (4)當在直線上遇到對手時，進行猜拳遊戲，勝利者繼續盤球前進，而敗者則失去原有的團隊，歸到勝利者隊伍中。 (5)碰到對手的角錐，則為得分。 (6)遊戲計時 3 分鐘，在時間內可多次挑戰。 (7)若在進行盤運球時偏離直線，而使對手觸碰到角錐，則算是對手得分。 <div style="text-align: center;">  </div> <p>(三)教師提問：請學生回想剛才進行的直線推進的活動中，該如何快速且有效的將球推進到達目標？</p> | <p>透過直線推進之活動課程，培養推進的進攻策略展現3d-III-2學習重點。</p> <p>強調推進的進攻策略概念後，給予新的學</p> |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

二、實驗活動 (Experiment) (12分鐘)

(一)概念引導：讓學生回想剛剛的活動，並思考自己在向前推球的同時，要如何控制好球的方向與速度？

(二)活動：河流遷移 (如圖示二)。

1. 環境：草皮。

2. 器材：足球 7 顆，大角錐 8 個，小圓碟數個 (標示界線)。

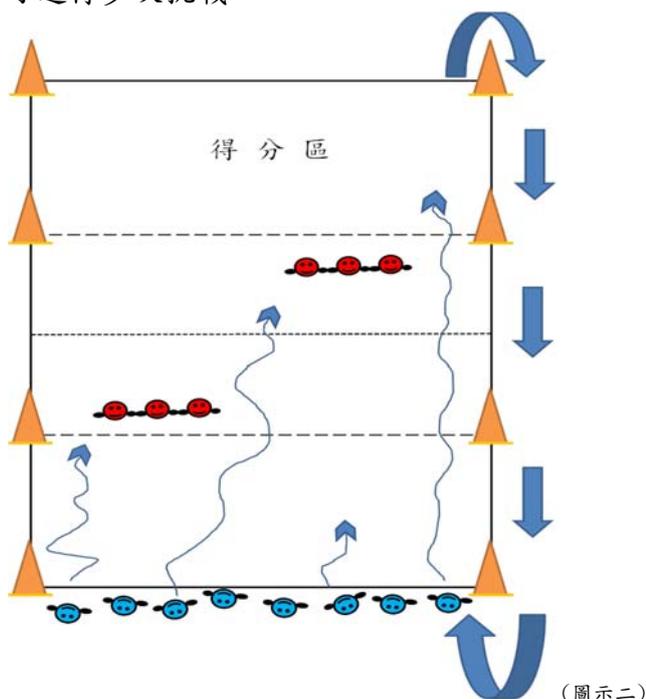
3. 規則：

(1) 首先，將全班均分為 8 人一組。(教師可視班級人數自行調整)

(2) 進攻方：每人一顆球，必須以盤運球的方式前進，並穿越兩條河流。在穿越時，球不能被防守者抄截或阻擋，若被抄截或阻擋，則必須退回起點重新出發；若盤運球進到得分區則獲得一分，時間尚未終了前，可再從大角錐外側返回起點重新開始。

(3) 防守者：須三人一組手牽手執行防守的任務，阻擋進攻方前進，或是抄截進攻方的球。

(4) 每組進攻時間為 2 分鐘，倘若時間尚未終止，在時間內可進行多次挑戰。



三、解釋活動 (Explanation) (5分鐘)

(一)教師提問：

1. 從剛才河流遷移的活動中，你發現了甚麼？學生回應與討論。

2. 在河流遷移的活動中，你覺得該如何讓自己能夠成功的進入得分區 (進攻概念)？引導學生思考可能的動作與方法 (不給答案)。

3. 那防守者應該要如何防止進攻方進入自己的得分區 (防守概念)？有甚麼策略嗎？引導學生思考如何可以成功的防守，防止進攻方得分 (不給答案)。

(二)教師回應：

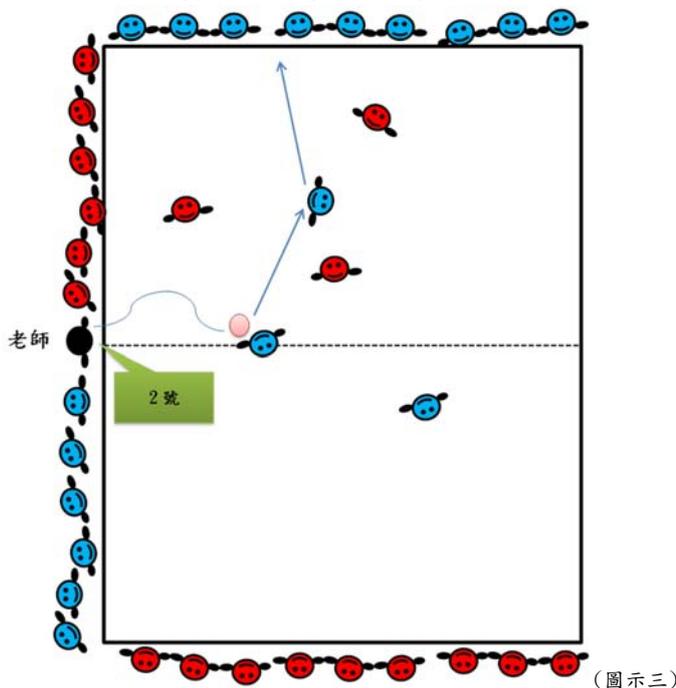
習情境，加深難度讓學生體驗在比賽的過程中，要如何進攻或防守展現3d-III-2、3d-III-3學習重點。

1. 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。
2. 與學生討論後發現：
 - (1) 防守者：每個人都必須積極的防守，透過小組間有效的溝通及團隊合作，才能讓防禦力提升。
 - (2) 進攻方：運用過去所學的足球技能，控制球的方向，並且增加自己盤運球突破的速度及位移能力，利用假動作將防守者甩開，進而增加得分率。
3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的得分方式）。

四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

- (一) 概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守組織進攻及角色轉換概念帶入新活動，講解規則。
- (二) 活動：通話遊戲（如圖示三）。
 1. 環境：草地。
 2. 器材：足球 10 顆，標示盤 4 個。
 3. 規則：
 - (1) 首先，先將全班分為四組，A、B 為藍隊，C、D 為紅隊，採循環賽方式進行競賽（老師可視班級人數自行調整）。
 - (2) 場外：先由 A、C 兩隊擔任場外守門員，必須 3 人一組，每個人須將手牽著手，用腳停球。
 - (3) 場內：則 B、D 兩隊的所有隊員，皆會由老師進行編號，每個人都會有一個專屬的個人號碼。
 - (4) 編號後，老師會把球扔進球場內，同時撥打電話號碼（唸號碼），此時，被唸到號碼的球員，必須快速移動到場地內進行爭奪球權，並將球傳給外場的隊友，以足底停球方式接應，即可獲得 1 分。
 - (5) 呼叫號碼可從 1 人，增加至 3 人（教師可視班級活動情況自行調整）。
 - (6) 遊戲計時 1 分鐘，時間終了後，須回到自己隊伍最後方重新排隊，積分分數最高者為優勝。

藉由通話遊戲發展陣地攻守中多打少的進攻概念，並藉由小組的競賽模式，促使學生進行互動及溝通展現 2c-III-2、2c-III-3 學習重點，以及健體-E-C2 之核心素養。



(圖示三)

| 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>五、評價活動 (Evaluation) (6分鐘)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在進攻或防守時，如何查看場內四周的狀況？如何改變傳球方向？以及，如何轉換自己的角色？ 2. 你覺得最須要特別注意甚麼？為什麼？ 3. 引導學生自評「是否能與同學進行團隊合作？」 4. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？ 5. 老師評量學生，在活動過程中，是否能運用到所學得的足球技巧？運用在每一次的活動中。而學生是否能運用團隊合作方式進行每一次的活動。 6. 與同學們進行討論，在今天課程操作時，是否遇見問題與困境，以及需要改進的方式。 <p>(二)邀請不同的組別來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>(四)預告下節課操作的「射擊遊戲」遊戲。</p> | |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：攻防概念—進攻空地。

一、動員活動 (Engagement) (5分鐘)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項

(二) 活動：誰是抄截王 (如圖示一)。

1. 環境：草地。

2. 器材：足球 14 顆，標示盤 4 個 (標示場地界線)。

3. 規則：

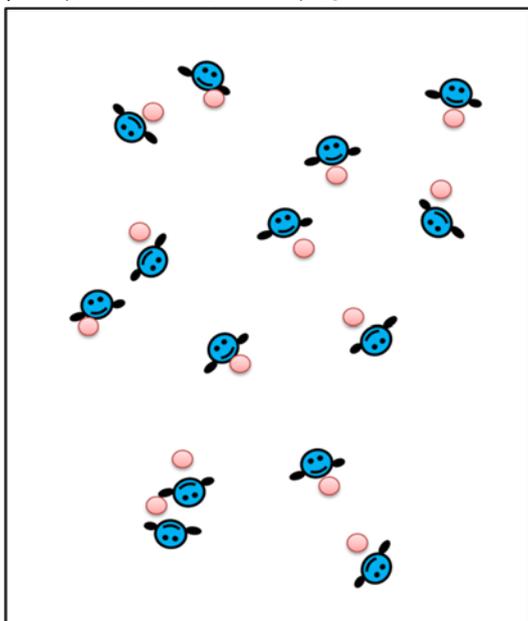
(1) 每個人都有一顆球，必須在場地內進行盤運球。

(2) 而每個人是進攻方，也同時是防守者；需要抄截球，也同時要保護球。

(3) 若被抄截後導致掉球，則必須到場外復活區進行充電 (體能訓練開合跳 5 下)，並拿起一個曬衣夾，夾至於衣服上，才能復活回到場內繼續進行遊戲。

(4) 遊戲計時 2 分鐘，看誰能降低自己被抄球機率。

(5) 身上最少曬衣夾的人為優勝。



(圖示一)

(三) 教師提問：請學生回想剛才在誰是抄截王的活動過程中，要如何在快速移動的時候，將足球球體控制的好，又能同時抄截別人的球？需要哪些技巧或策略？

二、實驗活動 (Experiment) (12分鐘)

(一) 概念引導：請學生思考，當在移動的同時，要如何判斷正確的位置進行傳接球及盤運球。

(二) 活動：足球拼圖 (如圖示二)。

1. 環境：草地。

2. 器材：足球 4 顆，標示盤 15 個。

3. 規則：

(1) 首先，用標示盤規劃場地，需要 8 個拼圖 (小場地)。

(2) 分組方式：以 4 個人為一組並拿一顆足球，並同時在拼圖裡有四組同時進行，此四組皆都必須在拼圖 (小場地) 裡進行傳接球 (老師可視班級人數自行調整)。

(3) 每組都必須傳球 3 次，且與不同人互相傳接球，才可以

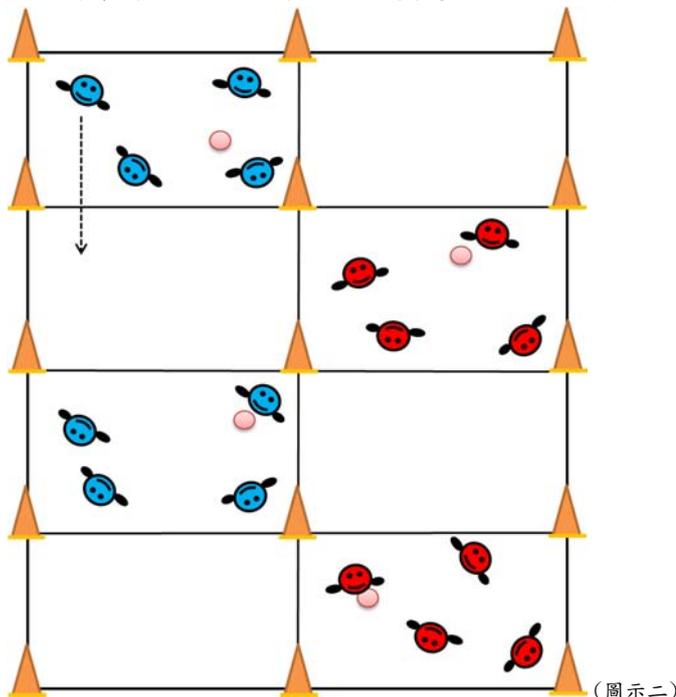
透過抄截王的活動，培養學生的控球能力，展現 1d-III-1、3c-III-1、2c-III-3 學習重點。

透過小組合作的足球拼圖遊戲，讓學生練習正向溝通，並運用過去所學之技能或學習策略，提高移動效率，展現 2c-III-2、3d-III-1 學習重點，以及展現健體-E-C2 之核心素養。

移動到下一個拼圖（小場地）。

(4) 移動方向不限制，但每一塊拼圖裡，都只能有一個隊伍。

(5) 遊戲計時 3 分鐘，最先完成最多塊拼圖的隊伍為優勝。



三、解釋活動 (Explanation) (6分鐘)

(一) 教師提問：

1. 透過剛才的活動你發現了甚麼？學生回應與討論。
2. 在每一場比賽裡，除了快速的傳接球，還有其他甚麼方法能贏得比賽獲勝的關鍵？引導學生思考可能的方式（不給答案）。

(二) 教師回應：

1. 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。
2. 與學生討論後發現：每個人都必須積極專注，在小組間也必須要有溝通，才能增加行進間傳接球的默契。
3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，如何進行有效的傳接球）。

四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

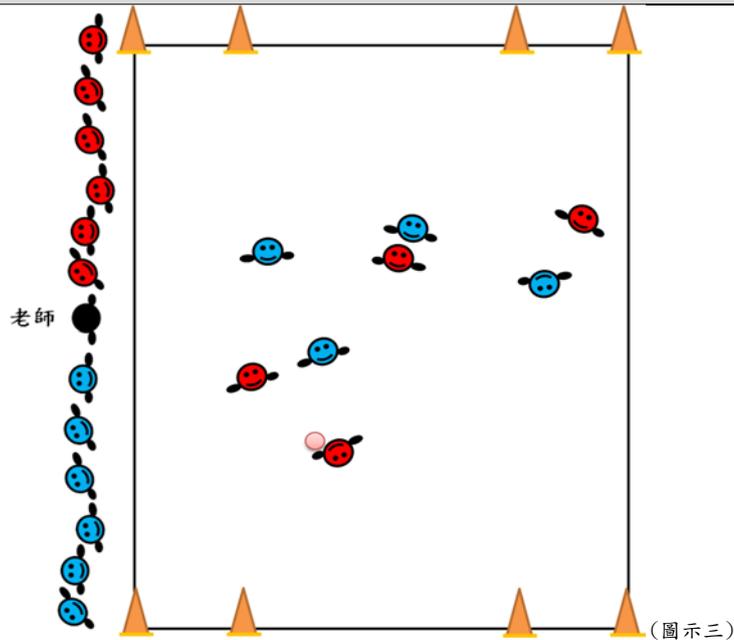
(一) 概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以團體合作概念帶入新活動，講解規則。

(二) 活動：破門而入（如圖示三）。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 1 顆，大角錐 8 個。
3. 規則：

- (1) 在場地的四端擺放大角錐，進行 4 vs 4 的足球比賽。
- (2) 得分方式：將球從左右兩個角錐中間穿過就獲得 1 分。
- (3) 比賽方式採循環賽，有隊伍得分就換其他隊伍，每次比賽時間最多為 1 分鐘，獲得最多分數的該隊為優勝。

透過團體遊戲，讓學生在健康的體育活動中學習公平競爭與團隊合作，促進人際關係，以達具備健體-E-C2之核心素養。



五、評價活動 (Evaluation) (6 分鐘)

(一) 引導學生以自己的語言 (可加上動作演示) 來說明...

1. 進行活動時，無論在進攻或防守，你覺得需要特別注意甚麼？為什麼？
2. 在比賽過程中，如何與隊友合作？增加進攻的機會。
3. 在進攻或防守時，如何攻守轉換？方向位移的能力為何？
4. 引導學生自評「是否能與同學合作？」
5. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
6. 老師評量學生，在活動過程中，是否能運用到所學得足球技巧？學生是否與團隊進行合作。

(二) 邀請不同的組別來闡述。

(三) 總結學生的發現。

(四) 預告下節課操作的「先馳得點」遊戲。

本節重點：攻防概念—先馳得點

一、動員活動 (Engagement) (5分鐘)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項。

(二) 活動：細胞分裂 (如圖示一)。

1. 環境：草地。

2. 器材：標示盤 4 個 (規範活動範圍)。

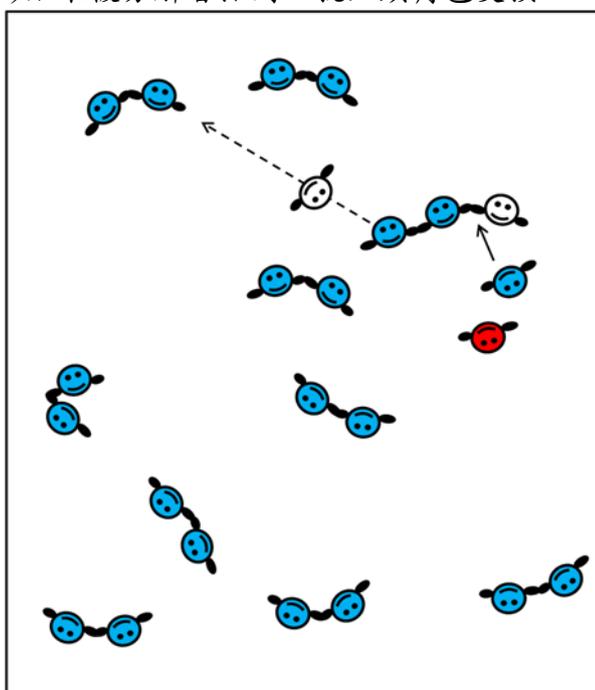
3. 規則：

(1) 首先，必須是兩個人手牽手，進行遊戲 (老師可視班級人數自行調整)。

(2) 由一名學生擔任細胞分解者，負責抓落單的單細胞的人 (抓的方式以碰到肩膀為主)。

(3) 當落單的細胞逃跑到兩個牽手的其中一人旁，與他握手時，另一個人就必須放手逃跑。

(4) 如果被分解者抓到，就必須角色交換。



(圖示一)

(三) 教師提問：請學生回想剛才進行的細胞分裂活動，要如何快速移動？如何擺脫細胞分解者的追逐？

二、探索實驗活動 (Experiment) (12分鐘)

(一) 概念引導：請學生回想世界盃足球賽，有許多快攻至前場離球門最近的時候，常常出現多打少的進攻方式，進而射門得分，讓學生體驗 1 vs 1 或 2 vs 1 的進攻。

(二) 活動：射擊遊戲 (如圖示二)。

1. 環境：草地。

2. 器材：足球 8 顆，大角錐 12 個。

3. 規則：

(1) 首先，每組 8 個人，分別在八個不同地方 (老師可視班級人數自行調整)。

(2) 從中央兩個大角錐的中心點開始。

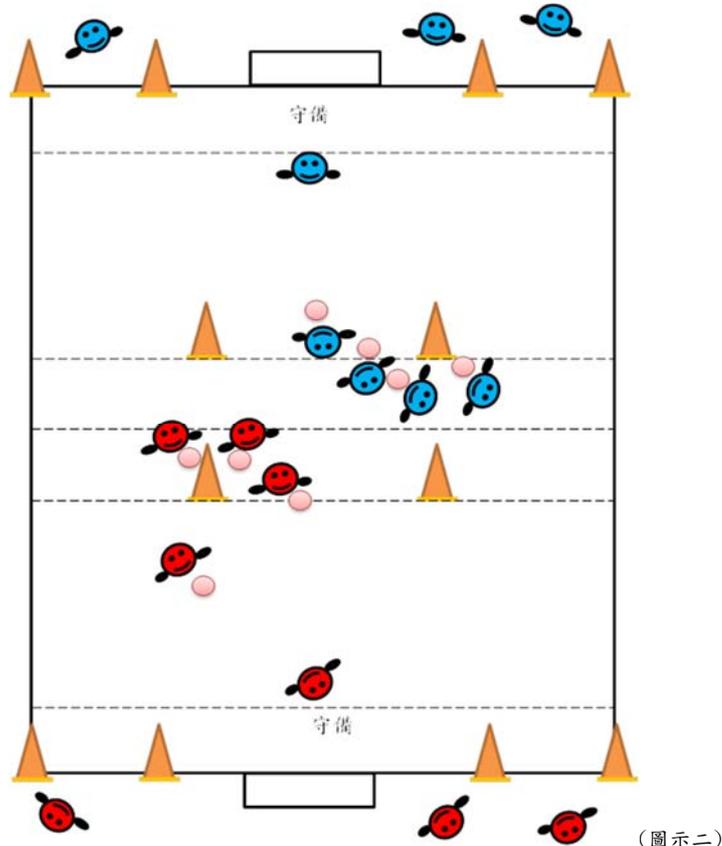
(3) 採用 1 vs 0 無防守方式，射向任一個球門，結束一輪活動

給予適當情境，讓學生在小組比賽中，進行組策略討論並應用在比賽中，具備主動探索及積極解決問題，以達到A2之素養。

透過細胞分裂遊戲，讓學生思考如何在比賽的限制中能夠擺脫對手並且快速移動，促使學生能夠主動探索及解決問題展現健體-E-A2核心素養。

後，可增加攻守人數 2 vs 1、3 vs 2（老師可視課程需求調整攻防人數）。

- (4)防守者：可以使用手接球。
- (5)進攻方：則可選擇任一球門進行進攻射門。
- (6)射門後，外場同學拿球繞到隊伍的最後方去排隊。
- (7)而原本射門的同學，就移動到外場去等待拿球。



三、解釋活動 (Explanation) (6分鐘)

(一)教師提問：

1. 透過剛才的活動你發現了甚麼？學生回應與討論。
2. 在一場比賽裡，射門是不是很重要的得分方式？該如何盤運帶球到得利位置進行攻擊？引導學生思考可能的方式（不給答案）。
3. 在 1 人及有隊友的狀況下有什麼不同？該如何創造空擋的射門機會？

(二)教師回應：

1. 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。
2. 與學生討論後發現：
 - (1)個人突破能力很重要，運用過去所學得的足球技能，且須要有速度，以及快速的位移能力，觀察場內防守者的意圖，試圖突破得分，與隊友合作創造空擋，增加得分機率。
3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的得分方式）。

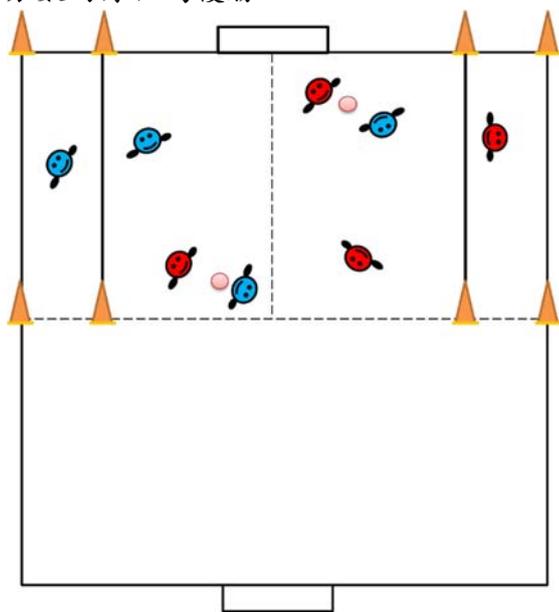
四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守概念帶入新活動，講解規則。

(二)活動：讓球轉動（如圖示三）。

1. 環境：草地。
2. 器材：足球 1 顆，標示盤 8 個。
3. 規則：

- (1) 在場地的四端擺放大角椎，進行 2 vs 1 的區域防禦，結束一輪遊戲後，可增加攻守人數，到 3 vs 1 區域防禦（老師可視班級人數與課程需求進行調整）。
- (2) 得分方式：透過團隊合作將球踢進得分區，得分區內需有隊友接應停球，即獲得 1 分。
- (3) 比賽方式採循環賽，每次比賽時間為 1 分鐘，獲得最多分數的隊伍為優勝。



(圖示三)

五、評價活動 (Evaluation) (6 分鐘)

(一) 引導學生以自己的語言（可加上動作演示）來說明...

1. 進行活動時，無論在進攻或防守，你覺得需要特別注意甚麼？為什麼？
2. 在比賽過程中，如何與隊友合作？增加進攻得分的機會。
3. 在進攻時，如何突破或擺脫防守者的防禦？方向的改變？快速的位移？
4. 引導學生自評「是否能與同學進行合作？」
5. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？
6. 老師評量學生，在活動過程中，是否能運用到所學得足球技巧？學生是否與團隊進行合作。

(二) 邀請不同的組別來闡述。

(三) 總結學生的發現

(四) 預告下節課操作的「王牌快攻手」遊戲。

本節重點：攻防概念－王牌快攻手

一、動員活動 (Engagement) (5分鐘)

(一) 確認人數，提醒安全注意事項。

(二) 活動：盤球接龍 (如圖示一)。

1. 環境：草地。

2. 器材：標示盤 4 個 (規範活動範圍)。

3. 規則：

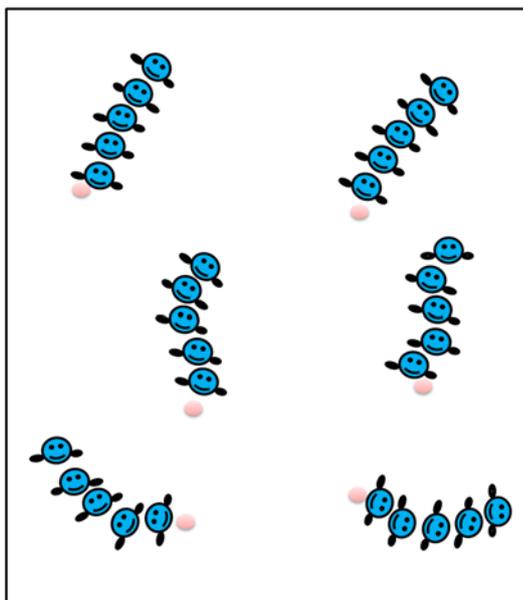
(1) 首先，每組 5 個人一顆足球，呈現直線排隊 (老師可視班級人數自行調整)。

(2) 每一組隊友必須緊跟著隊伍一同前進。

(3) 而每組的第一個人持球，以盤運球的方式前進。路線沒有固定，依照每個人的喜好決定路線。

(4) 當聽見老師吹起哨聲時，盤運球的人就必須換人，而剛才盤運球的人就到隊伍後方排隊。

(5) 遊戲計時 3 分鐘，掉球率最少的隊伍為優勝。



(圖示一)

(三) 教師提問：請學生回想剛才在盤球接龍的活動過程中，要如何在快速移動的時候，能穩定的將球體控制的好？需要運用到哪些技巧？

二、實驗活動 (Experiment) (12分鐘)

(一) 概念引導：請學生回想世界盃足球賽，英格蘭隊進行快攻時，是如何快速突破得分的？讓學生體驗五人制足球比賽，瞭解足球 比賽規則及進攻方法。

(二) 活動：王牌快攻手 (如圖示二)。

1. 環境：草地。

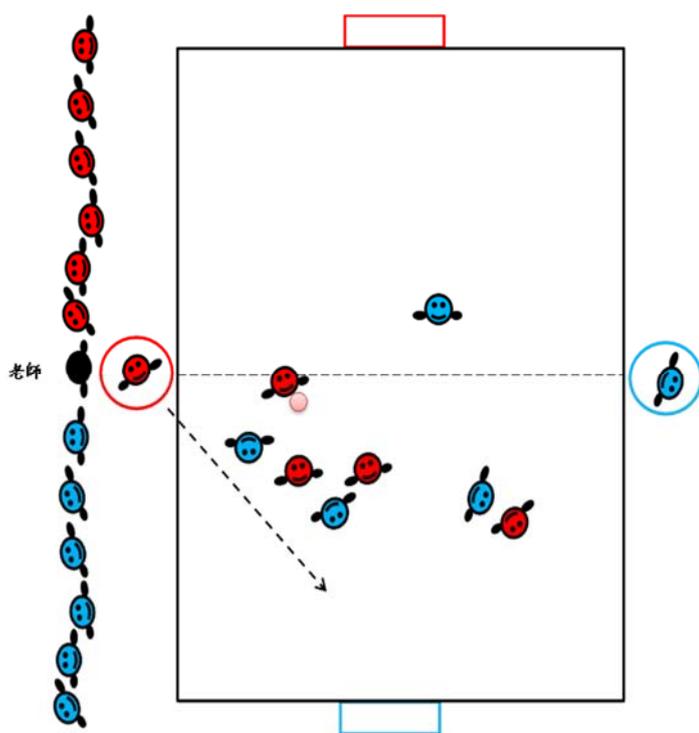
2. 器材：足球 3 顆，簡易足球門 2 個，標示小圓碟 (標示活動範圍)。

3. 規則：

(1) 首先，採用樂樂足球規則，無守門員，球門前 2 公尺內不能有人站立。

藉由王牌快攻守的遊戲，體驗比賽的實際狀況，引導學生在有利的狀況下發動快攻及多打少的戰術策略，進而能夠達成的分的目標，展現1d-III-3、3d-III-1、3d-III-3、3d-III-2學習重點。

- (2)每組 5 個人，其中 1 人擔任「王牌快攻手」，則另外 4 人擔任進攻者（場內所有人皆是進攻方，也是防守者）。
- (3)老師將足球從場外滾入場內，即可進行比賽。
- (4)在球場中線兩端，設立兩個王牌區，讓雙方的王牌快攻手在此範圍內等待進攻機會。
- (5)王牌快攻手：當球通過中線，進入對方的球場內時，此時，王牌快攻手才可以進入對方球場內進行攻擊。
- (6)王牌快攻手也可以在自己的區域內進行協助防守。
- (7)球若未到對方球場內，王牌快攻手是不能提前進入對方區域內進行進攻（例如：到對方球門前等待傳球射門）。
- (8)比賽計時 2 分鐘，射門即為得一分，比賽採用團體循環賽，時間終了或得一分，就換其他隊伍上場比賽。



(圖示二)

三、解釋活動 (Explanation) (6分鐘)

(一)教師提問：

1. 透過剛才王牌快攻手的活動，你發現了甚麼？學生回應與討論。
2. 在一場足球比賽裡，該如何小組合作(攻守概念)？引導學生思考可能的方式與策略(不給答案)。

(二)教師回應：

1. 統整學生的回饋，並運用意見調查，歸納學生的回應。
2. 與學生討論後發現：
 - (1)每個人都必須積極的跑位，透過小組間的溝通與策略運用，增加進攻機會。
 - (2)除了個人的突破能力外，速度、位移、轉換的能力都很重要，才能增加進攻次數。
3. 給予小組討論的時間，擬定作戰策略（讓學生再次思考，有效的進攻得分方式）。

透過問答歸納學習重點，了解比賽時團隊溝通的重要性，以及快速移動的跑位能力，展現3c-III-1、3c-III-2學習重點。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

四、闡述活動 (Elaboration) (12分鐘)

(一)概念引導：針對上一階段的提問進行思考與應用，以攻守概念帶入新活動，講解規則。

(二)活動：五人制足球(如圖示三)。

1. 環境：草地。

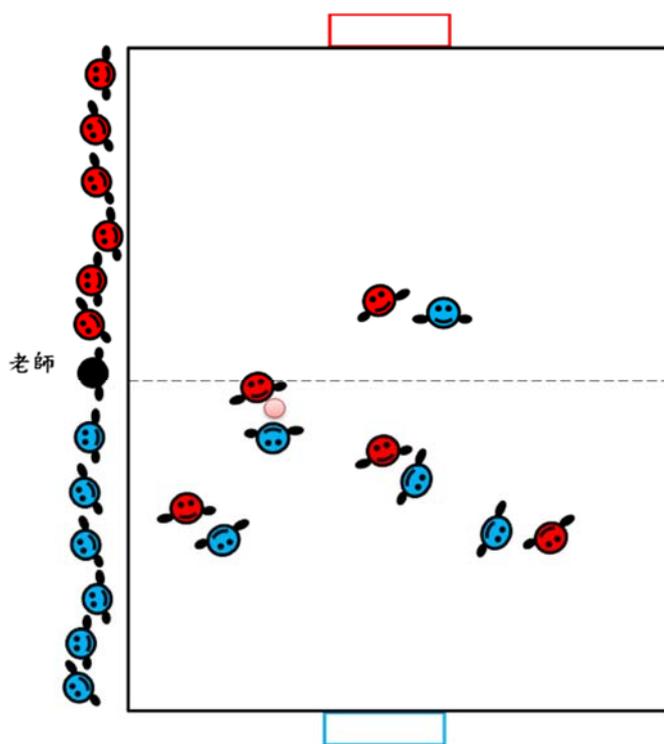
2. 器材：足球 1 顆，樂樂足球門 2 個。

3. 規則：

(1)採用樂樂足球賽制，無守門員，球門前 2 公尺內不能有人站立。

(2)每組 5 個人，進行班級內競賽，採積分賽。

(3)每場比賽進行 3 分鐘，贏得最多分的隊伍為優勝。



(圖示三)

五、評價活動 (Evaluation) (6分鐘)

(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明...

1. 進行活動時，無論在進攻或防守，你覺得需要特別注意甚麼？為什麼？

2. 引導學生自評「自己有沒有達到小組合作的目標」？

3. 這堂足球課程從 0 到 5 分，你給自己在這堂課的表現得到幾分？為什麼？

4. 教師評量學生，在活動過程中，學生們是否能團體合作。

5. 與同學進行討論，在今天課程操作時，是否遇見問題與困境，以及需要改進的方式。

(二)邀請不同的組別來闡述。

(三)總結學生的發現。

綜合過去所學的運動技能及攻守概念及策略應用，實踐在比賽活動中，需要主動探索比賽中會發生哪些狀況，要如何解決？以及如何運動團隊的默契達成得分的目標，展現健體-E-A2、健體-E-C2之核心素養。

參考資料：

aFeiTV (2014)。足球學校訓練遊戲【youtube 部落格影音資料】。取自
<https://www.youtube.com/user/aFeiTV>

日本足球協會 (2017)。老師指導的教科書。株式會社：東洋館出版社。

陳信亨(2016)。足球遊戲【youtube 部落格影音資料】。取自
<https://www.youtube.com/watch?v=J2D8ith3yyM>

陳政智(2018)。飛盤足球。中華民國體育學會：2018 國際體育學術研討會

五、第四學習階段示例：籃球攻防戰（教案代碼 Ha-IV）

| | | | | |
|---------------|---|---|----------------|---|
| 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 | <p>1c-IV-1 <u>了解各項運動基礎原理和規則</u>。</p> <p>1d-IV-1 <u>了解各項運動技能原理</u>。</p> <p>1d-IV-2 <u>反思自己的動作技能</u>。</p> <p>1d-IV-3 <u>應用運動比賽的各項策略</u>。</p> <p>2c-IV-1 <u>展現運動禮節</u>，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 <u>表現利他合群的態度</u>，<u>與他人理性溝通與和諧互動</u>。</p> <p>2c-IV-3 <u>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度</u>。</p> <p>3d-IV-1 <u>運用運動技術的學習策略</u>。</p> <p>3d-IV-2 <u>運用運動比賽中的各種策略</u>。</p> <p>3d-IV-3 <u>應用思考與分析能力</u>，<u>解決運動情境的問題</u>。</p> | 領綱 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>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。</p> |
| | 學習內容 | 學習 <u>籃球攻守概念</u> ，以 <u>進攻與防守不同角色切入學習主題</u> 。(Hb-IV-1) | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | | |
| 設計理念與核心素養呼應說明 | <p>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。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。</p> | | | |

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）。

| 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

本節重點：防守 I—防守技巧

準備：熱身做操、確認班級人數 (5min)

一、熱身活動—老鷹抓小雞 (7min)

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。

- (一) 空手老鷹抓小雞。
- (二) 最後一隻雞運球。
- (三) 老鷹及最後一隻雞運球。



二、引導思考 (5min)

引導學生：

- (一) 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？
 - (二) 進攻者應如何移動比較容易成功？
- ⇒ 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）。

三、守護花園 (10min)

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。



*資料參考 M.Sutter 老師分享。

四、小組討論及引導 (7min)

討論：

- (一) 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？
- (二) 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。

五、再次操作 (7min)

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。

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)。

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)。

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)。

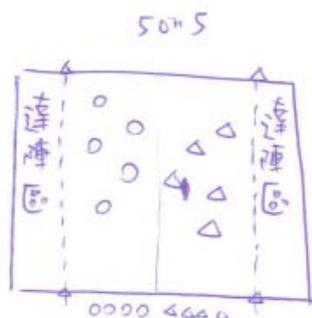
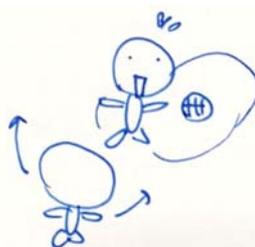
利用場上發生的問題，結合熱身活動的觀念，引導籃球場上的進攻與防守觀念 (健體-J-A2, 3d-IV-3)。

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)。

| 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>六、總結：反思及分享(4min)</p> <p>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>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> |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：進攻 I—變換速度與方向</p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p>一、熱身活動—大鳥柏德(7min)</p> <p>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> <p>二、橄欖球(10min)</p> <p>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。不能設立掩護或阻擋防守者。</p> <p>引導學生利用速度及方向變化進攻。</p> <p>三、小組討論(7min)</p> <p>(一)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？</p> <p>(二)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？是否像籃球的概念？</p> <p>四、再次比賽(10min)</p> <p>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，得分隊伍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>五、反思分享(6min)</p> <p>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</p> | <p>延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>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）。</p> |

第
2
節



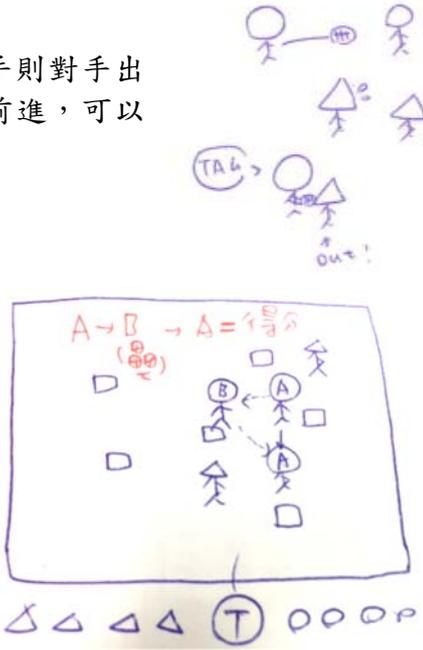
| 教學活動內容及實施方式 | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|--|--------------------------------|
| 否感覺到難度增加？要有良好的突破能力，要先有好的控球。下一節課將練習過人技巧及帶球突破。 | 透過問題的產生，促進下堂課學習目標的動力（健體-J-A2）。 |

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|-------------|--|--|
| 第3節 | <p style="text-align: center;">本節重點：進攻 II—過人技巧</p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數（5min）</p> <p>一、熱身活動—稻草人過人（7min） 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>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次進攻後攻守交換。</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> <p>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）。</p> <p>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）。</p> <p>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）。</p> |

| 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>三、討論及引導 (8min)</p> <p>(一)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？</p> <p>(二)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？</p> <p>四、再次比賽 (10min)</p> <p>再次比賽，並嘗試操作討論的方法。</p> <p>五、反思分享 (5min)</p> <p>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。</p> | |

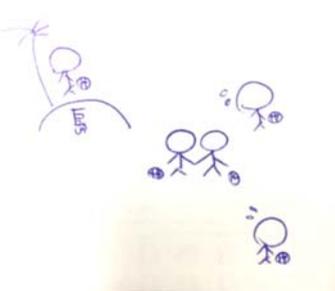
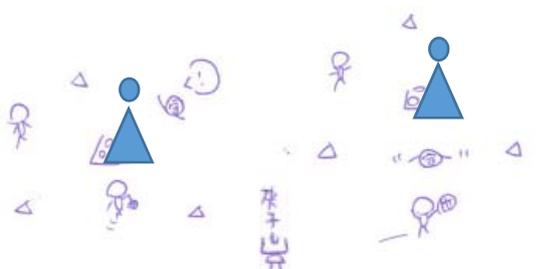
| 教學活動內容及實施方式 | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">本節重點：進攻 III—帶球變換速度與方向</p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數(5min)</p> <p>一、熱身活動—奪寶奇兵 (10min)</p> <p>分成兩隊分別進攻與防守，進攻者須排成一列，運球通過狙擊區拿取夾子，被擊中則返回起點排隊，防守者利用直線滾大韻律球、直線擲躲避飛盤進行攻擊。提示學生要改變方向與速度閃開對手的攻擊。計算夾子數最多的隊伍獲勝。</p> <p>*資料轉化許智翔老師分享。</p> <p>二、運球躲避球 (9min)</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="124 1541 159 1653" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">第 4 節</div> <div data-bbox="699 1330 1136 1576"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="603 1688 1136 2110"> </div> </div> | <p>結合運球技術，學習觀察、判斷與作決定（健體-J-A2，3d-IV-3）。</p> <p>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）。</p> <p>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）。</p> |

| 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>三、小組討論 (7min)</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>四、再次比賽 (9min)</p> <p>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。</p> <p>五、反思分享 (5min)</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>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> |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：進攻 IV—快速傳導與切入</p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數 (5min)</p> <p>一、熱身活動—傳球鬼抓人 (8min)</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。 *資料參考王信凱老師分享。</p> <p>二、踩點 in & out (10min)</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。 *資料參考 M.Sutter 老師分享。</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>活動限制移動，因此必須促進溝通讓得分更有效率 (健體-J-B)。</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> |

第5節

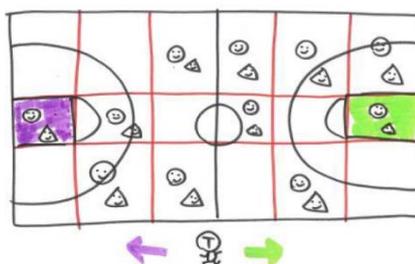
| 教學活動內容及實施方式 | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|--|---|
| <p>三、小組討論 (7min)</p> <p>(一)進攻方面：仔細觀察點的分布，如果球都傳給附近的人，對於防守者是否較有利？給完球的人應該要做什麼讓球可以繼續流動？往同一個方向直線跑是否比較容易被抄球？怎麼跑會比較能夠持續進攻？試圖帶入 V-cut、傳切的概念。</p> <p>(二)防守方面：得分的要素是第二點要踩到壘包、第三點要回傳同一人，是否可以預測傳球的規律？防守是否能夠提前預測要傳給誰？</p> <p>四、返回比賽 (10min)</p> <p>根據討論結果，回到比賽中印證。</p> <p>五、反思分享 (5min)</p> <p>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>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>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> |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：攻守角色轉換</p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數 (5min)</p> <p>一、熱身活動—海島捕魚人 (8min)</p> <p>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。</p> <p>*資料參考楊幸鈞老師分享。</p>  <p>二、守護花園 2.0 板 (10min)</p> <p>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>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> |

第
6
節

| 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>三、小組討論 (7min)</p> <p>(一)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。</p> <p>(二)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？</p> <p>四、再次比賽 (10min)</p> <p>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>五、反思分享 (5min)</p> <p>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> |

| 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 style="text-align: center;">本節重點：防守 II—防守概念與區域防守</p> <p>準備：熱身做操、確認班級人數 (5min)</p> <p>一、籃球九宮格 (7min)</p> <p>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。</p> <p>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>二、小組討論 (7min)</p> <p>(一)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？</p> <p>(二)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>三、返回比賽 (7min)</p> <p>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>四、小組再討論 (7min)</p> <p>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>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>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> |



| 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>五、再進行比賽 (7min) 討論過後增加溝通，以比賽印證。</p> <p>六、反思分享 (5min) 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> | |

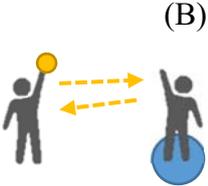
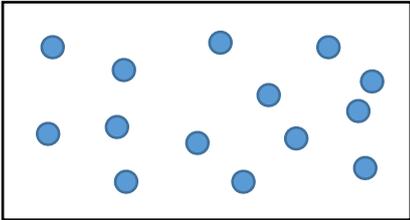
六、第五學習階段教學示例：球類戰術策略應用（教案代碼 Ha-V1）

| | | | | |
|---------------|---|---|--------|---|
| 領域/科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 楊幸鈞 |
| 實施年級 | 第五學習階段 | | 總節數 | 4 節 |
| 單元名稱 | 球類戰術策略應用 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人潛能。</p> <p>3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p> | 領綱核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
| | 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。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 性別平等、生涯發展、人權教育 | | |
| 設計理念與核心素養呼應說明 | 透過 PLAY 教學策略，作為教學實施架構，以理解式球類教學法 (TGfU) 作為活動設計原則，問題導向學習 (PBL) 作為提問原則。藉此引導學生自我導向學習，並將所學實際運用於比賽中，同時增加學生人際互動以培養溝通、彼此欣賞與包容之社會能力。 | | | |

| 學習目標 | |
|------|--|
| 1. | 能在活動中做出傳球、跑位等基本戰術原則 (Hb-V-1, 3c-V-3, 3d-V-1, 4d-V-1)。 |
| 2. | 能理解比賽中 Give & Go 概念，並發展團隊溝通模式 (Hb-V-1, 2c-V-2)。 |
| 3. | 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) (Hb-V-1, 1d-V-2, 3d-V-1, 3d-V-2)。 |
| 4. | 能積極融入於團隊中，並培養團隊合作之性情 (Hb-V-1, 2c-V-1)。 |

| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 |
|------|----|--------------------------------------|
| | 1 | 傳球達陣－熟悉場地及比賽基本模式 |
| | 2 | 我是不倒翁－不對等的得分區域規劃，發展人數超載進攻策略。 |
| | 3 | 人人皆是不倒翁－發展球、人的順暢流動。 |
| | 4 | 傳球 Me to We－個人進攻認知發展已逐漸成熟，能選擇適當位置得分。 |

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|-------------|--|--|
| 第 1 堂 | <p style="text-align: center;">【傳球達陣】</p> <p>一、熱身 (10min)</p> <p>二、小組競賽-傳球鬼抓人 (16min)</p> <p>(一) 得分方式：球砸到籃板即得分。</p> <p>(二) 分兩隊進行比賽，可持球跑，不得運球，球砸籃板即得分。</p> <p>(三) 被對隊抓到，則攻守交換。</p> <p>三、問題討論 (3min)</p> <p>Q：進攻時要如何跑動，可以減少被對方抓到而攻守交換的狀況？</p> <p>四、再次比賽-傳球爭奪賽 (16min)</p> <p>(一) 得分方式：球砸到籃板即得分。</p> <p>(二) 規則比照飛盤爭奪賽。</p> <p>(三) 分兩隊進行對抗賽，不可運球，僅能以傳球及跑位方式使球跟人流動。</p> <p>(四) 防守須保持 1 隻手臂之距離，不得碰觸持球者身體，亦不可抄進攻者手上的球，僅可抄傳球中的球。</p> <p>(五) 球若落地則攻守交換。</p> <p>五、反思分享 (5min)</p> <p>過去比賽中，學生喜歡掌控球權，導致球多數只在高成就者身上。以鬼抓人的模式，可迫使學生必須傳球，成功率較高的得分模式，可鼓勵低成就者勇敢得分，使每一個人皆能投入比賽。</p> | <p>專注在傳球技巧的使用 (1d-V-2, 4d-V-1)，以熟悉比賽模式為重要目的 (2c-V-1, 3d-V-1)</p> <p>學習以小組為中心的進攻模式 (健體-U-A3 A3)，並從中反思自己願意與人合作的程度。</p> |
| 第 2 堂 | <p style="text-align: center;">【我是不倒翁】</p> <p>一、熱身 (10min)</p> <p>二、小組競賽 (16min)</p> <p>(一) 全場籃球場擺設三組以圓盤圍成的圈 (如圖所示)。</p> <p>(二) 圈中站立進攻方三人負責接球 (將背帶綁於手腕上以示區別)，不可離開位置。</p> <p>(三) 場中進攻 4 位 V.S. 防守 7 位。</p> <p>(四) 進攻將球傳給圈內的隊友並接住，即得 1 分。</p> <p>(五) 4 分鐘之後攻守交換。</p> <div data-bbox="357 1473 970 1805" data-label="Image"> </div> <p>三、小組討論 (3min)</p> <p>Q：如何製造某一位不倒翁可以完全沒有人守，又能順利得分？</p> <p>Q：在圈圈內的同學如果球接不住怎麼辦？</p> <p>四、再次比賽-隨機改變進攻防守 (16min)</p> <p>4 分鐘內，老師隨機吹哨立即攻守交換，增加比賽難度，提高防守積極性。</p> | <p>突破以往得分的框架，發展戰術策略。(3c-V-3) 同時分配不同角色於比賽中，使每人都能參與，並各司其職 (健體-U-C2 C2, 4d-V-1)。</p> <p>以低成就同學為中心，在傳接球時產出最適當的方法避免失誤 (2c-V-2, 4d-V-1)。</p> |

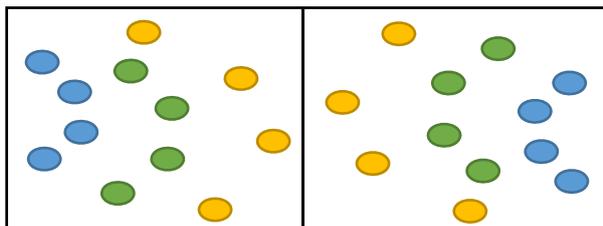
| | | |
|----------------------|---|---|
| | <p>五、反思分享 (5min)</p> <p>戰術發展完成會是讓低成就者擔任圈內的接球者，使得低成就者能獲得得分的成就感，但同時須帶領學生思考的是，如何造成比賽中某一方人數超載的原則，以提高另一邊得分的機會，藉此同時發展小組內人際互動及戰術策略。</p> | |
| <p>第 3 堂</p> | <p style="text-align: center;">【人人皆是不倒翁】</p> <p>一、熱身 (10min)</p> <p>二、小組競賽 (16min)</p> <p>(一)場地擺設及規則如第 2 堂。</p> <p>(二)凡抄到球成為進攻隊，該隊任一人皆可進入圈內得分。</p> <p>(三)4 分鐘後換隊比賽。</p> <p>三、小組討論 (3min)</p> <p>(一)請問一直待在圈內等球傳進來比較容易得分，還是隨機進入比較容易？</p> <p>(二)請問進攻要如何發展戰術讓小組較容易得分？</p> <p>四、再次比賽—天使來了 (16min)</p> <p>每隊增加一名天使，防守時可手持棒子打進攻，凡被打到者須原定開合跳兩下方可繼續進攻。</p> <p>五、反思分享 (5min)</p> <p>增加天使角色後，會增加進攻困難度，也提高防守強度，在高複雜性的比賽中，原本設定的小組戰術還是依然有用嗎？為什麼？如果得分率因此降低了，有什麼改變戰術的方法可以提高得分率？</p> | <p>學生需有更流暢的進攻策略，並且小組中每人持球次數應逐漸趨於均衡 (健體-U-C2 C2)。</p> <p>天使角色可促進進攻方的流動性，避免停留在原地，也加強防守積極態度 (3c-V-3, 2c-V-1)。</p> |
| <p>第 4 堂</p> | <p style="text-align: center;">【傳球 Me to We】</p> <p>一、熱身 (10min)</p> <p>二、小組比賽 (16min)</p> <p>(一)球場隨機擺設圓形軟墊作為得分目標。</p> <p>(二)得分方式：1 人 (A) 傳球給在圈內的 (B)，(B) 必須回傳給 (A)。</p> <p>(三)全班分成兩隊，分別站於球場邊緣排成一列。</p> <p>(四)一次上場三個人進行比賽，老師吹哨立即替換排隊優先的三人上場。</p> <p>(五)以傳球方式使球流動，過程中不得走步。</p> <p>(六)老師可隨機丟出不同球類，如：籃球、軟式排球、PU 軟球、軟飛盤、瑜珈球...等。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;"> <p>(A)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-left: 20px;">  </div> </div> <p>三、小組討論 (3min)</p> <p>(一)Q：如何跑動可以讓進攻者遠離防守？</p> <p>(二)強調沒有球的隊友的跑動，並非 2 人都要在圓點上，注意兩人傳球的距離，距離過近無法使球流動。</p> <p>四、再次比賽-得分變化 (16min)</p> <p>(一)得分方式如同階段一，但改變場地圓點擺法如下圖所示。</p> <p>(二)●1 分，●3 分，●5 分。</p> | <p>學生需有更流暢的進攻策略，並且小組中每人掌控球權次數應逐漸趨於均衡 (健體-U-C2 C2)。</p> <p>因比賽情境中的變數增多，須思考問題加廣，學生須透過觀察比賽及反省來改變戰術 (3d-V-2, 健體-U-A2 A2)。</p> |

(三)甲隊進攻甲邊，乙隊若抄到球則返回乙半場進攻乙邊。

(四)引導學生發展靠近籃框的進攻模式，修正學生容易在外圍進攻，只倚靠外線得分方式。

(乙)

(甲)



五、反思分享 (5min)

將所有小組打散後，所有學生皆是隨機配對上場，藉此檢驗戰術策略的認知能力是否提升，如觀念一致，即便是原本學習成就較低落的學生，也能有高度參與率。在比賽中是否能順利得因比賽情境中的變數增多，須思考問題加廣，學生須透過觀察比賽及反省來改變戰術。在比賽中是否能順利得到3分？球與人的距離應是多遠才適當，傳接球的時機與跑位時機的配搭，是否能順暢？因隨機的小組配搭使得在場上即時溝通顯得格外重要。

六、第五學習階段教學示例：籃球個人能力及團隊攻守策略（教案代碼 Ha-V2）

| | | | | |
|---------------|---|---|----------------|--|
| 領域/科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 黃正杰 |
| 實施年級 | 第五學習階段 | | 總節數 | 4 節 |
| 單元名稱 | 籃球個人能力及團隊攻守策略 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人潛能。</p> <p>3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</p> | 領綱 核心 素養 | <p>健體-U-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。</p> <p>健體-U-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。</p> <p>健體-U-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。</p> |
| | 學習內容 | Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊戰術。 | | |
| 議題 | 實質內涵 | 無 | | |
| 設計理念與核心素養呼應說明 | <p>在活動中提供學生充分討論與思考的機會，以期學生從中發展適切的人際關係、學會溝通，系統思考與解決問題的能力，並能進行檢討與反省。</p> <p>（健體-U-A2、健體-U-A3、健體-U-C2）</p> | | | |

| 學習目標 | |
|------|------------------------|
| 1. | 能了解攻守角色的技術及策略，且運用在活動中。 |
| 2. | 能在比賽中發展團隊攻守戰術。 |
| 3. | 能積極參與團隊活動與討論。 |

| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 |
|------|----|--------------------|
| | 1 | 我是千里眼（視野訓練） |
| | 2 | 各司其職（進攻隊空手球員訓練） |
| | 3 | 聲東擊西（多打少） |
| | 4 | S.W.A.T 快打部隊（轉換快攻） |

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

【我是千里眼－視野訓練】

一、集合點名、學生身體狀況確認(3)。

二、熱身(5)

(一)慢跑 400 公尺。

(二)靜態伸展操 10 組動作，10 秒／組。

三、階段一：一對一運球(10)

(一)分兩大組於兩端底線。

(二)一端進行一對一 Z 字攻守運球練習，由底線出發至對面罰球線。

(三)一端罰球線後分為三等份。

(四)所有人皆穿著號碼衣，於底線排隊。

(五)開始攻守時，即開始由對面底線進入罰球線後三等份位置。

(六)運球者需於運球前進過程中，喊出進入三等份之背號。

(七)背喊出號碼的即下場，前兩人至對面排隊準備運球攻守，其餘被喊下場的排入輪序。

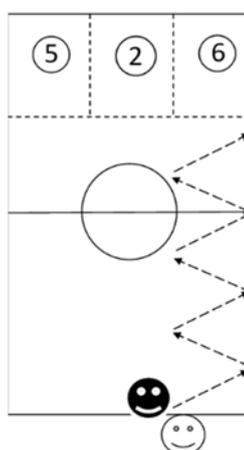
(八)運球者於運球結束前須喊出至少 9 個號碼。

(九)防守者不抄球但進行身體對抗。

③

①

④



展現出運球推進的全身控制能力(3c-V-1)。

引導學生分析動作與討論策略(1d-V-1、1d-V-2)。

於比賽結束後引導學生對自己表現好或可以改進的地方進行討論(4c-V-2)。

四、階段二(10)

(一)同階段一。

(二)防守者可抄球，若抄球成功即從該位置重新繼續向前。

(三)進攻者完成操作後，須進行被抄球次數乘以 10 之運球，至多 100 下。

五、問題討論：(5)

Q：運球者要如何在看隊友的情況下不被抄球？

六、再次比賽：(5)

強調：進攻者運球時的護球動作以及抬頭看前場。

七、階段三(12)

(一)分為兩大組進行競賽，方式同階段二，不進行個人開合跳。

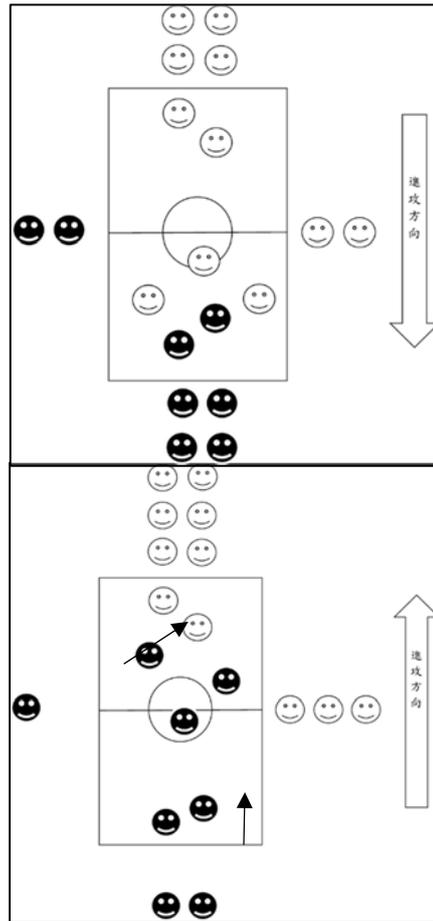
(二)每組進行五分鐘。

(三)進攻隊喊出背號次數(至多 9 次)減去被抄球次數即為得分。

八、兩組輪替後，結算總成績，輸方全組每人進行 20 次開合跳。

| 教學活動內容及實施方式 | | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
|-------------|--|---|
| 第 2 節 | <p style="text-align: center;">【各司其職－進攻隊空手球員訓練】</p> <p>一、集合點名、學生身體狀況確認(3)</p> <p>二、熱身(5)</p> <p>(一)慢跑 400 公尺。</p> <p>(二)靜態伸展操 10 組動作，10 秒/組。</p> <p>三、階段一：半場五對五(10)</p> <p>(一)利用半場進行五對五，若得分進攻隊由三分弧頂洗球繼續進攻。</p> <p>(二)場上進行五對五其餘人於場下進行觀察。</p> <p>(三)在場上進攻空手球員進行沒目的(威脅)性的行為即違例一次(觀察者喊出號碼或姓名)。</p> <p>(四)觀察組登記到進攻球隊違例該分結束後即可與該球員交換身分。</p> <p>(五)違例累計達三次攻守交換。</p> <p>(六)3 次攻守交換完成後，進行 5 分鐘討論。</p> <p>(七)再次進行比賽。</p> <p>四、問題討論：(10)</p> <p>Q：空手球員在場上要做什麼才能讓進攻更有威脅性與效率？</p> <p>五、再次比賽：(5)</p> <p>強調：空手球員於場上可以</p> <p>(一)進行走位為自己創造好的接球進攻位置。</p> <p>(二)進行走位吸引防守者為隊友創造好的接球進攻位置。</p> <p>(三)為隊友設立掩護。</p> <p>(四)準備佔到較好的籃板卡位位置。</p> <p>六、階段二：(17)</p> <p>(一)同階段一，只分為兩隊，由防守隊觀察空手球員是否違例，球員不交換。</p> <p>(二)空手球員違例達三次進行攻守交換。</p> <p>(三)計算進攻隊伍得分分數，5 次攻守交換完成後，分數較低的隊伍進行兩兩進行傳球 20 次。</p> | <p>引導學生對於比賽中會發生的情境進行討論並提出解決辦法(3d-V-2)(2d-V-2)。</p> <p>鼓勵學生在比賽不同運動情境中盡力展現自己的能力(3c-V-1、3c-V-2、3c-V-3)。</p> <p>(健體-U-A2)</p> |
| 第 3 節 | <p style="text-align: center;">【聲東擊西 - 多打少】</p> <p>一、集合點名、學生身體狀況確認(3)</p> <p>二、熱身(5)</p> <p>(一)慢跑 400 公尺。</p> <p>(二)靜態伸展操 10 組動作，10 秒/組。</p> | |

- 三、階段一：半場三打二 (10)
- (一) 使用全場場地，兩個半場先設定兩名防守者，剩下的人平均分在中線即兩端邊線。
 - (二) 中間有一組  三人先對其中一半場  兩人進行進攻，進行三打二。
 - (三) 進攻隊  出手後防守者  即轉換成進攻者往另一半場進攻，並於中線延伸線進入一隊友  進行三打二，原進攻隊下場，該側端線上場兩人當防守者。
 - (四) 進攻隊出手的移動至中線延伸線排隊。



四、問題討論：(9)

Q：

- (一) 進攻者如何利用傳導、掩護或吸引創造另一人的完全空檔？
- (二) 防守者如何在人數劣勢下利用補位還原進行較好的防守？

五、再次比賽 (5)

強調：利用團隊合作創造空檔，而非利用個人能力單打，對抗後出手。

六、階段二：半場四打三 (9)

與階段一相同，人數調整，但進攻隊出手時，該名球員須為完全空檔，若出手時有防守者正對防守，則於進攻完空檔時，進行五公尺防守步折返 5 次。

七、階段三：半場五打四 (9)

與階段二相同，人數調整。

利用問題引導學生學會評估策略 (1d-V-2) 在討論過程中能接受不同的意見並進行溝通協調 (2c-V-2)(健體-U-A3)。

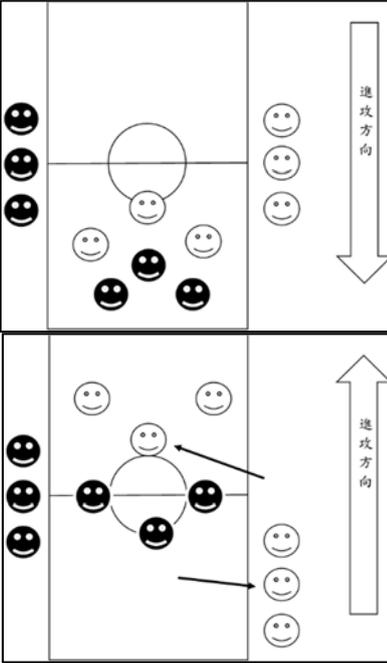
(Hb-V-1)

【S.W.A.T 快打部隊 - 轉換快攻】

一、集合點名、學生身體狀況確認(3)

二、熱身 (5)

- (一) 慢跑 400 公尺。
- (二) 靜態伸展操 10 組動作，10 秒/組。

| 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>三、階段一：半場三打三(10)</p> <p>(一)使用全場場地，一個半場先進行三打三，剩下的人三人一組於中線排隊等待。</p> <p>(二)進攻組😊出手後原防守組😬即成為進攻組攻往對面籃框。</p> <p>(三)攻守轉換瞬間，防守隊😊三人由中線進場。</p> <p>(四)進攻完的😊即下場移動至中線排隊。</p> <p>四、問題討論：(9)</p> <p>Q：</p> <p>(一)進攻組如何進行有效率的得分？</p> <p>(二)防守組如何確實的擋住進攻的第一波攻勢？</p> <p>五、再次比賽(5)</p> <p>強調：</p> <p>(一)進攻組需把握轉換的時間於防守組尚未設定好即進行攻勢創造較佳的出手空間，利用長傳前場快攻或對方對位重複。</p> <p>(二)防守組需於等待時即確定自己防守的位置或對象。</p> <p>六、階段二：半場四打四(9)</p> <p>與階段一相同，但進攻隊出手時，該名球員為完全空檔，則防守組於輪替完空檔時，進行五公尺防守步折返5次。</p> <p>七、階段三：半場五打五(9)</p> <p>與階段二相同，人數調整。</p> |  <p>提醒學生在比賽使用的技術與比賽策略(3d-V-1)並在比賽中解決各種運動情境的問題(3d-V-2)。</p> <p>在比賽中展現出人際互動、包容異己、溝通協調以及團隊合作(健體-U-C2)。</p> |

參考文獻

- 闕月清、蔡宗達(2004)。遊戲比賽理解式球類教學法(TGfU)。載於黃金柱主編，*體育課程教學設計理論與實務*(頁24-42)。台北：國立教育學院。
- 鄭漢吾、闕月清(2007)。理解式球類教學法對臺灣中區中小學健體教師的影響。*臺灣運動教育學報*，2(1)，22-35。

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary school. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.