

# Core Tasks – Basketball

## 核心任務 – 籃球

**Equipment 器材:** One ball between two. Bibs. 兩人一顆球、號碼背心

**Activity 1: Take it in turns to lead a Core Task. Spend no more than 15 minutes before moving on to the next Core Task. When you have done this move on to Activity 2 – Groups of 8 – 10 people**

**活動一: 每組 8 到 10 人，推派代表輪流帶領核心任務，每個核心任務至多使用 15 分鐘。完成後進行活動二**

### 1. Beginner level (入門級)

Demonstrate basic skills of basketball such as dribbling, passing and shooting (In pairs).

Create a simple game in a small group that involves passing, dribbling and shooting at a target.

Suggest what you think your individual strengths are and what aspects that need developing.

■ 展示基本的籃球技巧，如運球、傳球、投籃 (兩人一組)。■ 自創一個簡單的小組遊戲/比賽，該活動需要使用傳球、運球以及投射某個標的物。■ 針對自己的優點及需要改進的地方提出看法。

#### Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

### 2. Development level (初級)

Work with a partner and create a sequence of dribbling, passing and shooting skills. Demonstrate your individual skills in a 3 v 1 or 2 v 2 possession ball situation, moving towards a basket to score. Demonstrate your tactical understanding and knowledge of rules in a 4 v 2 or 3 v 3 game. Consider what your individual strengths are and aspects that need developing.

■ 與夥伴合作創造一串運球、傳球與投籃的動作組合。■ 在 3 v 1 或 2 v 2 的對抗中利用個人技巧來維持控球權，並且朝得分需移動、投籃得分。■ 思考你們的強項以及需要發展的面向。

#### Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

### 3. Intermediate level (中級)

Leading a group, organise a demonstration of dribbling, passing and shooting skills that show movement and control.

Demonstrate your individual skills in a 3 v 3 or 4 v 4-possession ball situation, moving towards a basket to score.

Demonstrate your tactical appreciation in game situation.

Analyse your own and others strengths and areas that need developing.

■ 帶領一個小組，組織一個能展現運球、傳球、投籃技巧與控制能力的活動。■ 在 3 v 3 or 4 v 4 的對抗中利用個人技巧來維持控球權，並且朝得分需移動、投籃得分。■ 在遊戲情境中，展現出你的戰術欣賞。■ 分析你自己還有隊友的優點及可加強之處。

#### Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

### 4. Advanced level (高級)

Leading a class, organise a demonstration of a variety of skills applied to basketball. Demonstrate your individual skills in 5v5 game situation.

Demonstrate your tactical awareness in a game. Evaluate your own and your opponents performance.

■ 帶領一個班，安排並帶領大家進行多種能運用在籃球的動作技能。■ 在 5v5 的比賽中展現你的個人技巧。■ 展現你對比賽的戰術理解。■ 評價你自己還有對手的表現。

#### Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

### Charting Progress (Assessment/Recording)

2. Use your Scheme to record the level where each of the participants in your group is working e.g.

| Beginner level 入門級   | Development level 初級  | Intermediate level 中級   | Advanced level 高級   |
|--|---|---|---|
| ■ 展示基本的籃球技巧，如運球、傳球、投籃 (兩人一組)。■ 自創一個簡單的小組遊戲/比賽，該活動需要使用傳球、運球以及投射某個標的物。■ 針對自己的優點及需要改進的地方提出看法。 | ■ 與夥伴合作創造一串運球、傳球與投籃的動作組合。■ 在 3 v 1 或 2 v 2 的對抗中利用個人技巧來維持控球權，並且朝得分需移動、投籃得分。■ 思考你們的強項以及需要發展的面向。 | ■ 帶領一個小組，組織一個能展現運球、傳球、投籃技巧與控制能力的活動。■ 在 3 v 3 or 4 v 4 的對抗中利用個人技巧來維持控球權，並且朝得分需移動、投籃得分。■ 在遊戲情境中，展現出你的戰術欣賞。■ 分析你自己還有隊友的優點及可加強之處。 | ■ 帶領一個班，安排並帶領大家進行幾種能運用在籃球的動作技能。■ 在 5v5 的比賽中展現你的個人技巧。■ 展現你對比賽的戰術理解。■ 評價你自己還有對手的表現。 |

### 3. Use the table below to indicate your groups perceived level in Basketball in relation to:

Physical Competence, Health and Fitness (Physical) --身體能力、健康與體適能 (技能)  
 Personal, Social (Affective) -----個人、社會(情意)  
 Cognitive, Creative (Cognitive) -----認知、創意 (認知)



## Assessment in PE 體育評量

|    | 身體  |  | 情意  |  | 認知  |   |
|----|---|--|---|--|---|---|
|    | 身體能力  | 健康與適能  | 個人  | 社會   | 認知  | 創造  |
| 10 | 我能在大多數的身體活動(過程)中有自信、有效率且有效的移動。                        | 我在身體活動中展現出知識、技能和承諾,以達到且維持一種增進健康水準的適能。                              | 我具有動機且承諾有自信地參與到一定範圍環境內合作性、競爭性和/或個別身體活動,作為我日常生活的一部分。 | 我對自己和他人參與到多數身體活動環境和角色具有責任。                   | 我認識、欣賞且重視對健康、樂趣、挑戰、自我表達和/或社會互動有益的身體活動。                  | 我具備想像與創造,積極且規律地參與大量的身體活動。                         |
| 9  | 我應用和納(取)與一連串身體活動相關的動作技能、形式、原則和概念。                     | 我能將那些影響我自己與他人健康和福祉之選項與行為進行連結。                                      | 我在身體活動中展現出尊重自己與他人的責任和安全的個人與社會行為。                    | 我自覺察且確信身體活動中的溝通與互動。                          | 為了強化我的能力來成功地參與那些活動,我適當地應用動作策略,呈現出對大量身體活動內容的了解。          | 我在一定範圍內的身體活動環境中展現出獨創性、想像力和創造力。                    |
| 8  | 我能將一連串活動和運動的技能與動作進行有效的遷移。我能在具挑戰或競爭的情境中一致且有效地表現出大量的技能。 | 我能解釋個體如何需要不同形式和程度的適能,以在他們的活動/角色/活動中更加有效。我能計畫和依循我自己的基礎適能計畫。         | 我能創造自己的學習計畫,並在有需要時修改這個計畫。我能接受關鍵的回饋並做出改變。            | 我能參與他人且鼓勵週遭他人表現得更好。我從大量資源尋求協助,以幫助我精進。        | 我能檢視、分析並評估我自己和他人的優勢與劣勢,且我能閱讀(理解)不同活動情境發展並在它們發展時予以回應。    | 我能有效地掩飾我接下來即將要做的事。並應用變化和創造性來吸引觀眾。                 |
| 7  | 我能在特定運動情境中有自信地運用技能組合。我能在練習情境中流暢且正確地表現一連串技能。           | 我能自選且表現適當的暖身和緩和活動。在計畫一項活動時,我能辨識可能的危險。                              | 我了解所有新的挑戰皆是學習和發展的機會。我認識自己的優勢與劣勢且能為自己設定適當的目標。        | 我能給予和接受敏感的回饋以精進自我與他人。我能適當地協商與合作。             | 我對如何發展我自己和他人的工作具有清晰的觀念。我能認識和建議遊戲的型態且我能發展出以智取勝對手的方法。     | 我能想像地回應不同情境,適應與調整我的技能、動作或戰術,所以它們會不同於其他,或與其他產生對比。  |
| 6  | 我能以適當力道做出許多動作與技能。我能將一些動作流暢地與跑、跳、擲等動作連節。               | 我能描述基礎的體適能內容,並解釋為了健康我應該多常運動和運動多久(並解釋為了健康我應該多花些時間運動)。我能記錄並監控我的運動強度。 | 當事物變得困難時,我妥善處理且正向回應。我能堅持一項任務且我能透過規律的練習增進我的表現。       | 我與他人妥善地合作且給予有幫助的回饋。我協助組織角色與責任且我能引導小團體完成一項任務。 | 我能理解運作方式(規準)以判斷表現且我能確認出要持續努力的特定部分。我能使用我的空間和其他覺察來做出好的決定。 | 我能連結行動並發展動作序列來表達我的想法。我能改變戰術、規則或任務來使遊戲更有趣或更具挑戰性。   |
| 5  | 我能以清楚的姿勢與規定的動作表現且重複較長的動作序列。我能以好的控制和一致性選擇並應用一連串技能。     | 我能描述運動前後我自己身體的改變,我能解釋為什麼我需要暖身和緩和活動。                                | 我了解自己學到哪了且我已開始挑戰自己。                                 | 我表現出耐心且支持他人,聆聽他們談論我們的工作。我樂於表現和告訴他們我的想法。      | 我能理解進攻與防守的簡單戰術。我能很好地解釋我正在做的事,且我已開始辨識出要增進的領域。            | 我能組成我自己的活動規則與版本。我能差別地回應大量的任務或音樂,且我能認識動作和表達的相似與差異。 |
| 4  | 我能以些許控制和一致性表現一連串技能。我能表現出一系列有些許程度、方向或速度上改變的動作。         | 我能說出運動前、中、後我身體的感覺。我適切地使用設備且安全地移動與著地。                               | 即使最初我沒有成功,我嘗試多次,且在適切時機尋求協助。                         | 我能幫助、稱讚並鼓勵他人學習。                              | 我能開始去整理教學、動作和技能。在有協助狀況下,我能認識表現的相似與相異,且我能解釋為什麼某人做得或表現得好。 | 我能開始比較我和他人的動作與技能。我能選擇並將動作連結在一來形成一個主題。             |
| 3  | 我能以些許控制表現出單一的技能或動作。我能表現出小範圍的技能並將兩個動作連結。               | 我覺察到為什麼運動對於好的健康是重要的。   | 我能遵循指導、安全地練習並自己操作簡單任務。                              | 我能與他人明智地工作,輪流與分享。                            | 我能了解並遵循簡單的規則。我能說出一些我在行(擅長)的事情。                          | 我能探索和描述不同的動作。                                     |
| 2  | 我能以不同方式有自信地移動。  | 我覺察到運動時我的感覺有了改變。   | 我享受在(?)接受幫助下操作簡單任務。                                 | 我能與他人遊戲並在有協助狀態下輪替分享。                         | 我能遵循簡單的指導。  | 我能觀察和複製他人(語意說明抽象)                                 |
| 1  | 我開始以不同方式有自信地移動。                                       | 我即將覺察到運動時我的感覺有了改變。   | 我開始自己操作簡單任務。  | 我開始與他人遊戲、輪替與分享。                              | 我開始遵循簡單的教學。   | 我開始觀察和複製他人。                                       |

4. Use the chart below to indicate your groups disposition towards Basketball

**Physical Literacy**  
**My disposition towards:**



**Motivation – I want to take part in this physical activity**  
動機 -- 我想要從事身體活動

Not like me ←————→ Like me

**Confidence – I feel confident to take part in this physical activity**  
自信 -- 我對於參加不同身體活動感到有自信

Not like me ←————→ Like me

**Physical Competence – I am good at this physical activity**  
身體能力 -- 我擅長很多不同的身體活動

Not like me ←————→ Like me

**Understanding – I understand why taking part in this activity is good for me**  
理解 -- 我了解從事身體活動對自己的好處

Not like me ←————→ Like me

**Knowledge – I know how to play this activity and how to get better at it**  
知識 -- 在許多身體活動當中，我都能知道如何進步

Not like me ←————→ Like me