

# 2015 / 2016 學年教學設計獎勵計劃

## 理解式教學法－ 籃球小組進攻策略意識培養

參選編號：C022

科目：體育

教育階段：高一

## 簡介

理解式球類教學法是由英國人 Bunker and Thorpe 提出的，他們期望學生學習運動的方式能作出改變，不再以分解技能動作為主要教學手段，而是簡化運動規則和比賽方式，同時進行攻擊、防守位置及擊球角度等戰術、戰略的認知、理解與思考，使學生在思考和做決定上有很多的空間和機會，從而能夠從比賽中瞭解所欠缺的技能，增加學生興趣和成功經驗。(游淑霞，2005)。

在一般以球類作為教學內容的體育課堂上，通常都會以王愛麟(2006)所指的「技巧式教學法」為主要教學手段，以籃球為例，測評內容假如是運球上籃，往後的課堂的練習內容會以運球上籃為主，學生在測評時應該可以做得出來，只是這代表他們已掌握了這個技術了嗎？事實上，籃球是一項對抗性運動，所有籃球技術都是以比賽為前提來進行的，因此，學生在學習過程是否知道該項技術的使用時機、使用方法呢？更重要的是，學生是否能從學習過程中，真正體驗到該項體育運動的樂趣呢？還是只是一遍又一遍的在做相同的動作？

本教學單元的對象是高中一年級的男女學生，選擇理由是他們對基本的籃球技術如：運球、傳球、投籃等已有一定認識；而在本教學單元的特色是，筆者嘗試運用理解式教學法到課堂當中，集中讓籃球的技術動作實踐在模擬比賽的環境之中，並將可能只會在校隊訓練中才會涉及的小組戰術意識按部就班的進行教學，期望改變以往少接觸籃球運動的同學，較難在課堂中體驗到籃球樂趣及有接觸籃球運動的同學不會因重複做同樣的動作，而感到枯燥的情況。

。

## 目次

簡介 .....	i
目次 .....	ii
教學進度表 .....	iii
壹、教學計劃內容簡介 .....	5
一、教學目標 .....	5
二、主要內容 .....	5
三、設計創意和特色 .....	5
四、教學重點 .....	5
五、教學難點 .....	5
六、教學用具 .....	6
七、教學課時 .....	6
貳、教案 .....	7
籃球小組進攻策略意識培養 教案一 .....	7
籃球小組進攻策略意識培養 教案二 .....	15
籃球小組進攻策略意識培養 教案三 .....	22
籃球小組進攻策略意識培養 教案四 .....	28
參、試教評估 .....	33
肆、反思與建議 .....	34
參考文獻 .....	35
附錄 .....	36
附件一 測評標準 .....	36
附件二、教學相片 .....	37

## 教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	籃球小組進攻策略意識培養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹籃球的個人進攻、小組進攻、團隊進攻</li> <li>2. 伸展運動</li> <li>3. 熱身練習和遊戲</li> <li>4. 解釋及筆錄第一類別的掩護配合</li> <li>5. 無人防守的第一類別掩護配合練習</li> <li>6. 一人防守下進行第一類別掩護配合練習</li> <li>7. 解釋及筆錄第二類別的掩護配合</li> <li>8. 無人防守的第二類別掩護配合練習</li> <li>9. 總結</li> </ol>	2015-10 -23	80 分鐘
第二課節	籃球小組進攻策略意識培養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹籃球防守犯規和進攻犯規</li> <li>2. 伸展運動</li> <li>3. 球感和對抗遊戲</li> <li>4. 複習無人防守的第二類別掩護配合練習</li> <li>5. 一人防守的第二類別掩護配合練習</li> <li>6. 複習一人防守下進行第一類別掩護配合練習</li> <li>7. 解釋及筆錄第三類別的掩護配合</li> <li>8. 無人防守的第三類別掩護配合練習</li> </ol> <p>總結</p>	2015-10 -30	80 分鐘
第三課節	籃球小組進攻策略意識培養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹測評、分組的安排</li> <li>2. 伸展運動</li> <li>3. 複習無人防守第三類別掩護配合練習</li> <li>4. 一人防守的第三類別掩護配合練習</li> <li>5. 小組掩護配合演練</li> <li>6. 二對一攻守對抗練習</li> <li>7. 二對二攻守對抗練習</li> <li>8. 總結</li> </ol>	2015-11 -06	80 分鐘
第四課節	籃球小組進攻策略意識培養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收取測評筆記</li> <li>2. 伸展運動</li> <li>3. 小組掩護配合演練</li> <li>4. 小組掩護配合演練／小組掩護配合演練測評／二對一攻守對抗練習</li> </ol>	2015-11 -13	80 分鐘

		5. 二對一攻守對抗練習／二對一攻守對抗測評／二對二攻守對抗練習 6. 二對二攻守對抗練習／二對二攻守對抗測評 7. 總結		
--	--	---	--	--

## 壹、教學計劃內容簡介

### 一、教學目標

1. 通過本單元的教學過程，學生能將一些已有一定認識的籃球技術，活用到有對抗的比賽情境和真實比賽當中。
2. 培養學生除傳球外，還能通過使用掩護、走位等方法進行團隊合作，擴闊他們的團隊進攻策略意識。
3. 在教學過程中除了主要的教學內容外，還期望學生能藉著不斷進行的攻守過程，建構出一些防守和溝通合作的經驗。
4. 提升學生的運動興趣。

### 二、主要內容

本單元以籃球進攻中的掩護配合為主要教學內容，把掩護配合方法分成三大類，每類又分成兩種不同型式，合共六種選擇；同時亦針對掩護配合中所需用到的技術動作及動作意識進行質量上的提升。

以掩護配合—即小組戰術類別的作為教學內容，即使是愛好籃球的學生都較少接觸，故學生間彼此的起點較近，較有新鮮感；藉此提高學生對籃球運動的興趣及使學生能體驗籃球運動的比賽部份。

### 三、設計創意和特色

1. 內容以分類、循序漸進和多手段的教學過程，在強調對抗環境中也有給予學生空間和時間學習，幫助學生掌握教學內容。
2. 中後期的開放式的對抗練習使學生每次都面對不同情況和實際掌握教學內容。
3. 在評量上用多種的測評方式，包括在實戰對抗中評量，期望能掌握學生的實際情況。

### 四、教學重點

1. 本單元會教導學生將掩護配合分成三個類別，並引伸為六個配合方法。
2. 引導學生在對抗環境中通過思考，在六種掩護配合方法作出合適選擇。
3. 提升學生技術動作質量和意識（如：保護球、創造傳球空間等）

### 五、教學難點

籃球是很受學生歡迎的運動，所以不難發現每班都總有些學生是籃球的愛好者，也因此學生們容易在技術層面上，出現差異相對較大的情況，間接成了教學上難點。另外，對抗意識的培養需要學生有高投入度，持續讓學生保持興趣也

是本單元的難點之一。

## 六、教學用具

男、女子籃球各 10 個、白板、籃球戰術板、雪糕筒、投影機、電腦

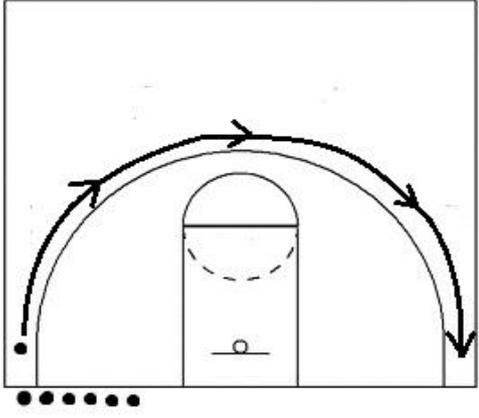
## 七、教學課時

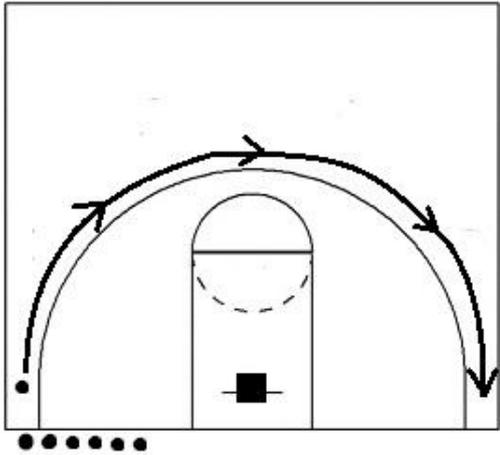
共 4 節，每節 80 分鐘。

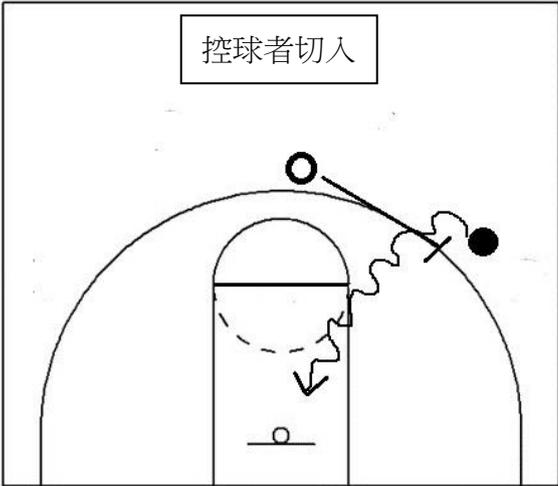
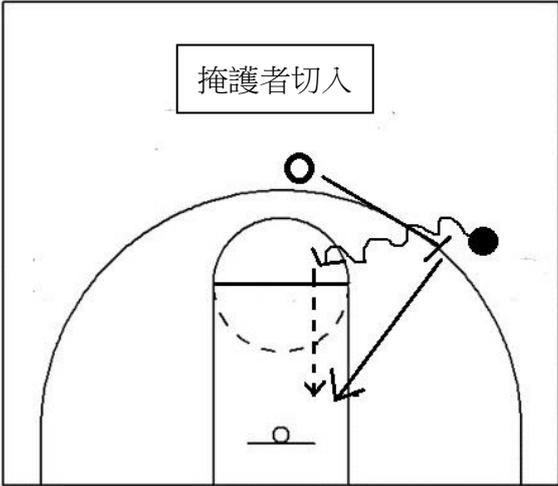
## 貳、教案

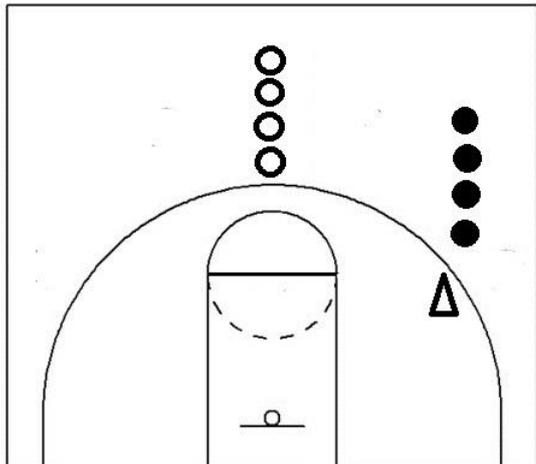
### 籃球小組進攻策略意識培養 教案一

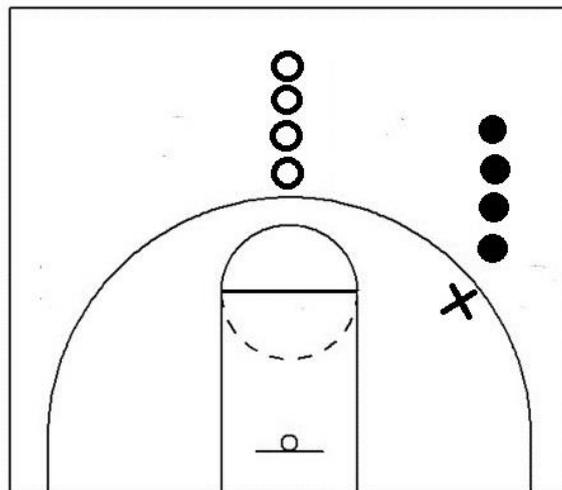
班級：S4A		學生人數：28 人		時間：80 分鐘	
課題：籃球小組進攻策略意識培養（第 1 教節）				教具與佈置： 籃球場、籃球、標誌物、白板、投影機、電腦	
上課日期：2015 年 10 月 23 日				上課地點：籃球場	
<b>教學內容：(第 1 教節)</b> 1. 介紹籃球的個人進攻、小組進攻、團隊進攻 2. 伸展運動 3. 熱身練習和遊戲 4. 解釋及筆錄第一類別的掩護配合 5. 無人防守的第一類別掩護配合練習 6. 一人防守下進行第一類別掩護配合練習 7. 解釋及筆錄第二類別的掩護配合 8. 無人防守的第二類別掩護配合練習 9. 總結					
<b>具體教學目標(課)</b>					
<b>A 知識目標</b>		<b>B 情意目標</b>		<b>C 技能目標</b>	
A-1 認識籃球進攻打法的種類 A-2 學習第一類別的掩護配合的做法和原理 A-3 學習第二類別的掩護配合的做法和原理		B-1 根據觀察所得的情況，嘗試合理處理球 B-2 透過兩人合作配合，討論每一球的處理，學習進行反思學習		C-1 嘗試用手去控制球及用眼觀察對手和隊友 C-2 學會利用身體保護球	
<b>教 學 過 程</b>					
<b>教學目標</b>	<b>課的部份</b>	<b>教學內容</b>	<b>時間</b>	<b>組織教法與要求</b>	

<p>A-1 A-2</p>	<p>開始部份</p>	<p>一、師生問好（課室內）</p> <p>二、介紹課程內容（以影片介紹）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 先以影片介紹籃球進攻種類，如：個人進攻、小組進攻、團隊進攻</li> <li>● 集中介紹小組進攻中的有球掩護配合</li> </ul>	<p>8分鐘</p>	<p>組織：在班的坐位上</p> <p>教法：道早、檢查人數、講解單元和影片內容</p> <p>要求：思想集中，精神飽滿</p>
<p>C-1</p>	<p>準備部份</p>	<p>一、帶領學生到達教學場地；</p> <p>二、組織隊形、進行熱身運動：</p> <p>①頭部運動②肩部運動 ③振臂運動④體轉運動 ⑤腹背運動⑥弓步壓腿 ⑦側面壓腿⑧膝關節運動 ⑨手腕踝關節運動</p> <p>三、手感及熱身練習</p>	<p>5分鐘</p>	<p>組織：四列橫隊</p> <pre>       ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑       ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑       ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑       ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑           ↑           </pre> <p>教法：示範徒手熱身操，學生按要求完成</p> <p>要求：正確、認真地對各關節和肌肉熱身，動作有力、到位</p>
			<p>7分鐘</p>	<p>組織：如下圖，學生分男女生，分別在兩邊底線的排隊，並由一端的三分線開始，運球到另一邊三分線，4分鐘後換到另一邊</p>  <p>教法：由老師示範，並講解當中細節，容許學生過程中有掉球情況</p> <p>要求：在過程中學生不能看球，用手的感覺控制球</p>

C-1	四、 手感訓練遊戲	7 分 鐘	<p>組織：如下圖，與之前的練習設置一樣，但這次只需學生用較慣用的手來運球，右手就用右手，左手就用左手</p>  <p>教法：老師會站在籃下四方型的位置，過程中會舉起手上的手指並不停轉換，同學必須一邊運球，一邊和老師的動作同步（另一邊的場地，先由一位學生暫代老師的位置，一會後老師會交換場地）</p> <p>要求：在過程中學生不能看球，眼睛要嘗試用來觀察環境，另一隻手的動作要和老師一樣</p>
A-2	基本部份 一、 解釋及筆錄第一類別的掩護配合 ● 記錄控球者切入戰術 ● 記錄掩護者切入戰術	8 分 鐘	<p>組織：同學們會面向籃球框 45 度，坐在三分線外的位置，老師在學生前設置白板，之後會進行示範</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 整個掩護戰術分成三類：切入類、投籃類、假動作類，每類又按執行者分為控球者和單擋者</li><li>2. 現在介紹的是切入類的掩護，分別是控球者切入和掩護者切入</li></ol>

<p>A-2 B-2</p>	<p>二、無人防守的第一類別掩護配合練習</p>	<p>10分</p>	<div style="text-align: center;">  <p>控球者切入</p>  <p>掩護者切入</p> </div> <p>3. 教師在白板完成戰術介紹後，會找三位同學和教師分別擔任進攻和防守(上課前找一些基礎較好的同學事先講解)，演示過程中進行掩護原理的講解和應注意的地方</p> <p>要求：每位學生進行筆錄</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，分別進行5分鐘控球者切入和掩護者切入練習</p>
--------------------	--------------------------	------------	--

C-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習控球者切入</li> <li>● 練習掩護者切入</li> </ul>	鐘	 <p>教法：教師需來回的觀察學生情況和提點掩護的重點，如：運球時要抬頭觀察隊友、多與隊友溝通、注意籃下空間等（由於期望能將教學重點放在戰術理解和意識當中，所有的技術內容的起始運球方向都以學生的慣用手方向，儘量集中學生的注意力）</p> <p>要求：投入、思考、能記住戰術路線</p>
A-2 B-1 B-2 C-1 C-2	<p>三、一人防守下進行第一類別掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 實踐控球者切入</li> <li>● 實踐掩護者切入</li> </ul>	10分鐘	<p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，x 為防守（要求防守者配合戰術使用情境，儘量緊貼持球者防守），進行二對一的攻守，並必須以掩護配合作為開始，當進攻方完結後，開始時的持球者立即轉為防守，進行下一組的練習，每次完結後，同組的同學要互相交換持球者和掩護者的位置</p>



教法：進入實戰後，老師要多判斷學生有否用掩護制造出機會，最後出手是否合理，引導學生將注意力放在上述的重點，不要放在入球上；在小組完成一次進攻後，可適時給予意見，鼓勵學生多進行溝通和提出問題。

要求：投入、反思、溝通、嘗試應變

組織：自由飲水和休息，3分鐘後集合

要求：準時

組織：同學們會面向籃球框 45 度，坐在三分線外的位置，老師在學生前設置白板，之後會進行示範

教法：

1. 按之前所說，掩護戰術分成三類：切入類、投籃類、假動作類
2. 現在介紹的是投籃類的掩護，分別是控球者投籃和掩護者投籃

A-3

四、 休息

3  
分  
鐘

五、 解釋及筆錄第二類別的掩護配合

- 記錄控球者投籃戰術
- 記錄掩護者投籃戰術

8  
分  
鐘



3. 在講解時請學生出來示範，並詢問如果防守時在籃下防守，我們要怎辦？引導學生得出“可在外面投射”，從而導出投籃類掩護的重點

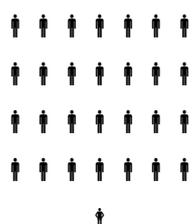
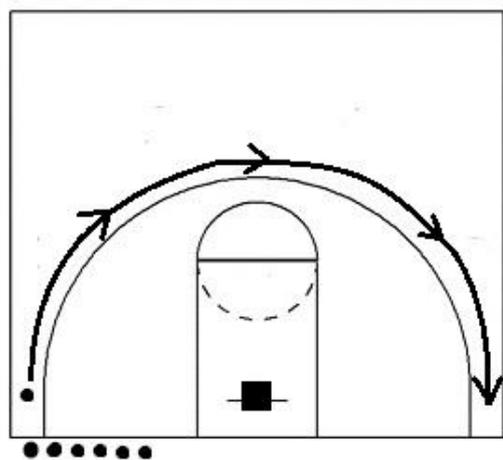
要求：每位學生進行筆錄

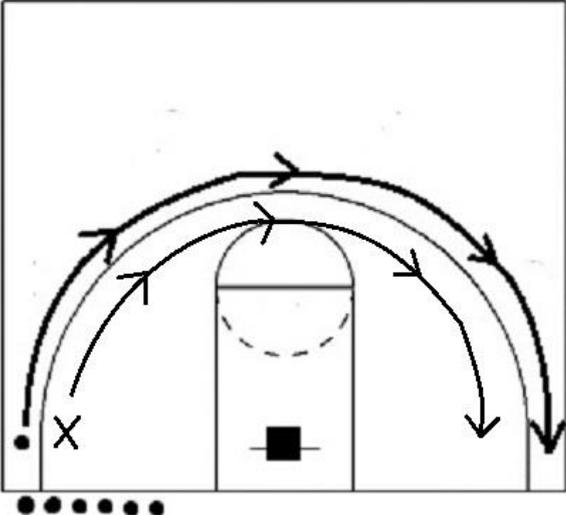
組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，分別進行 5 分鐘控球者投籃和掩護者投籃練習

<p>A-3 B-2 C-1</p>	<p>六、 無人防守的第二類別掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習控球者投籃</li> <li>● 練習掩護者投籃</li> </ul>	<p>10分鐘</p>	<div data-bbox="893 257 1452 750" data-label="Image"> </div> <p>教法：由於這個掩配類別與剛才的切入類有相似的地方，主要類別在於移動方向和籃框的距離，老師要多提示這個分別；在籃下亦放置一個雪糕筒，主要是培養學生在面對防守者在籃下防守，進攻方則應以投籃作為進攻手段的攻擊意識</p> <p>要求：投入、思考、能記住戰術路線</p> <p>組織：四列橫隊</p> <pre>       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ↓     </pre> <p>4分鐘</p> <p>教法：適當示範，放鬆四肢及肌肉</p> <p>要求：保持專心、回答和提出練習時所遇到的問題</p>
<p>結束部份</p>	<p>一、 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 整理放鬆</li> <li>● 本課小結</li> <li>● 回答和提問</li> <li>● 簡介下節課內容</li> </ul>	<p>4分鐘</p>	<p>教法：適當示範，放鬆四肢及肌肉</p> <p>要求：保持專心、回答和提出練習時所遇到的問題</p>

### 籃球小組進攻策略意識培養 教案二

班級：S4A		學生人數：28 人		時間：80 分鐘	
課題：籃球小組進攻策略意識培養（第 2 教節）				教具與佈置： 籃球場、籃球、標誌物、白板、投影機、電腦	
上課日期：2015 年 10 月 30 日				上課地點：籃球場	
<b>教學內容：(第 2 教節)</b> 1. 介紹籃球防守犯規和進攻犯規 2. 伸展運動 3. 球感和對抗遊戲 4. 複習無人防守的第二類別掩護配合練習 5. 一人防守的第二類別掩護配合練習 6. 複習一人防守下進行第一類別掩護配合練習 7. 解釋及筆錄第三類別的掩護配合 8. 無人防守的第三類別掩護配合練習 9. 總結					
<b>具體教學目標(課)</b>					
<b>A 知識目標</b>		<b>B 情意目標</b>		<b>C 技能目標</b>	
A-1 認識籃球犯規的種類和情況 A-2 理解第一類別的掩護配合的做法和原理 A-3 理解第二類別的掩護配合的做法和原理 A-4 學習第三類別的掩護配合的做法和原理		B-1 根據觀察所得的情況，養成合理處理球的思維習慣 B-2 與隊友溝通，訂定策略，建立默契		C-1 嘗試觀察對手和隊友後，做出傳球、切入和投籃等的對應 C-2 能敏感對手的動作，並作出相應反應 C-3 能做出 3 種類別掩護配合	
<b>教 學 過 程</b>					
<b>教學目標</b>	<b>課的部份</b>	<b>教學內容</b>	<b>時間</b>	<b>組織教法與要求</b>	
A-1	開始部份	一、 師生問好（課室內） 二、 介紹本課內容及籃球犯規 ● 先以影片介紹兩種常見籃球	10 分鐘	組織：在班的坐位上 教法：道早、檢查人數、講解本課和影片內容	

<p>C-1</p>	<p>準備部份</p>	<p>防守犯規，分別是：侵人犯規、阻擋犯規</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>再以影片介紹兩種籃球的進攻犯規，分別是：危險動作、帶球撞人</li> </ul> <p>一、 帶領學生到達教學場地；</p> <p>二、 組織隊形、進行熱身運動：</p> <p>①頭部運動②肩部運動 ③振臂運動④體轉運動 ⑤腹背運動⑥弓步壓腿 ⑦側面壓腿⑧膝關節運動 ⑨ 手腕踝關節運動</p> <p>三、 球感遊戲</p>	<p>要求：思想集中，精神飽滿</p> <p>5分鐘</p> <p>組織：四列橫隊</p>  <p>教法：示範徒手熱身操，學生按要求完成</p> <p>要求：正確、認真地對各關節和肌肉熱身，動作有力、到位</p> <p>8分鐘</p> <p>組織：基本與上一課一樣，與學生用較慣用的手來運球，右手就用右手，左手就用左手</p>  <p>教法：老師會站在籃下四方型的位置，過程中會舉起手上的手指並不停轉換，同學必須一邊運球，一邊和老師的動作同步（另一邊的場地，先由一位學生暫代老師的位置，一會後老師會交換場地）</p> <p>要求：在過程中學生不能看球，眼睛要學習用來觀察環境，另一隻手的動作要和老師一樣</p>
------------	-------------	---	---

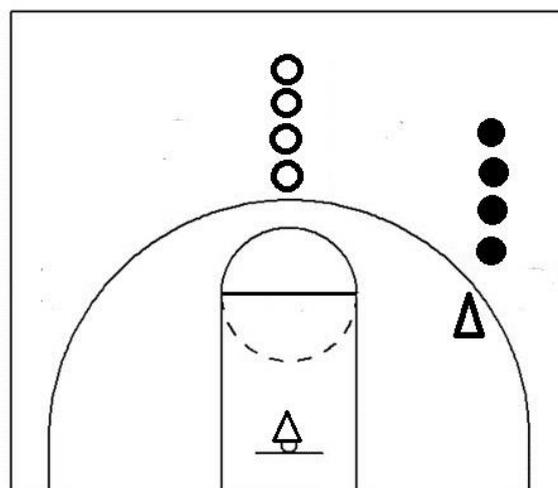
<p>C-1 C-2 A-1</p>		<p>四、 對抗遊戲</p>	<p>8 分 鐘</p>	<p>組織：如下圖，與之前的遊戲設置一樣，但會加入小偷（X），小偷會跟著運球的同學，並在有機會時出手抄球，運球的同學需反應並用身體保護球</p>  <p>教法：老師要在示範的過程中誇張的演示如何用身體保護球，並眼睛不離開小偷，表現提高警覺的姿態；遊戲進行時需多點鼓勵小偷出手，以提高同學的對抗意識；如過程中小偷出現明顯侵人犯規情況，老師會進行吹罰，和打出裁判手勢</p> <p>要求：保持警覺，習慣用身體對抗</p>
<p>A-3 C-3</p>	<p>基本 部份</p>	<p>一、 複習無人防守的第二類別 掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習控球者投籃</li> <li>● 練習掩護者投籃</li> </ul>	<p>5 分 鐘</p>	<p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，進行控球者投籃和掩護者投籃練習</p>

A-3  
B-1  
B-2  
C-1  
C-2  
C-3

二、一人防守的第二類別掩護配合練習

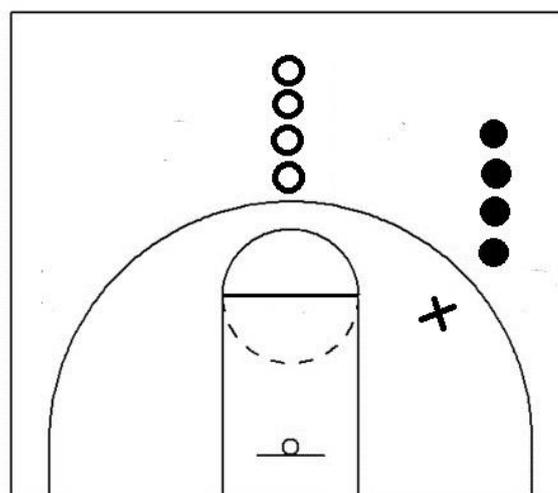
- 實踐控球者投籃
- 實踐掩護者投籃

10分鐘

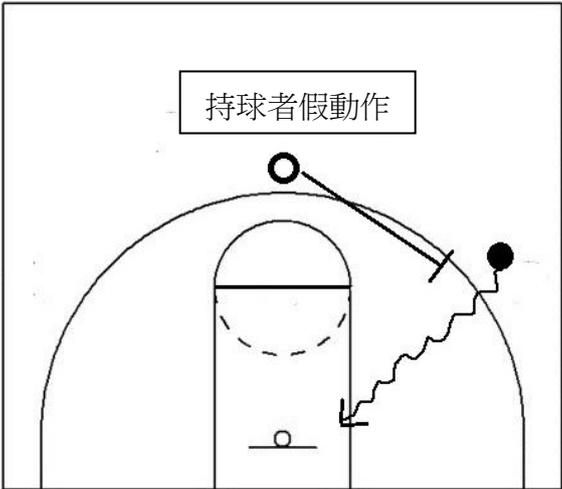
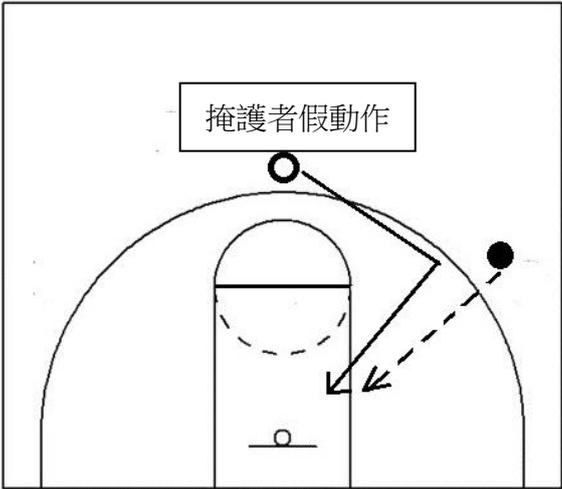


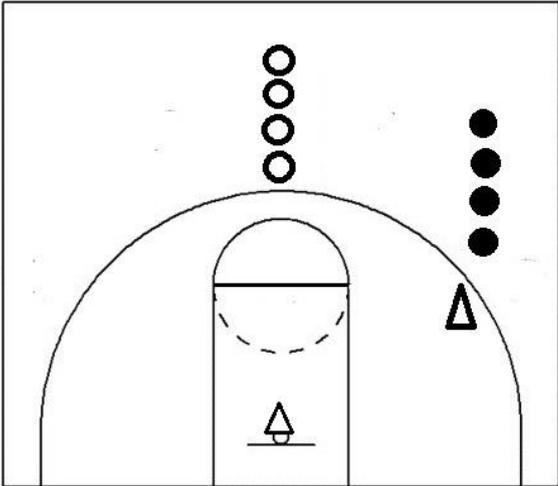
教法：主要是複習最後所教的內容，老師會在開始前提示第二類別掩護配合的重點（空開要拉開、不用太深入籃下等）  
要求：能記住戰術路線和重點

組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，x 為防守（要求防守者配合戰術使用情境，不需太緊貼，以防守籃下為主），進行二對一的攻守，並必須以掩護配合作為開始，當進攻方完結後，開始時的持球者立即轉為防守，進行下一組的練習，每次完結後，同組的同學要互相交換持球者和掩護者的位置

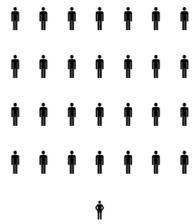


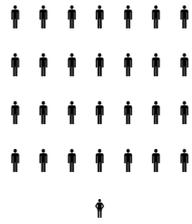
<p>A-2 A-3 B-1 B-2 C-1 C-2 C-3</p>	<p>三、 休息</p> <p>四、 複習一人防守下進行第一類別掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 實踐控球者切入</li> <li>● 實踐掩護者切入</li> </ul>	<p>教法：進入實戰後，老師要多判斷學生有否用掩護制造出機會，最後出手是否合理，引導學生將注意力放在上述的重點，不要放在入球上；在小組完成一次進攻後，可適時給予意見，鼓勵學生多進行溝通和提出問題。</p> <p>要求：投入、反思、溝通、嘗試應變</p> <p>組織：自由飲水和休息，3分鐘後集合 要求：準時</p> <p>3分鐘</p> <p>7分鐘</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，x為防守（要求防守者配合戰術使用情境，儘量緊貼持球者防守），進行二對一的攻守，並必須以掩護配合作為開始，當進攻方完結後，開始時的持球者立即轉為防守，進行下一組的練習，每次完結後，同組的同學要互相交換持球者和掩護者的位置</p> <div data-bbox="895 1220 1453 1709" data-label="Diagram"> </div> <p>教法：在剛進行完前一個練習，複習時可向學生提出問題，為何防守較緊時比較容易做切入？而防守傾向籃下時比較容易投射？引導學生得出答案</p>
--	---	---

<p>A-4 C-3</p>	<p>五、 解釋及筆錄第三類別的掩護配合</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 記錄控球者假動作戰術</li><li>● 記錄掩護者假動作戰術</li></ul>	<p>8 分 鐘</p>	<p>要求：投入、思考、溝通、嘗試應變</p> <p>組織：同學們會面向籃球框 45 度，坐在三分線外的位置，老師在學生前設置白板，之後會進行示範</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 按之前所說，掩護戰術分成三類：切入類、投籃類、假動作類</li><li>2. 現在介紹的是假動作類的掩護，分別是控球者假動作和掩護者假動作</li></ol> <div data-bbox="895 689 1457 1178"></div> <div data-bbox="895 1220 1457 1709"></div> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 教師示範時先不透露內容，直接進行攻守，並突然改變掩護路線。防守會適應不過來，之後再詢問防守者為何不能成功防守，老師要引導防守同學回應“認為我會跟之前一樣”這樣的認知，從而導出假動作類掩護的重點</li></ol>
--------------------	--	----------------------	---

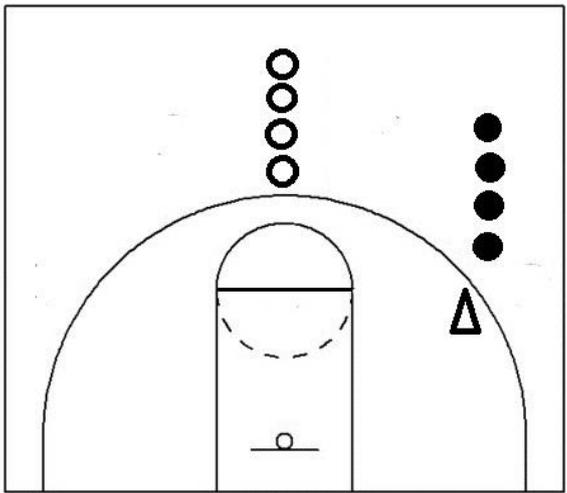
<p>A-4 B-2 C-3</p>	<p>六、無人防守的第三類別掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習控球者假動作</li> <li>● 練習掩護者假動作</li> </ul>	<p>10 分 鐘</p>	<p>要求：每位學生進行筆錄</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，分別進行 5 分鐘控球者假動作和掩護者假動作練習</p>  <p>教法：這個類別老師要注意學生動作的細緻性，在移動上要注重細節，因為在過程當中只是作假的掩護動作，所以必須留意動作的細節，才有機會在實戰中成功</p> <p>要求：投入、思考、能記住戰術路線</p> <p>組織：四列橫隊</p> <pre>       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ↑     </pre>
<p>結 束 部 份</p>	<p>一、總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 整理放鬆</li> <li>● 本課小結</li> <li>● 回答和提問</li> <li>● 簡介下節課內容</li> </ul>	<p>6 分 鐘</p>	<p>要求：保持專心、回答和提出練習時所遇到的問題</p>

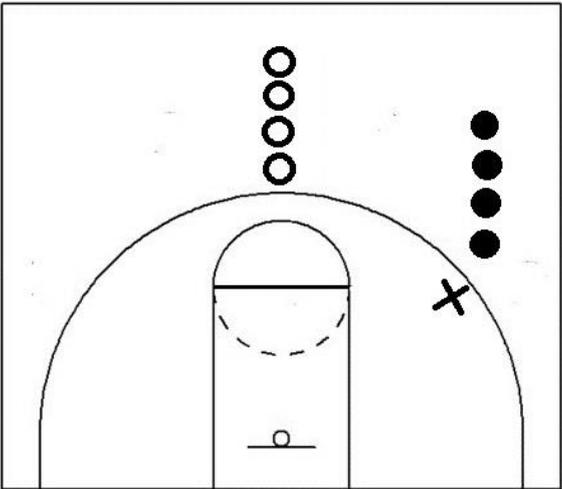
### 籃球小組進攻策略意識培養 教案三

班級：S4A		學生人數：28 人		時間：80 分鐘	
課題：籃球小組進攻策略意識培養（第 3 教節）				教具與佈置： 籃球場、籃球、標誌物、白板	
上課日期：2015 年 11 月 06 日				上課地點：籃球場	
<b>教學內容：(第 3 教節)</b> 1. 介紹測評、分組的安排 2. 伸展運動 3. 複習無人防守第三類別掩護配合練習 4. 一人防守的第三類別掩護配合練習 5. 小組掩護配合演練 6. 二對一攻守對抗練習 7. 二對二攻守對抗練習 8. 總結					
<b>具體教學目標(課)</b>					
A 知識目標		B 情意目標		C 技能目標	
A-1 理解三種類別的掩護配合的做法和原理 A-2 能記住及分辨六種掩護配合的名稱		B-1 根據觀察所得的情況，形成合理處理球的思維習慣 B-2 能判斷自身強弱，合理分配小組中的位置 B-3 根據小組隊員特點，訂定小組擅長掩護配合		C-1 根據小組訂定的掩護策略，熟練該掩護配合技巧 C-2 能做出有對抗性的技術動作 C-3 能根據名稱，對應做出六種掩護配合 C-4 在二對一的情況下，能有效通過掩護配合合理出手	
<b>教 學 過 程</b>					
教學目標	課的部份	教學內容	時間	組織教法與要求	
	開始部份	一、 師生問好  二、 帶領學生到達教學場地；  三、 組織隊形，介紹測評、分組的安排	10 分 鐘	組織：四列橫隊，坐下 	

<p>B-2 B-3</p>	<p>準備部份</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 測評：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能測評（50%）</li> <li>2. 應用測評（40%）</li> <li>3. 筆記測評(10%)</li> </ol>             （詳細測評標準和內容，請看附件）           </li> <li>● 分組安排             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男女同學分開，二人一組，自由組合</li> <li>2. 在測評中，同學可自行並重複擔任持球者或掩護者的角色</li> </ol> </li> </ul> <p>一、 進行熱身運動：</p> <p>①頭部運動②肩部運動 ③振臂運動④體轉運動 ⑤腹背運動⑥弓步壓腿 ⑦側面壓腿⑧膝關節運動 ⑨ 手腕踝關節運動</p>	<p>教法：老師明確向學生講述測評方法、內容和要求，並邀請同學一同作出示範。另外，在分組安排上也鼓勵學生多溝通和根據小組的特點，制定合適傾向和人員安排，例如，組內有一名隊員身材較大的，可固定擔任掩護者的角色，並多使用“掩護者切入”，以便在對抗時取得更大優勢</p> <p>要求：留心、瞭解內容、提出問題</p> <p>5 分鐘</p> <p>組織：四列橫隊</p>  <p>教法：示範徒手熱身操，學生按要求完成</p> <p>要求：正確、認真地對各關節和肌肉熱身，動作有力、到位</p>
<p>A-1 A-2 C-3</p>	<p>基本部份</p>	<p>一、 複習無人防守的第三類別掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習控球者假動作</li> <li>● 練習掩護者假動作</li> </ul>	<p>5 分鐘</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，進行控球者假動作和掩護者假動作練習</p>

<p>A-1 A-2 B-1 C-2 C-3 C-4</p>	<p>二、一人防守的第三類別掩護配合練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 實踐控球者假動作</li> <li>● 實踐掩護者假動作</li> </ul>	<p>8 分 鐘</p>	<div data-bbox="890 210 1455 698" data-label="Diagram"> </div> <p>教法：主要是複習最後所教的內容，老師會在開始前提示第三類別掩護配合的重點（動作要細緻性、行動要突然等）</p> <p>要求：投入、思考、能記住戰術路線</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，x 為防守（由於這個掩護類別是不會真的進行掩護的，所以要求防守者要真的以掩護為前提來防守），進行二對一的攻守，並必須以掩護配合作為開始，當進攻方完結後，開始時的持球者立即轉為防守，進行下一組的練習，每次完結後，同組的同學要互相交換持球者和掩護者的位置</p> <div data-bbox="890 1460 1455 1948" data-label="Diagram"> </div>
--	---	----------------------	---

<p>A-1 A-2 B-2 B-3 C-1 C-3</p>	<p>三、 小組掩護配合演練</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 切入類掩護             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 控球者切入</li> <li>2. 掩護者切入</li> </ol> </li> <li>● 投籃類掩護             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 控球者投籃</li> <li>2. 掩護者投籃</li> </ol> </li> <li>● 假動作類掩護             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 控球者假動作</li> <li>2. 掩護者假動作</li> </ol> </li> </ul>	<p>15分鐘</p> <p>教法：進入實戰後，老師要多判斷學生有否用掩護制造出機會，最後出手是否合理，引導學生將注意力放在上述的重點，不要放在入球上；在小組完成一次進攻後，可適時給予意見，鼓勵學生多進行溝通和提出問題。</p> <p>要求：投入、反思、溝通、嘗試應變</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，進行各類的掩護配合練習</p> 
	<p>四、 休息</p>	<p>3分鐘</p> <p>教法：練習時不規定同學要作那一種掩護配合，但老師要提示同學們，這個練習要為測評準備，他們要能熟練地根據六個掩護名稱做出相應的掩護和動作。另外，也要求同學們根據小組的特點，訂定傾向的掩護策略及執行的角色，發揮最大的優勢</p>
<p>A-1 B-1 B-2 B-3 C-1 C-2</p>	<p>五、 二對一攻守對抗練習</p>	<p>15分鐘</p> <p>要求：投入、思考、能記住戰術路線、能總結出小組長處和掩護策略</p> <p>組織：自由飲水和休息，3分鐘後集合</p>

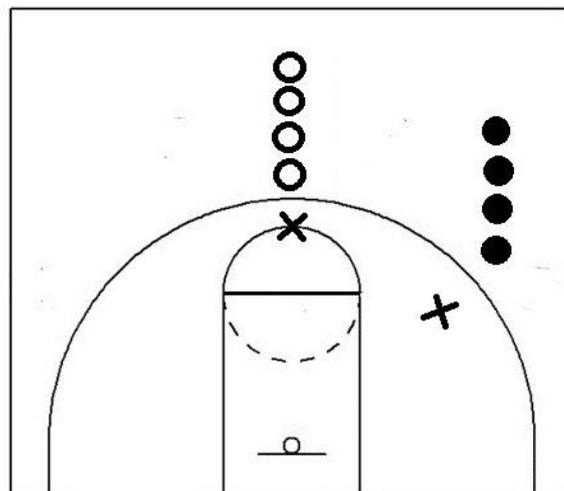
C-4		<p>要求：準時</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，x 為防守（不限制防守者的防守形式），進行二對一的攻守，並必須以掩護配合作為開始，當進攻方完結後，開始時的持球者立即轉為防守，進行下一組的練習</p> 
A-1 B-1 B-2 B-3 C-1 C-2	六、 二對二攻守對抗練習	<p>15分鐘</p> <p>教法：練習時進攻方要根據防守的反應作出應對，從而決定使用那一種掩護配合，當然也可根據自身小組的優勢來決定，但老師要提示同學們，測評時是會接近的形式進行的。另外，老師除了示範解釋何謂合理進攻外，在練習進行中，亦要觀察和給予這次進攻是否合理的評價，讓學生瞭解其中準則</p> <p>要求：投入、思考、溝通、應變</p> <p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，x 為防守（不限制防守者的防守形式），進行二對二的攻守，並必須以掩護配合作為開始，當進攻方完結後，進攻方立即轉為防守方，進行下一組的練習</p>

結  
束  
部  
份

七、總結

- 整理放鬆
- 本課小結
- 回答和提問
- 提示節課測評

4  
分  
鐘

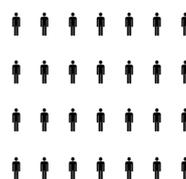


教法：

1. 練習與上一個練習相似，老師要提示同學們，測評時是會接近的形式進行，當中隨機應變和利用小組優勢的要點也相同，老師可先讓學生開始，五分鐘後再問學生是否有問題出現
2. 應會發現二對二時，利用掩護未必能制造出手空間
3. 這時，老師可再進行示範，並引導學生得出，**掩護配合不一定只能做一次**，這個結論

要求：溝通、應變、耐心制造機會、持續保護球

組織：四列橫隊

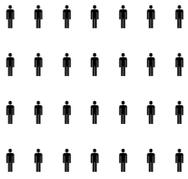
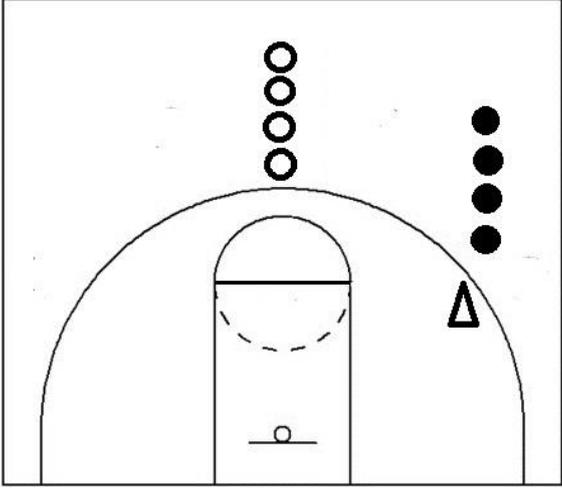


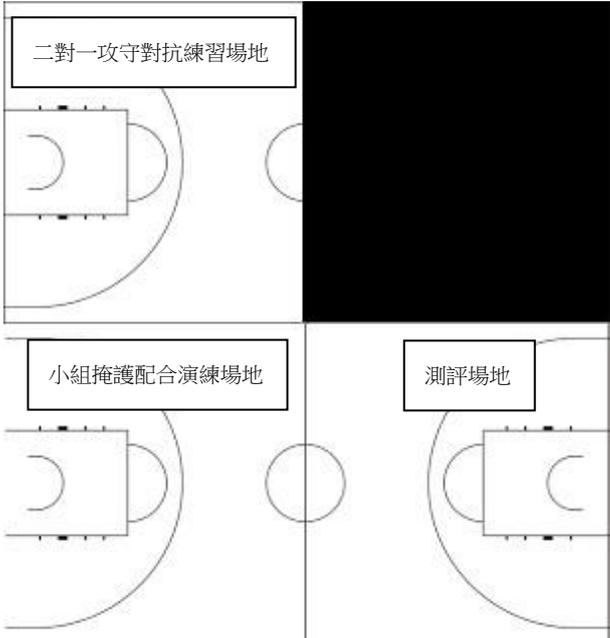
教法：適當示範，放鬆四肢及肌肉

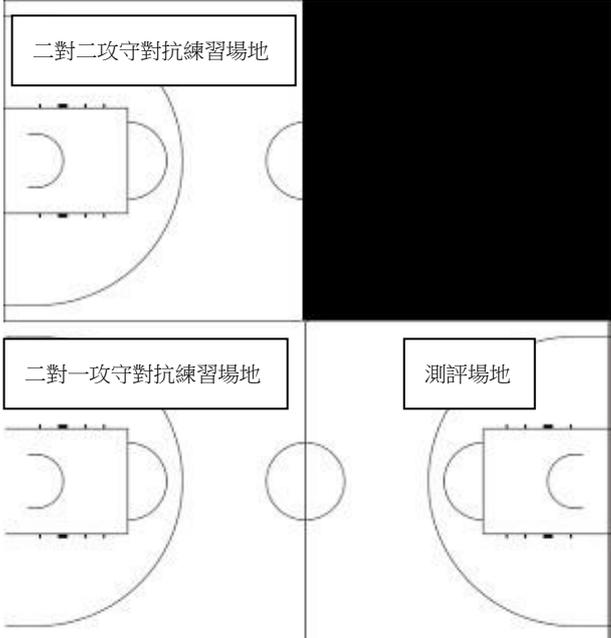
要求：保持專心、回答和提出練習時所遇到的問題

### 籃球小組進攻策略意識培養 教案四

班級：S4A		學生人數：28 人		時間：80 分鐘	
課題：籃球小組進攻策略意識培養（第 4 教節）				教具與佈置： 一個半籃球場、籃球、標誌物、白板、 投影機 、電腦	
上課日期：2015 年 11 月 13 日				上課地點：籃球場	
教學內容：(第 4 教節)					
1. 收取測評筆記					
2. 伸展運動					
3. 小組掩護配合演練					
4. 小組掩護配合演練／小組掩護配合演練測評／二對一攻守對抗練習					
5. 二對一攻守對抗練習／二對一攻守對抗測評／二對二攻守對抗練習					
6. 二對二攻守對抗練習／二對二攻守對抗測評					
7. 總結					
<b>具體教學目標(課)</b>					
A 知識目標		B 情意目標		C 技能目標	
A-1 能熟悉六種掩護配合的名稱和做法		B-1 能與隊友有默契地進行合作 B-2 享受籃球對抗中的樂趣		C-1 能在攻防中展現有對抗性的技術動作 C-2 能與隊友默契地做出六種掩護配合 C-3 在二對一的攻守下，能有效通過掩護配合合理出手 C-4 能在二對二的攻守下，通過掩護尋找進攻機會	
<b>教 學 過 程</b>					
教學目標	課的部份	教學內容	時間	組織教法與要求	
A-1	開始部份	一、 師生問好  二、 收取測評筆記  三、 帶領學生到達教學場地	5 分 鐘	組織：在班的坐位上  教法：道早、檢查人數  要求：精神飽滿、交齊筆記	

	準備部份	<p>一、 進行熱身運動：</p> <p>①頭部運動②肩部運動 ③振臂運動④體轉運動 ⑤腹背運動⑥弓步壓腿 ⑦側面壓腿⑧膝關節運動 ⑨ 手腕踝關節運動</p>	5分鐘	<p>組織：四列橫隊</p>  <p>教法：示範徒手熱身操，學生按要求完成</p> <p>要求：正確、認真地對各關節和肌肉熱身，動作有力、到位</p>
A-1 B-1 C-2	基本部份	<p>一、 小組掩護配合演練</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 切入類掩護</li> <li>3. 控球者切入</li> <li>4. 掩護者切入</li> <li>● 投籃類掩護</li> <li>3. 控球者投籃</li> <li>4. 掩護者投籃</li> <li>● 假動作類掩護</li> <li>3. 控球者假動作</li> <li>● 掩護者假動作</li> </ul>	10分鐘	<p>組織：如下圖的設置，(實心圓為持球者)男女生分別在各自半場進行，以雪糕筒當作防守，進行各類的掩護配合練習</p>  <p>教法：提示學生這是測評前的最後準備，一會也會先進行技能測評，老師過程中觀察及回答有問題的學生</p> <p>要求：能做出六種掩護配合</p>
A-1 B-1 C-2		<p>二、 小組掩護配合演練／小組掩護配合演練測評／二對一攻守對抗練習</p>	15分鐘	<p>組織：如下圖的設置，測評時為了可以讓未進行測評的同學，繼續練習將要測評的內容，及已完成測評的同學，練習下一階段測評的內容，故會使用一個半的籃球場，即三個半場來進行</p>

<p>B-1 B-2 C-1 C-3</p>	<p>三、 二對一攻守對抗練習／二對一攻守對抗測評／二對二攻守對抗練習</p>	<p>20分鐘</p>	<p>測試組織：兩人一組在半場進行，下一組別在場外準備</p>  <p>教法：無人防守的環境下，由老師講出掩護名稱，測評組別做出相應的掩護配合，共進行五次（測評標準見附件）</p> <p>要求：按測評要求完成測評</p> <p>組織：如下圖的設置，測評時為了可以讓未進行測評的同學，繼續練習將要測評的內容，及已完成測評的同學，練習下一階段測評的內容，故會使用一個半的籃球場，即三個半場來進行</p> <p>測試組織：五個小組為一個測試組別，每一小組需連續進行四次進攻，另外四個小組輪流派出一人作防守，直至五個小組完成（如測試組別不夠五組，可加入已測的小組進行防守，但不用進攻）</p>
------------------------------------	---	-------------	--

<p>B-1 B-2 C-1 C-4</p>	<p>四、 二對二攻守對抗練習／ 二對二攻守對抗測評</p>	<p>20 分 鐘</p>	 <p>教法：老師觀察進攻是否合理來評分（測評標準見附件）</p> <p>要求：按測評要求完成測評</p> <p>組織：如下圖的設置，測評時為了可以讓未進行測評的同學，繼續練習將要測評的內容，故會使用一個半的籃球場，即三個半場來進行 測試組織：五個小組為一個測試組別，每一小組需連續進行四次進攻，另外四個小組輪流作防守，直至五個小組完成 （如測試組別不夠五組，可加入已測的小組進行防守，但不用進攻）</p>
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------	---

			<div data-bbox="874 210 1485 846" data-label="Diagram"> </div> <p data-bbox="874 869 1485 958">教法：老師觀察進攻是否合理來評分（測評標準見附件）</p> <p data-bbox="874 1010 1246 1048">要求：按測評要求完成測評</p> <p data-bbox="874 1106 1091 1144">組織：四列橫隊</p> <div data-bbox="884 1160 1066 1384" data-label="Diagram"> </div> <p data-bbox="874 1397 1433 1435">教法：總結本單元內容，放鬆四肢及肌肉</p> <p data-bbox="874 1487 1453 1525">要求：保持專心、講出本單元的學習感受</p>
--	--	--	--

結  
束  
部  
份

五、總結

- 整理放鬆
- 單元總結

5  
分  
鐘

### 參、試教評估

在進行這個教學單元的過程中，學生初期對教學內容有點迷茫，畢竟較少接觸這部份內容和擔心自己的技術是否應付得過來，但隨著逐步幫助他們建立進攻意識和明白掩護配合的原理後，他們對內容的掌握就顯得較有信心，在單元結束後也問過學生的意見，學生們都表示這樣的內容比以往來得有趣和有成就感，而在詢問運動不是特別突出的同學時，他們表示由於筆記和技能測評估了大部份分數，以至於他們不用太擔心達標的問題，有助於他們追求更高分數。

在老師施教上，掩護配合的內容問題不太，學生都能牢記住，這個在技能測評中可體現出來，基本上所有學生都能做對；其中主要難度是在於攻守時的執行上，傳球的決定和時機是掩護配合中最重要的一環，也是學生最弱的一環，這方面的成長需要學生累積經驗，不過在最後的二對一攻守中，在多出一人的明顯進攻優勢下，學生基本都能通過掩護成功找到出手空間；至於二對二攻守是最貼近比賽情況的，難度也最高，學生初開始時比較不習慣，經過慢慢適應後，雖然成功率不高，但也是期望能給予他們的體驗和給予他們追求的目標。

## 肆、反思與建議

### 反思

1. 有些遷移性的教學內容（如切入類掩護進入投籃類掩護時），由於變化不是很大，學生掌握得較快，應可減省一些時間。
2. 本單元的內容主要集中在進攻，並沒有特別針對防守，以致攻守進行時，防守方只會跟著球走。
3. 測評時偶而會出現規則情況，雖然情況較少，防守也不是故意，所以以再做一次來處理，缺少了這一方面的考量。
4. 在收取回來的筆記中，發現有一部份學生的紀錄，都沒有用上課時老師白板所寫的戰術符號，可能和在講解時間主要放在老師和同學示範為主有關係，所以同學都以自己的形式作紀錄。

### 建議

1. 二對一和二對二攻守上，時間應放多些，學生需要更多累積經驗的時間。
2. 防守不必加入測評內容，但可以在準備部份中加入一些防守腳步練習，豐富內容並達到暖身效果。
3. 比賽時進攻方如被犯規可獲得罰球，測評時也可考慮攻守時如防守方連續兩次犯規，進攻方當作合理進攻一次，獲得該次攻守的分數。
4. 可在第一節時介紹籃球戰術符號，如運球、傳球、掩護的圖示，幫助同學簡化和清晰紀錄戰術。

## 參考文獻

- 游淑霞（2005）。理解式球類教學法對高中生合球學習效果之研究。國立臺灣師範大學碩士論文，台北市。
- 王愛麟（2006）。理解式球類教學法對國中學生籃球學習效果之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，臺北市。

## 附錄

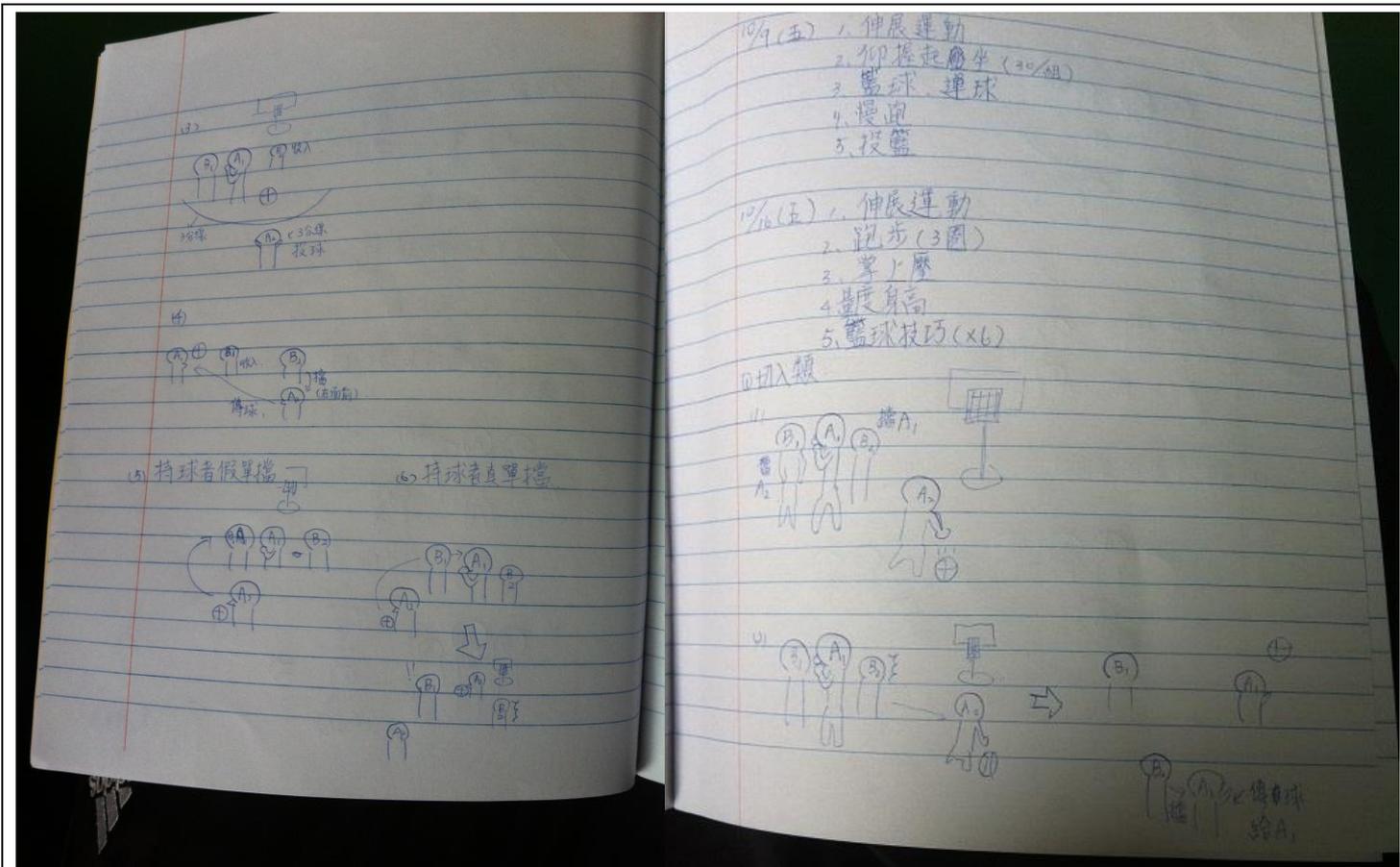
### 附件一 測評標準

分數結構 / 參考指標						
技能 (50%)	測試方法：由老師講出掩護名稱（如：持球者投籃），在無人防守的環境下，兩人一組做出相應的掩護配合，共進行五次					
	男	100	做出 5 個	女	100	做出 5 個
		90	做出 4 個		90	做出 4 個
		80	做出 3 個		80	做出 3 個
		70	做出 2 個		70	做出 2 個
		60	做出 1 個		60	做出 1 個
		50	做出 0 個		50	做出 0 個
應用 (40%)	測試方法：二人一組，一次進行五組，每組進行四次的二對一攻守對抗，和四次二對二的攻守對抗，老師觀察進攻是否合理來評分 合理進攻：利用掩護配合及傳送，制造出手空間，並進行投籃					
	男	100	8 次合理進攻	女	100	8 次合理進攻
		90	7 次合理進攻		90	7 次合理進攻
		80	6 次合理進攻		80	6 次合理進攻
		70	5 次合理進攻		70	5 次合理進攻
		60	3 次合理進攻		60	3 次合理進攻
		50	2 次合理進攻		50	2 次合理進攻
筆記 (10%)	測試方法：收取上課時老師要求學生筆錄的掩護配合筆記					
	男	100	紀錄認真，有 6 種掩護配合的圖解及相應註解	女	100	紀錄認真，有 6 種掩護配合的圖解及相應註解
		75	有紀錄，有 6 種掩護配合的圖解		75	有紀錄，有 6 種掩護配合的圖解
		60	沒有齊全紀錄全部掩護配合		60	沒有齊全紀錄全部掩護配合
		不合格	沒有紀錄		不合格	沒有紀錄

附件二、教學相片



熱身遊戲



筆記



攻守練習



攻守練習



技能和應用測評