

## 英語融入健康與體育領域教學之教案設計

主題名稱	男女合作玩球	教學設計者	柯俊吉(霧峰國中)、吳俊賢(國立科學工業園區實驗高級中學)
教學對象	八年級學生	教學節次	6 節課(45 分鐘/每節)
能力指標	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>		
學習目標	<p>一、知道男女生運動時的個別差異。</p> <p>二、知道混合運動的意義。</p> <p>三、了解合球的基本得分技術與使用時機。</p> <p>四、學習男女互助以達成目標。</p> <p>五、學習尊重不同性別的個體。</p>		
設計理念	<p>合球的精神是強調互助合作，不允許單打獨鬥，更講求男女雙方相互配合，通力合作將球投進球框內，共同達到得分目的。團隊球類運動能帶給觀眾視覺上的享受：一次快速的閃切，加上絕妙的助攻；得分後，大夥激情的擁抱、擊掌及歡呼。在運動場上，因為夥伴們能各司其職，發揮所長，團隊合作才能達到共同的目標。「合球」此項運動是基於男女混合教育所設計，且規定只能防守同性球員，因此，團隊默契及男女之間的合作非常重要。</p>		
教學方法	<p>講述教學法、示範教學法、觀察教學法、合作學習教學法</p>		
英語學習 Content Vocabulary Sentences Patterns	<p>單字：排隊 wait in line、交叉步 Cross step、後撤步 step back、</p> <p>指導語： Let's do it again. Line up! Don't be afraid to make mistakes. Listen up! Do you get it? <b>Eyes on me.</b></p> <p>鼓勵語：</p>		

	<p>Brilliant! Excellent! Terrific! That's OK!          No sweat! 別擔心!          Keep it up. 繼續努力          Way to go. Well done. Good job.</p> <p>專門用語：</p> <p>overhead pass 肩上傳球、both hand catch a(the) ball 雙手接球、two-hand shot 雙手投籃、lay-up; lay-in(running in shot) 切入上籃、free throw( penalty) 罰球 guarding position 防守位置</p>
<p>參考資料</p>	<p>林靜萍、黃英哲(修訂)(2009)。學校體育教材教法與評量：合球。臺北市：教育資料館。</p>

教學活動	教學時間	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節 雙手接球、單手傳球：</p> <p>一、單元目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識合球運動之起源和定義。認識合球規格。</li> <li>2、認識並學會肩上傳球、雙手接球的準備動作、主要動作及完成動作。</li> <li>3、能從遊戲中體會合球運動的樂趣。</li> <li>4、能判斷自己左、右手肩上傳球的距離。</li> <li>5、能準確地以肩上傳球到達預定的目標。</li> <li>6、能與同學互相觀摩學習並接受同學的指導。</li> </ol> <p>二、教學過程：</p> <p>(一)合球運動是由一位荷蘭體育教師尼克布魯克豪森(Nico Broekhuysen)，在1902年基於兩性混合教育理念所發明的一項男女混合團隊球類運動。</p> <p>(二)合球運動的定義：合球運動(korfbal)是用手將球投進籃框(korf是荷蘭文，意指”籃”)的男女混合團隊運動。每隊由4位男球員及4位女球員組成。合球運動主要的特色包括全面技能、合作、兩性平等以及有限度的身體接觸。</p> <p>(三)合球規格：球的圓周長為68.0至70.5公分，和一般足球大小相同(亦即五號規格的球，國小比賽則使用規格較小的四號球)，重量應介於445-475公克之間。合球應是兩種顏色。球應充氣至規定氣壓使球從約1.8公尺高(自球的底部計算)的地方垂直掉落比賽場地時，球的反彈高度(自球的頂部計算)應介於1.1至1.3公尺之間。</p> <p>(四)肩上傳球的觀念與動作要領(以慣用手為右手者為例)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、準備動作： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)雙腳前後微微分開，約與肩膀同寬。</li> <li>(2)右手持球置於頭後，手肘略低於肩膀。</li> <li>(3)微微轉身向右。</li> <li>(4)左肩膀正對投擲目標。</li> </ol> </li> <li>2、主要動作： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)開始擲球時，轉動臀部，左腳(前腳)可向前跨出一小步，膝蓋微彎。</li> <li>(2)眼睛注視目標。</li> <li>(3)使用力量經由肩膀、手肘、手腕及手指將球擲向目標，體重重心並遷移至前腳。</li> <li>(4)於手臂接近完全伸展時使球離手。</li> <li>(5)用力傳球，使球的飛行快速、軌跡平直。</li> </ol> </li> <li>3、完成動作： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)球離手後右腳(後腳)向前微微拖行以維持身體平衡。</li> <li>(2)伸展後的手臂及手指指向球，隨後自然向左下擺盪至側腰位置附近。</li> </ol> </li> </ol> <p>(五)雙手接球的觀念與動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、準備動作 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)移位到適當的接球地點，注視來球。</li> <li>(2)面對著來球，抬起雙手，位在下巴前方約20至30公分。</li> </ol> </li> <li>2、主要動作 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)雙手手指張開姆指相對，接住來球滑過雙手手指。</li> </ol> </li> </ol>			

(2)接觸來球時，順著球的軌跡屈肘化解動力。

### 3、完成動作：

(1)順勢屈膝準備投籃。

(2)再準備傳球。

### (六)教學步驟：Teaching steps

#### 1、準備活動（10分鐘）：Warming up 10 mins

(1)熱身操 Stretch

(2)基本體能訓練：俯地挺身、開合跳、遶場慢跑4圈（約400公尺）Push up , jumping jacks , 4 laps run.

#### 2、發展活動（15分鐘）：

(1)雙手接球、單手傳球：Double and single hand passing

A全班分三組，每組6~8人，設置兩個三角錐，各組同學分站兩側，開始間隔距離約2公尺。I need 3 groups, 6~8 people in one group. Sep up 2 cones on two side and start with 2 meters.

B練習時，依哨音(1短聲“開始”、2短“準備”、1短1長聲“結束或動作暫停”)做動作，做完接球、傳球者立即慢跑到對面之隊伍，排在最後面，依此原則反覆試作循環練習。When you are practicing, please floweing the whistle (one beep for “start” , 2 short beeps for “ready” , 1 beep and 1 short beep for “finish or stop the action” ) After you pass the ball please run to group on the other side and line up.

C 要求右側學生以右手傳球，左側學生以左手傳球。If you are on the right side please pass the ball with your right hand and if you are on the left, do it by your left hand 依據學生熟練度，逐漸加大距離至10公尺。Increase the distance until 10 meters, according to students practice situtation

(2)移位傳接球：2 people moving pass

A全班分三組，每組同學6~8人，每組同學分左右兩邊，距離約5公尺。

Separate into 3 groups, 6-8 people per group, each group stand on two side, with 5 meter distance.

B 兩人對傳接球，以雙手接球並停步，再以單手回傳球，到達球柱後立即將球長傳回起點之右側同學，隨之兩人一組出發。2 hands catch and 1 hand pass moving to the korfball. When you are finish, please pass it to the student on the starting line.

C 原操作中之同學左右位置交換後，由兩側跑步回行列之中，其餘類推。

The students need to practice double side in the same activity.

#### 3、主要活動（15分鐘）：Main activity

四角傳接球4 corner pass：四角傳球的用意在於使學生熟悉合球場地，以及球柱方向，並結合已學習之傳接球基本動作，加入迎球、位移接球、轉身挪步傳球、傳球後走位等之基本觀念及動作，圖1為右手傳球路徑，並以男女混合順序方式，讓異性同學傳接球。傳球方向與走位方向是相反，使其完成輪轉兩圈。The main point of 4 corner pass is let the students get use to about the korfball court and also combine the passing and catching

skills we just learned. Picture 1 is the right hand pass direction with all boys and girls, other way around will be left hand pass direction.

實施左手傳球路徑，亦使同學完成輪轉兩圈。

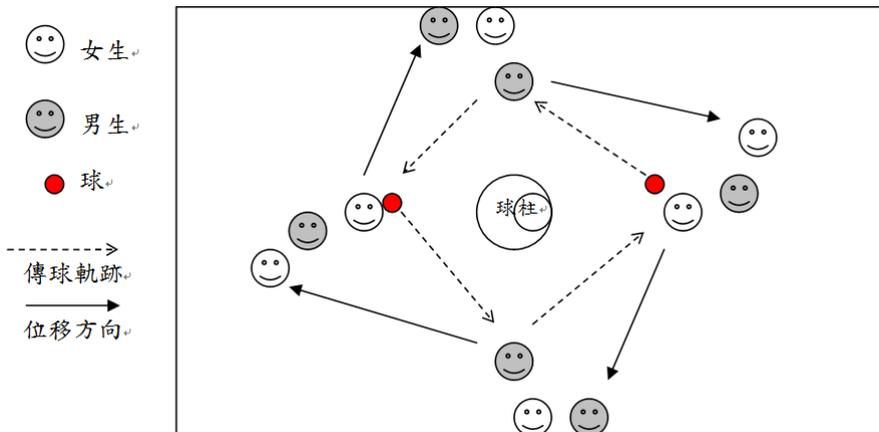


圖1 合球四角傳接球位移練習示意圖

4、綜合活動（5分鐘）：Feedback and cooling down.

(1)總評：複習雙手接球及肩上傳球的要點並講述活動過程的精彩表現。Review what we learned today.

(2)整理活動：慢跑及伸展。Cooling down and Stretch.

(3)下次活動預告。Preview the next class.

(4)器材環境整理。Equipment return.

(七)教學要點：

1、關鍵動作的提示：

(1)肩上傳球，開始擲球時，眼睛注視目標，轉動將體重心遷移至左腳（前腳）上。）使力量經由肩膀、手肘、手腕及手指將球擲向目標，於手臂接近完全伸直（展）時使球離手。

(2)常犯錯誤的改正方法：

A 傳球前不與隊友溝通。改進重點：注意球場的空間關係與隊友的反應。

B 傳到接球位置時球的位置太高、太低、偏左或偏右。改進重點：多練習，增進控球能力。

2、運動傷害防患：避免身體接觸所可能造成的傷害。不要過度或突然的用力扭轉穩定膝部與踝部功能的作用肌或韌帶。避免過度與不必要的跳躍。避免身體被球擊中。

三、教學評量：

1、情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

(1)觀察學習過程中同學合作及接受同學意見的情形。

(2)觀察同學遵守各種規則的情形。

2、主觀評量：

(1)肩上傳球：

	評量要點	成功完成	尚須加強
準	雙腳前後微微分開，約與肩膀同寬。		
備	右手持球置於頭後，手肘略低於肩膀。微微		

動作	轉身向右。 左肩膀正對投擲目標。		
主要動作	開始擲球時，轉動臀部，左腳（前腳）可向前跨出一小步，膝蓋微彎。 眼睛注視目標。 使用力量經由肩膀、手肘、手腕及手指將球擲向目標，體重重心並遷移至前腳。 於手臂接近完全伸展時使球離手。 用力傳球，使球的飛行快速、軌跡平直。		
結束動作	球離手後右腳（後腳）向前微微拖行以維持身體平衡。 伸展後的手臂及手指指向球，隨後自然向左下擺盪至側腰位置附近。		

(2) 雙手接球（以慣用手為右手者為例）：

	評量要點	成功完成	尚須加強
準備動作	移位到適當的接球地點，注視來球。 對著來球，抬起雙手，位在下巴前方約20至30公分。		
主要動作	雙手拇指相對，接住來球不使球滑過雙手手指。 接觸來球時，順著球的軌跡屈肘化解動力。		
結束動作	順勢屈膝完成投籃的準備。 再準備傳球。		

## 第二節 雙手投籃（一）

一、單元目標：

- 1、認識雙手投籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- 2、學會雙手投籃的準備動作、主要動作及完成動作。
- 3、瞭解自己雙手投籃的距離。
- 4、瞭解正式合球比賽場地規格。
- 5、瞭解籃柱高度和擺放位置。
- 6、能與同學互相觀摩學習動作的要領與缺失。
- 7、能從遊戲中體會合球運動的樂趣。

二、教學過程：

(1) 正式合球比賽場地規格：正式合球比賽場地的大小為40公尺 x 20公尺。比賽場地由一條與端線平行的線（線寬3至5公分），劃分為2個相等大小的場區。離上空最理想的高度是9公尺，但不得低於7公尺。在教學時，比賽場地大小則可因學生性質和技術水準加以調整，但須依長寬比2:1來增減。

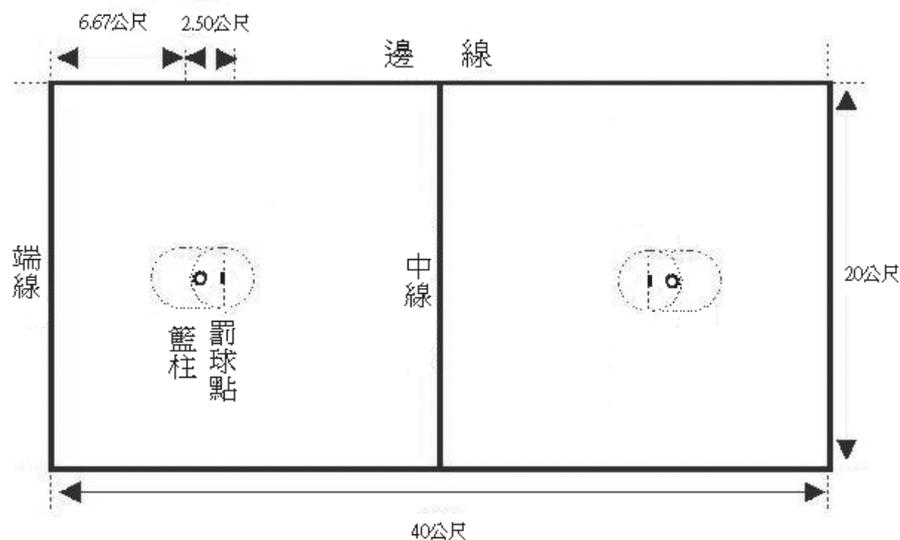


圖2 合球比賽場地規格

## 二、合球籃柱：

- 1、籃柱外直徑為4.5至8.0公分，須垂直固定在場地或放置於場地平面上，兩支籃柱分別位於球場兩區兩邊線中央、距離端線1/6全場長度的位置也就是距離端線6.67公尺位置（ $40 \div 6 = 6.67$ ）。
- 2、若球場面積不足40公尺 x 20公尺，則依照距離端線1/6全場長度之原則放置籃柱。
- 3、籃框固定裝在球柱頂端（如圖2-2），必須朝向球場中央，上緣必須離地3.5公尺（國小比賽使用則為離地3.0公尺），但在教學上可根據學生性質和技術水準，適度地調低籃柱高度。
- 4、籃框為無底之圓筒形，高23.5-25公分，上緣內直徑39-41公分，下緣內直徑40-42公分。籃上緣寬度為2至3公分。球框用以合成材料製成，使用單色(建議用黃色)且必須和背景形成清楚對比。

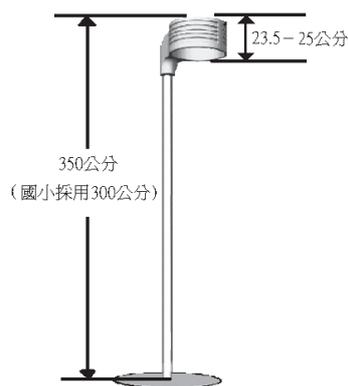


圖3 合球籃柱的規格

## 三、雙手投籃的觀念與動作要領：

### 1、準備動作：

A雙腳微微分開，最寬約與肩膀同寬，可一腳在前另一腳在後，或者兩腳平行。

B微微屈膝。身體微微前傾。

C雙手對稱持球，姆指置於球的後面下方位置，其他手指自然朝上，手掌掌心不要觸球。

D依技術及肌力發展，雙手屈肘持球，最低置於胸前、最高置於額頭前上方。雙肘相距略大於肩寬（球置於胸前時）或是與肩膀同寬（球置於額頭前上方時）

2、主要動作：

- A 開始投籃時，屈膝下蹲。
- B 下蹲後，雙腳同時用力推離地面，雙手同時把球往前上推投。
- C 使力量經由軀幹、肩膀、肩膀、手腕及手指將球推向目標。
- D 於手臂接近完全伸直（展）時使球離手。

3、完成動作：

- A 伸展後的手臂及手指指向球。
- B 注意球的運動軌跡，不要太高或過於平直。

4、教學步驟：Teaching steps

(1)準備活動（10分鐘）Warming up 10 mins

A 熱身操 Stretch

- B 基本體能訓練：俯地挺身、開合跳、遠場慢跑4圈（約400公尺）Push up, jumping jacks, 4 laps run.

(2)發展活動（15分鐘）：雙手投球動作練習 Shooting form practice

A 全班分三組，每組再分兩小隊，一隊同學為幫助傳球者，一隊為練習投籃者，1個球，2個標誌物。Separate 3 groups each group has 2 sides, one side for passing and the other side for shooting form practice. (Coaches need to set up 2 cones for double side for students.)

- B 練習時，兩組同學相距5至8公尺，彼此面對面，標誌物放置在練習同學旁。  
For this practice we need to have 5-8 m between 2 cones and students need to face to face.

C 幫助同學以單手肩上傳球給練習同學，練習同學利用球在空中時，面向來球位移。Using one hand pass to the student who will catch ball and shoot, should face to the ball before you catch.

D 在前腳著地時用雙手接球，隨即後腳跟進向前著地，停穩身體。2 hands catch ball and also be balance when you landing.

E 然後假想幫助同學位置為籃框之方向，以雙手投籃方式將球投傳給幫助同學，最後練習同學向前移動至傳球隊伍後面，交換角色。Try to think that your partner is the direction of the ball column, and try to shoot the ball correctly toward your partner. After that switch position.

(3)主要活動（15分鐘）：Main activity

A 6至8人一組，籃柱1支，1個球。6~8 people in one group one korfball column and one ball.

B 以籃柱為中心，半徑5至7公尺，圍成圓形或半圓形。Surround the korfball column and get a distance between 5-7 meters.

C 籃下站1位同學接取反彈球傳給外圍的同學，投籃同學面向來球接球後，停步雙手投籃，投球後移至籃下擔任撿球員，原在籃下之撿球員在傳完球後移動至投籃隊伍後面。I need one student stay under the korfball column to get the rebound when you get the rebound pass it back to the shooter.

And the student who get the rebound should get to the shooting role.

D 同學每人投籃1球。Everyone has one shoot

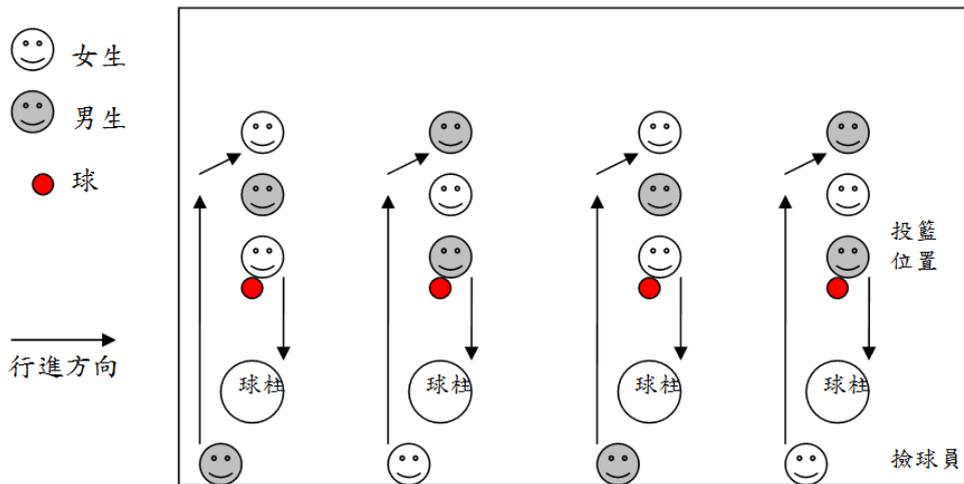


圖4 合球投籃練習示意圖

(4)綜合活動(5分鐘)：Feedback and cooling down.

A 總評：複習雙手投籃及肩上傳球的要點並講述活動過程的精彩表現。Review what we learned today.

B 整理活動：伸展操。Cooling down and Stretch.

C 下次活動預告。Preview the next class.

D 器材環境整理。Equipment return.

5、教學要點：

(1)雙手投籃關鍵動作的提示：

A 雙腳微微分開，約與肩膀同寬。

B 雙手對稱持球，姆指置於球的後面下方位置，其他手指自然朝上，手掌掌心不要觸球。

C 雙手屈肘持球，最低置於胸前、最高置於額頭前上方。雙肘相距約和肩膀同寬。

D開始投籃時，屈膝下蹲，雙腳同時用力推離地面，雙手同時把球往前上推投。使力量經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標，當手臂接近完全伸直(展)時使球離手。

E伸展後的手臂及手指指向球。球的運動軌跡不要太高或過於平直。

(2)常犯錯誤的改正方法。

A雙掌持球不對稱。改進重點：兩姆指對稱置於球的後面下方位置，其他八指自然朝上。

B手掌完全貼緊球。改進重點：掌心不要觸球。

C只用兩隻手臂力量投籃。改進重點：屈膝，使用下肢力量，經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標。

D雙肘相距過大，使投球的軌跡不易穩定。改進重點：屈膝，雙肘相互靠近，彼此相距約和肩膀同寬。

E投出球時，雙手用力不均，使球的運動方向偏左或偏右。改進重點：先做好雙手對稱持球，從近距離投籃開始，逐漸拉遠距離。

6、安全教育：

(1)活動時，籃下拿反彈球同學要注意不要與其他同學碰撞。

(2)傳球時要注意對方是否已注意並做好接球準備。

### 三、教學評量：

#### 1、雙手投籃動作檢核：

	評量要點	成功完成	尚須加強
準備動作	雙腳微微分開，約與肩膀同寬，可一腳在前另一腳在後，或者兩腳平行。 微微屈膝。 身體微微前傾。 雙手對稱持球，姆指置於球的後面下方位置，其他手指自然朝上，手掌掌心不要觸球。 依技術及肌力發展，雙手屈肘持球，最低置於胸前、最高置於額頭前上方。雙肘相距略大於肩寬（球置於胸前時）或是與肩膀同寬（球置於額頭前上方時）		
主要動作	開始投籃時，屈膝下蹲。 下蹲後，雙腳同時用力推離地面，雙手同時把球往前上推投。 使力量經由軀幹、肩膀、手腕及手指將球推向目標。 於手臂接近完全伸直（展）時使球離手。		
結束動作	伸展後的手臂及手指指向球。 注意球的運動軌跡，不要太高或過於平直。		

#### 2、情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

(1)觀察學習過程中表現合作，幫助並接受同學矯正動作的情形。

(2)觀察評量遵守各種遊戲的規則的情形。

## 第三節 雙手投籃（二）

### 一、單元目標：

1、瞭解雙手投籃的準備動作、主要動作及完成動作。

2、學會雙手投籃動作。

3、瞭解自己雙手投籃的距離。

4、能與同學互相觀摩學習動作的要領與缺失。

### 二、教學過程：

(一)雙手投籃的觀念與動作要領：同第二節。

(二)教學步驟：**Teaching steps**

1、準備活動（10分鐘）**Warming up 10 mins**

A 熱身操 **Stretch**

B 基本體能訓練：俯地挺身、開合跳、遠場慢跑4圈(約400公尺) **Push up , jumping jacks , 4 laps run.**

2、發展活動(15分鐘)：

四角傳接球：如第一節主要活動要領相同，如圖1所示，使學生熟悉合球場地，以及球柱方向，並結合已學習之傳接球基本動作。右、左手傳接球50球不落地，球落地時歸零重數。**The main point of 4 corner pass is let the students get use to about the korfball court and also combine the passing and catching skills we just learned. Picture 1 is the right hand pass direction with boys and girls, other way around will be left hand pass direction. Try to pass 50 times in a row for right and left hand.**

3、主要活動(15分鐘)：

(1) 側傳、位移、停步、接球後撤步投籃：**Passing, moving, catching and step back shooting.**

A 同學6至8人一組，籃柱1支，球1個。**6~8 people in one group one korfball column and one ball.**

B 籃下站4至5位同學接收反彈球傳給外圍的同學，外圍同學距離球柱約5公尺；1位操作後撤步，另1位同學站於後方1公尺預備及撿球。**I need 4~5 students stay under the korfball column to catch the rebound when you get the rebound pass to the shooter. The shooter should shoot from 5 M away.**

C 外圍同學面向來球向後方做一次前交叉步接球後雙手投籃。外圍同學左右各投1次籃後，和籃下1位同學交換角色。**The shooter need to do one front cross step back catch and shoot( both foot do ones and switch.**

4、綜合活動(5分鐘)：**Feedback and cooling down.**

(1)總評：複習雙手投籃的要點並講述活動過程的精彩表現。**Review what we learned today.**

(2)整理活動：伸展操。**Cooling down and Stretch.**

(3)下次活動預告。**Preview the next class.**

(4)器材環境整理。**Equipment return.**

5、教學要點：

(1)雙手投籃關鍵動作的提示：同第二節。

(2)常犯錯誤的改正方法：同第二節。

三、教學評量

1、雙手投籃動作檢核：同第二節。

2、情意(採甲、乙、丙三等級評分)：

(1)觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。

(2)觀察遵守各種遊戲規則的情形。

## 第四節 單手高弧傳球與切入上籃

一、單元目標：

1、認識單手高弧傳球與切入上籃的準備動作、主要動作及完成動作。

2、學會單手高弧傳球與切入上籃的準備動作、主要動作及完成動作。

3、能以單手高弧傳球準確地傳到目標。

4、能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。

## 二、教學過程（以慣用手為右手者為例）：

### （一）單手高弧傳球的觀念與動作要領：

單手高弧傳球以比較高的傳球軌跡，越過對手的頭部傳給隊友。傳球的時機必須慢得恰到好處，因此與快速的肩上傳球不同。

#### 1、準備動作

(1)左腳在前，雙腳前後微微分開。微微屈膝。身體微微後仰。

(2)右手持球，沿著頭部的側面往後拉，使球位於肩後，球頂約和頭部等高。屈肘，肘高度略低於肩膀。

(3)身體微微右轉，重心在右腳上。

#### 2、主要動作：

(1)開始傳球時，轉動身體帶動軀幹，使重心由右腳轉到左腳上。

(2)使力量經由軀幹、肩膀、手肘、手腕及手指輕輕的帶動球。

(3)使球成高弧軌跡離手。

#### 3、完成動作

(1)身體重心放在左腳上。

(2)手指指向球。

### （二）切入上籃的觀念與動作要領：

1、準備動作：跑向籃柱順著球的軌跡伸出雙手接球。

#### 2、主要動作：

(1)接球時非起跳腳同時或稍慢著地，然後再向前踏出另一腳起跳。

(2)若雙手上籃，雙手持球往上擺動，使球儘量接近球籃並在身體跳到最高點時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框）。

(3)若單手上籃，技術原則類似雙手上籃，不同之處在於用單手將球投出。

(4)以上系列動作為兩步上籃，若是利用接球同時或稍後著地的腳起跳，則稱為一步上籃。兩步和一步上籃，都符合規則規定。

#### 3、完成動作：

(1)雙臂完全伸展，手指指向球。

(2)原則上以起跳腳先落地，然後非起跳腳隨即著地，以穩定身體的平衡。

### （三）教學步驟：Teaching steps

#### 1、準備活動（10分鐘）：Warming up 10 mins

(1) 熱身操Stretch

(2) 基本體能訓練：俯地挺身、開合跳、遶場慢跑4圈(約400公尺) Push up , jumping jacks , 4 laps run.

#### 2、發展活動（15分鐘）：

(1)單手高弧傳球：One hand high curve pass.

A 單手高弧傳球以比較高的傳球軌跡，越過對手的頭部傳給隊友。傳球的時機必須慢得恰到好處，因此與快速的肩上傳球不同。Pass the ball with high curve and need to over the defender also with good timing when you pass to the shooter. It' s different than one hand normal pass.

B 開始傳球時，轉動身體帶動軀幹。使重心由右腳轉到左腳上。**When you start passing need to use your body let the core front the right foot to the left.**

C 使力量經由軀幹、肩膀、手肘、手腕及手指輕輕的帶動球。**Using your body, shoulder, elbow, wrist and finger to lead the ball.**

D 使球成高弧軌跡離手。**Finish the One hand high curve pass.**

(2)側向移位接球，一人幫助，一人練習，兩位同學面對面相距3至6公尺，一個球。練習同學先以前交叉步方式向右側方向跑2至3步後，幫助同學傳球給練習同。練習同學在跑動同時，要配合來球，必要時調整腳步（同一腳連踏兩次地），在左腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即右腳（外側腳）著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體，然後以單手肩上傳球方式將球回傳給幫助同學。接著，重複相同練習，但改成往左側方向跑，在右腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即左腳（外側腳）著地，停穩身體。側向移位接球6次後，交換角色。

(2)切入上籃：

A 6~8人一組，籃柱一支，球一個，標誌物1個。**6~8 people in one group one korfball column and one ball.**

B 1位同學擔任作球人，在籃下餵球(球柱前1~2公尺)給上籃同學上籃，其他同學距籃柱8公尺為起點(放標誌物)，輪流做切入上籃的練習。**One student under the korfball column to be the assistant. Set up a cone be the start point from 8 M and everyone do the running in shoot practice.**

C 上籃同學上籃完，角色轉換為作球人；原作球人拿取上籃後的籃下球(在球落地前接取球)，傳給剛上籃完之同學後，跑回隊伍後面預備。接著在標誌物之上籃預備的同學出發接餵球者後上籃，以此類推。

3、主要活動(15分鐘)：

(1)肩上傳球、側移接球、高弧傳球、切入上籃練習：

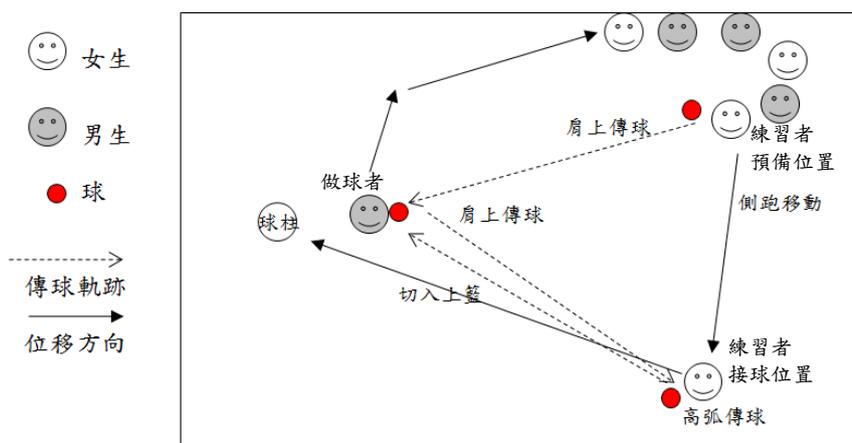


圖4 肩上傳球、側移接球、高弧傳球、切入上籃練習示意圖

A 分三組，每組6~8位同學，以圖4為左側跑移動為例，練習者於預備位置上，肩上傳球將球傳給在籃柱前2公尺處的做球者，練習者向左側前交叉跑步，前舉高左手向做球者示意傳球，做球者肩上傳球至接球位置。

B 練習者在接到球後停步，以左腳為重心，右腳向前跨出，左手做高弧傳球給做球

者，同時，練習者自前切入，接獲做球者的餵球後，兩步上籃。

C 實施分組競賽，左右各比一次，先達到10球之小組為優勝，未達標之小組，差1球，開合跳5下，。

#### 4、綜合活動（5分鐘）：

(1)總評：複習單手高弧傳球與切入上籃要點並講述活動過程精彩片段。

(2)整理活動：伸展操

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。

#### 5、教學要點：

(1)向右(左)側移位接球時，要前交叉步方式跑步。跑動同時，要配合來球，必要時調

(2)調整腳步（同一腳連踏兩次地），務必在左腳（內側腳）著地時用雙手接球，隨即右腳（外側腳）著地，兩腳一前一後，相距約與肩膀同寬，以停穩身體。同理，當往左側移位接球時，要在右腳（內側腳）著地時接球，隨即左腳（外側腳）著地。

(3)常犯錯誤：切入上籃時向前上方拋球。改進重點：向正上方拋球。

### 三、教學評量：

#### 1、切入上籃動作檢核：

	評量要點	成功完成	尚須加強
準備動作	1、跑向籃柱順著球的軌跡伸出雙手接球。		
主要動作	1、接球時非起跳腳同時或稍慢著地，然後再向前踏出另一腳起跳。 2、雙手上籃：雙手持球往上往上擺動，使球儘量接近球籃並在身體跳到最高點時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框）。 3、單手上籃：技術原則類似雙手上籃，不同之處在於用單手將球投出。 4、一步上籃：利用接球同時或稍後著地的腳起跳。		
結束動作	1、雙臂完全伸展，手指指著球。 2、原則上以起跳腳先落地，然後非起跳腳隨即著地，以穩定身體的平衡。		

#### 2、情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

A 觀察學習過程中與同學合作級接受同學意見的情形。

B 觀察遵守各種遊戲規則的情形。

## 第五節 罰球

### 一、單元目標：

- 1、認識罰球的準備動作、主要動作及完成動作。
- 2、學會罰球的準備動作、主要動作及完成動作。
- 3、能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。
- 4、能體會合球運動的樂趣。

### 二、教學過程：

#### 1、罰球的觀念與動作要領：

##### (1)準備動作：

- A 雙腳一前一後微微分開，前腳站在罰球線後方，罰球線離籃柱前緣2.5公尺。
- B 屈膝。
- C 雙手持球置於腹部前方。
- D 持球時，姆指相對，微微抓住球的上端，其他手指拿住球的兩側。

##### (2)主要動作：

- A 眼睛注視籃框前緣上方。
- B 動作開始時，身體重心先向後再轉移至前腳。
- C 後腳輕推蹬，隨即膝蓋向前上方抬起。
- D 前腳推離地面時，雙手由下往上把球往上帶。
- E 於球最接近籃框時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框），雙臂保持伸展。

##### (3)完成動作：

- A 球離手後起跳腳先落地，另一支腳隨後著地以維持身體平衡。
- B 伸展手臂，手指指向球。

### 三、教學步驟：

#### 1、準備活動（10分鐘）：

- (1) 熱身操
- (2) 基本體能訓練：俯地挺身、開合跳、遠場慢跑4圈(約400公尺)

#### 2、發展活動（15分鐘）：

- (1) 雙手投籃：同第三節發展活動。 Same as the 3<sup>rd</sup> period.
- (2) 切入上籃：同第四節發展活動。 Same as the 4<sup>th</sup> period.
- (3) 規則討論：當進攻隊因對隊的違規而失去明顯可以得分的機會時，判由進攻隊的任一球員在罰球線上罰球（但腳不可踩線）。When the attacker has chance to score and the defender making foul to stop attacker to score then the offensive team has one penalty shot( can be anyone to take the penalty shot but can' t touch the penalty point.) 違規的狀況有：Situation for the penalty shoot
  - 進攻者在自由位置情況下投籃時，防守者接觸其身體。When the attacker has chance to score or shot and the defender making foul or body contact.
  - 防守正在投籃或上籃的異性進攻者。The defender defensive defence gender whe them have chance to score.

一某位進攻者正要傳球給良好得分機會的隊友時，被防守者侵人犯規。**The attacker is passing to the teammate who has chance to score and the defender making a foul.**

(4)執行罰球的規定

A 當防守方嚴重違規並影響進攻方直接得分利益時，由進攻方在籃柱正前方的罰球線上(不得踩線)執行罰球。**When the attacker has chance to score and the defender making foul.**

B 罰球線左右長15公分、前後寬5公分，罰球線較接近球員身體的一端距離籃柱前緣2.5公尺。

C 其他兩隊球員都必須站在罰球限制區域外(如圖5 橢圓形)。

D 待裁判鳴哨後，才能開始執行罰球。準備時間不限。E 球一離開罰球者雙手，其他球員才能踏進限制區的地面。

(5)實際練習:6人一組、1個球、1支籃柱，每人連續罰球3次後換人練習。**6 people in one group one korfbal column and one ball and everyone do 3 times penalty shot in a row.**

3、主要活動(15分鐘):

(1)傳球10次後獲得罰球機會:

A 全班分為3隊，每隊6~8位球員，場地20x20平方公尺。每隊傳球10次，被抄到球時交換攻守。**3 team 6-8 people in one team, venue 20m\*20m. Each team have to pass 10 times when defender get the ball then switch.**

B 傳球10次成功的隊，每個人可執行罰球一次，罰進一球得1分，罰完後，攻守交換。**If you can make 10 times pass and everyone can have 1 time penalty shoot, 1 penalty shot made is count 1 point after that switch.**

C 在規定比賽時間內看那隊的得分最高?**We will see which team can score the most.**

D 可要求傳球方法上的變化，以吸引學生的興趣。其法為:More ways to challenge.

(A)防守隊碰到球時，即交換攻守。**When the defender touch the ball then switch.**

(B)採用比較小的場地。**Use smaller venue.**

(C)提高傳球的次數，最高約可增加到30次。**Need to pass more times, like 30 times.**

(D)依同法比賽，傳球者不能馬上再接球。**Same rule but the student who passed and that one cannot catch the ball right the way.**

4、綜合活動(5分鐘):

(1)總評:複習罰球的要點並講述活動過程的精彩表現。

(2)整理活動:伸展操。

(3)下次活動預告。

(4)器材環境整理。

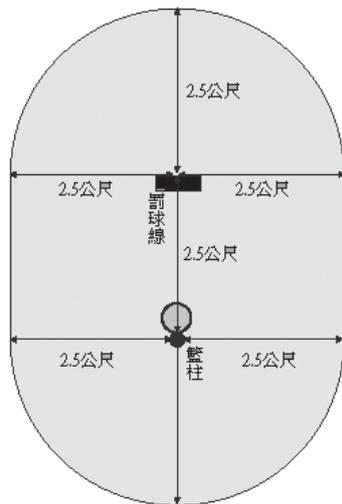


圖5 罰球線、籃柱與罰球限制區

#### 四、教學要點：

##### 1、罰球採用雙手低手投籃的優點是：

- (1)罰球者因最接近籃柱，因此當罰球不進時，最容易取得反彈球。
- (2)減少球與球籃間的距離。
- (3)持球的時間較久、準確性較高。
- (4)整體動作要協調順暢，支撐腳推離時切忌用力過度，破壞身體平衡感。

#### 五、教學評量：

##### 1、罰球動作檢核：

	評量要點	成功完成	尚須加強
準備動作	1、雙腳一前一後微微分開。 2、屈膝。 3、雙手持球置於腹部前方。 4、持球時，姆指相對，微微抓住球的上端，其他手指拿住球的兩側。		
主要動作	1、眼睛注視籃框前緣上方。 2、動作開始時，身體重心先向後再轉移至前腳。 3、後腳輕推蹬，隨即膝蓋向前上方抬起。 4、前腳推離地面時，雙手由下往上把球往上帶。 5、於球最接近籃框時將球向正上方拋出（藉由慣性原理，球會以拋物線軌跡進入籃框），雙臂保持伸展。		
結束動作	1、球離手後起跳腳先落地，另一支腳隨後向前一步維持身體平衡。 2、伸展手臂，手指指向球。		

##### 2、情意（採甲、乙、丙三等級評分）：

(1)觀察學習過程中與同學合作及接受同學意見的情形。

(2)觀察遵守各種遊戲規則的情形。

## 第六節 單籃合球賽

### 一、單元目標：

- 1、能熟練並應用切入上籃的動作。
- 2、能熟悉單籃柱合球賽的規則。
- 3、能從遊戲中體會合球運動的樂趣。
- 4、能與同學合作、接受並互相指導改正動作要領與缺失。

### 二、教學過程：

1、切入上籃的觀念與動作要領：同第四節。

2、雙手投籃的觀念與動作要領：同第二節。

3、罰球的觀念與動作要領：同第五節

#### 4、教學步驟：

(1)準備活動（10分鐘）：

A 熱身操

B 基本體能訓練：俯地挺身、開合跳、遶場慢跑4圈(約400公尺)

(2)發展活動（15分鐘）：

依切入上籃、雙手投籃、罰球順序進行練習活動。Practice running shoot , shooting and penalty shoot

(3)主要活動（15分鐘）：

單籃合球賽練習：

A 目標：

(A)進攻方運用團隊合作，獲取良好的時機與位置投籃。Using team work to get the good chance to score.

(B)防守方抄球，封阻對方投籃。Try to steal and defensive shooting.

B 組織：

(A)兩隊使用一個籃柱，一平坦地面，面積至少15X15平方公尺。One korf and venue 15m\*15m.

(B)每隊4-6人，攻守雙方男女人數均等。Each team have 4-6 people.

C 規則：

(A)持球進攻隊的一位同學籃框正前方約10公尺處開球（傳第一球），場內其他進攻同學接球後即可以投籃或再傳球。The offensive starts at 10 m in front the korfball column and needs to pass one time before start shooting or score.

(B)當對隊同學取得控球權後，必須傳球至第3次才可轉守為攻。When the defensive team get the ball need to pass 3 times than they can attack.

(C)沒有界線。No out of bounds.

(D)每投球進籃一次得1分。Every shoot you made is count one point.

(E)不可以過份接觸對手。Too much body contact is not allowed

(F) 對手持球時不可以搶球或把球拍掉 (只有當球離手時, 才能抄截) When I control the ball you cannot steal. (only the ball in the air)

(G) 不可以帶球走。Running with ball is not allowed.

(H) 不可運球移位。Moving with dribbling is not allowed.

(I) 一對一防守。One against one.

(J) 不可以防守異性球員。Defensive different gender is not allowed.

(K) 儘量不要使用「處於防守位置, 不得投籃」的規則, 也就是先讓進攻方有較多的機會投籃, 待團隊進攻能力提升後, 再介紹「防守位置」的規則。  
Don't set up too many regulations let students have more fun and work together. Ones they can play pretty and add more rules.

(L) 若為了降低傳接球的難度, 可特別規定防守者在持球者面前, 必須在對方一臂長的範圍外抄球。We can start easy defensive let them can easy to pass.

(M) 為鼓勵異性合作, 可規定同性間最多只能連續傳球三次。For encourage team work with different gender, same gender only can pass 3 times in a row.

(N) 可藉著遊戲規則的改變, 使初學者在比賽中學習與運用基本技術, 例如:  
a. 只能用雙手投籃; b. 只能單手傳球。You can change some rules to let students using what they learned during the class. Ex: (a) You can only can two hands shooting. (b) You can only pass it with one hand

(O) 可採用國際正式比賽規則 (半場)。Also can use IKF rules.

D 觀察:

(A) 學生是否很快地瞭解規則? Students can easy understand or not?

(B) 學生是否能運用已學過的基本的進攻技術? Whether students can use basic offensive skills they learned before

(C) 防守者是否能做到盯人防守? The defenders can follow their opponent or not?

(D) 進攻者是否容易擺脫防守? The attacker can make open space or not?

(E) 進攻方是否難有機會投籃? Offensive team has open shoot or not?

(F) 異性間傳接球是否困難? Different gender can easy pass or not?

(4) 綜合活動 (10分鐘):

A 總評:

(A) 讚美單籃球賽時懂得應用空間的隊伍。

(B) 讚美比賽中積極防守的同學。

(C) 講述活動過程精彩片段。

B 整理活動: 慢跑及伸展操。

C 下次活動預告。

D 器材環境整理。

三、教學要點:

1、分組比賽時, 可依學生程度、場地設施條件, 適當修正規則, 提高比賽的樂趣。如規定凡以切入上籃進球者可得2分。此外, 宜提示學生移位接球的要領與重要性。

<p>2、防守觀念：要面向進攻球員（對手），而且能位在對手和籃柱之間阻饒對手投籃或傳球。</p> <p>3、講解與示範進攻時的空間應用觀念與方法。</p> <p>4、切入上籃球走的修正方法：</p> <p>（1）在地面上畫出接球點及上籃的步幅。</p> <p>（2）可以先練習罰球。（詳見第八節罰球觀念與動作要領）。</p> <p>（3）上籃的動作由慢而快，餵球的距離由近而遠。</p> <p>四、教學評量：</p> <p>情意（採甲、乙、丙三等級評分）：</p> <p>1、觀察學習過程中表現合作，幫助並接受同學矯正動作的情形。</p> <p>2、觀察評量遵守各種遊戲的規則情形。</p>			
---	--	--	--