



中年級

球類體育模組遊戲教學

日期：109.11.13

地點：朝興國小

109體育模組資料



彰化縣體育模組Line



109學年度國小非體育專長教師 108課綱體育教學模組研習



競爭類型球類 中年級 教學模組

新北市 永福國小 林國榮
嘉義縣 祥和國小 陳宏栢

資料來源：國立臺灣師範大學 體育學系掌慶維

■ 臺灣十二年國民教育課程 (教育部, 2014)

□ 素養導向為目標，發展全人教育的精神。

□ **核心素養**為課程發展之主軸，強調培養以人為本的「**終身學習者**」。

適應生活及面對挑戰，所應具備的知識、能力與態度，關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展 (范信賢, 2016)。



核心素養 (core competencies)

■ 定義

指每一個人都需要的必要素養，代表社會中所有的成員應達到的共同層次，「核心」代表應該達成層次的最低共同要求，是每一位社會成員都必須學習獲得與不可或缺的關鍵且必要的素養（蔡清田，2012）。

■ 特性

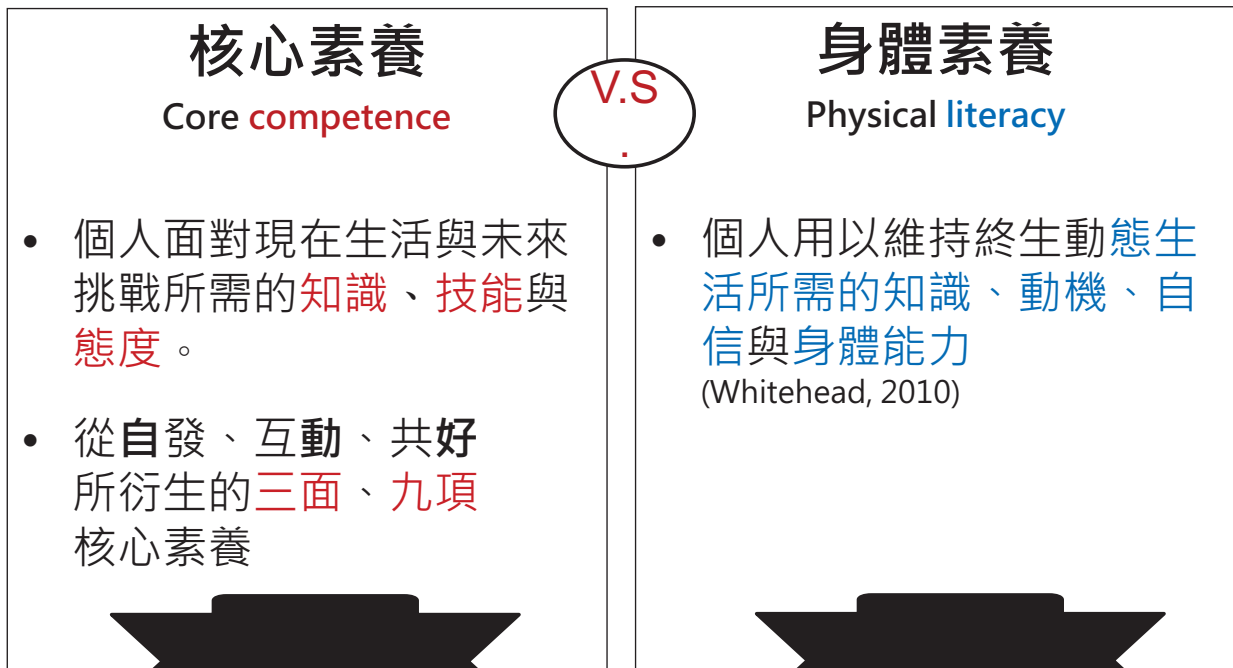
- 強調情境化、脈絡化的學習，更朝向學習意義的理解 (making sense)，與真正的理解 (understanding)
- 強調力行實踐，學以致用。
- 彰顯全人發展，並使其成為終生學習者（蔡清田，2012）。

4

身體素養 (physical literacy)

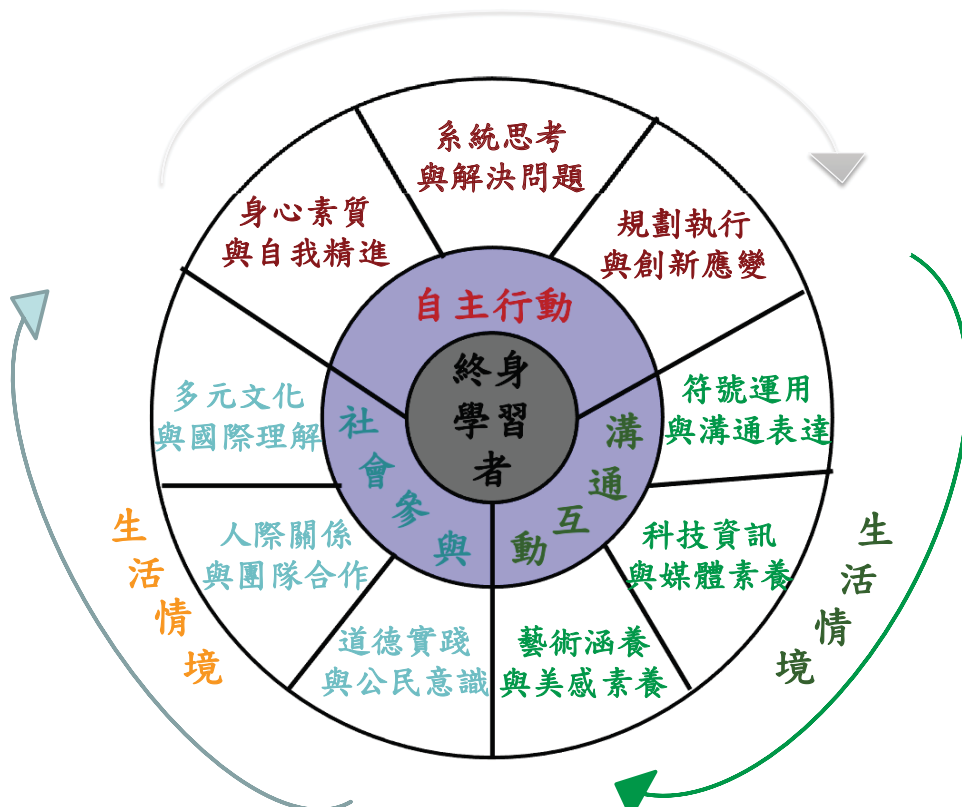
- 在我國重視素養導向課程發展同時，各國體育領域的課程亦於2000年後即開始關注素養 (literacy) 之重要性（詹恩華、闕月清、掌慶維，2017）。
- 身體素養的概念，蘊含身體動作能力，意指個人能具備動機、信心、身體能力、知識和理解，終身致力於將有目的之身體活動應用於生活並融入其生活型態 (Whitehead, 2010)。

5

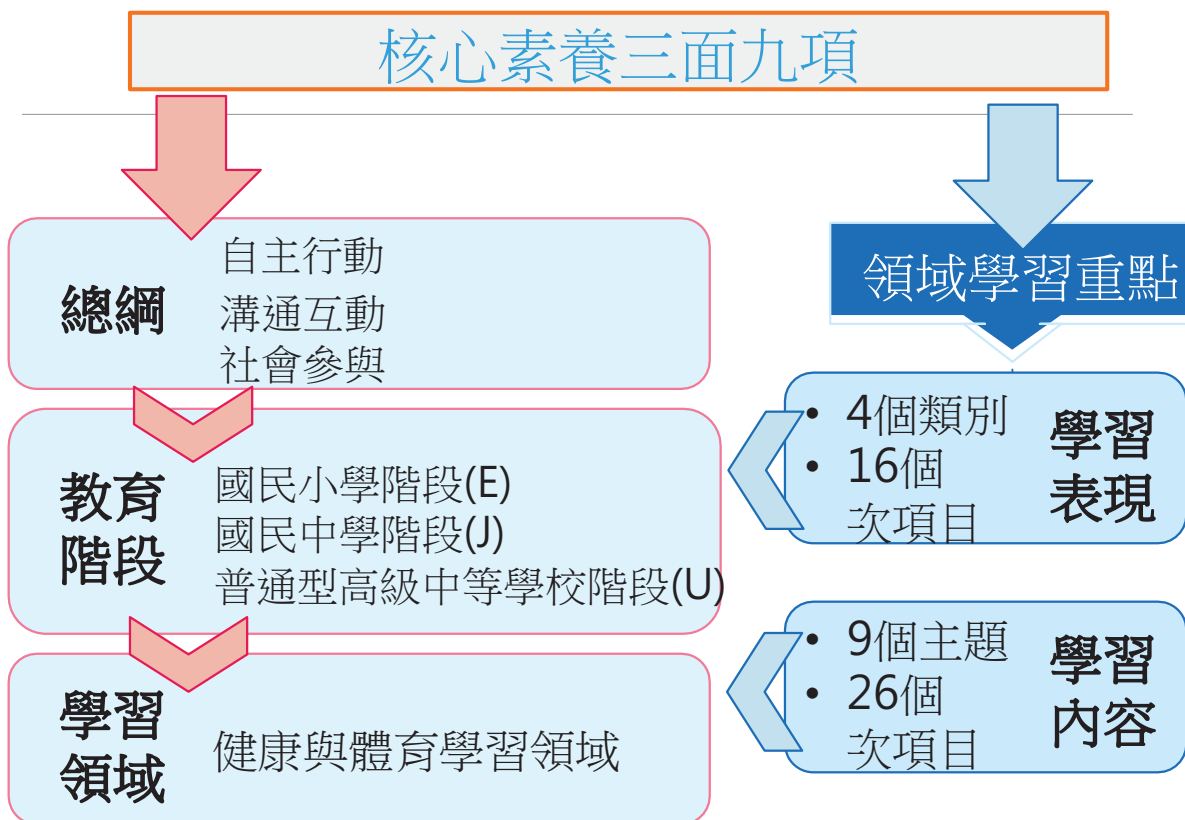


皆強調 **真實**、**整合**的學習經驗，
而非**片段**、**情境分離**的知識或技能

核心素養的內涵與轉化策略



核心素養的轉化與發展



學習內容

Aa生長、發展、老化與死亡
Ab體適能

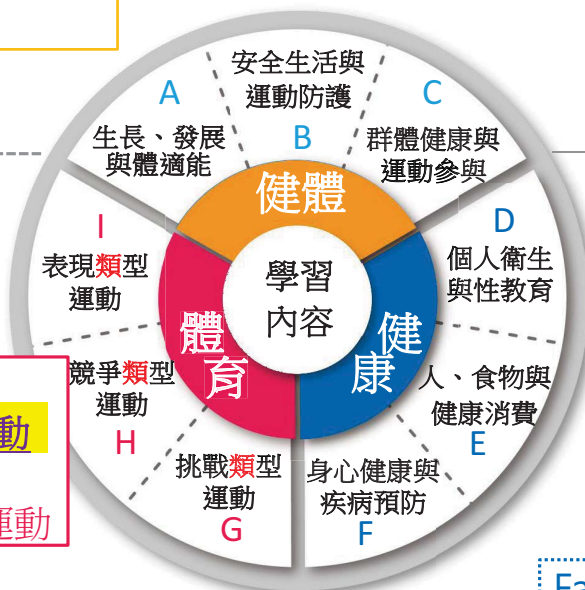
Ba安全教育與急救
Bb藥物教育
Bc運動傷害與防護
Bd防衛性運動

Ca健康環境
Cb運動知識
Cc水域休閒運動
Cd戶外休閒運動
Ce其他休閒運動

Ia體操
Ib舞蹈
Ic民俗運動

Ha網/牆性球類運動
Hb陣地攻守性球類運動
Hc標的性球類運動
Hd守備/跑分性球類運動

Ga田徑
Gb游泳



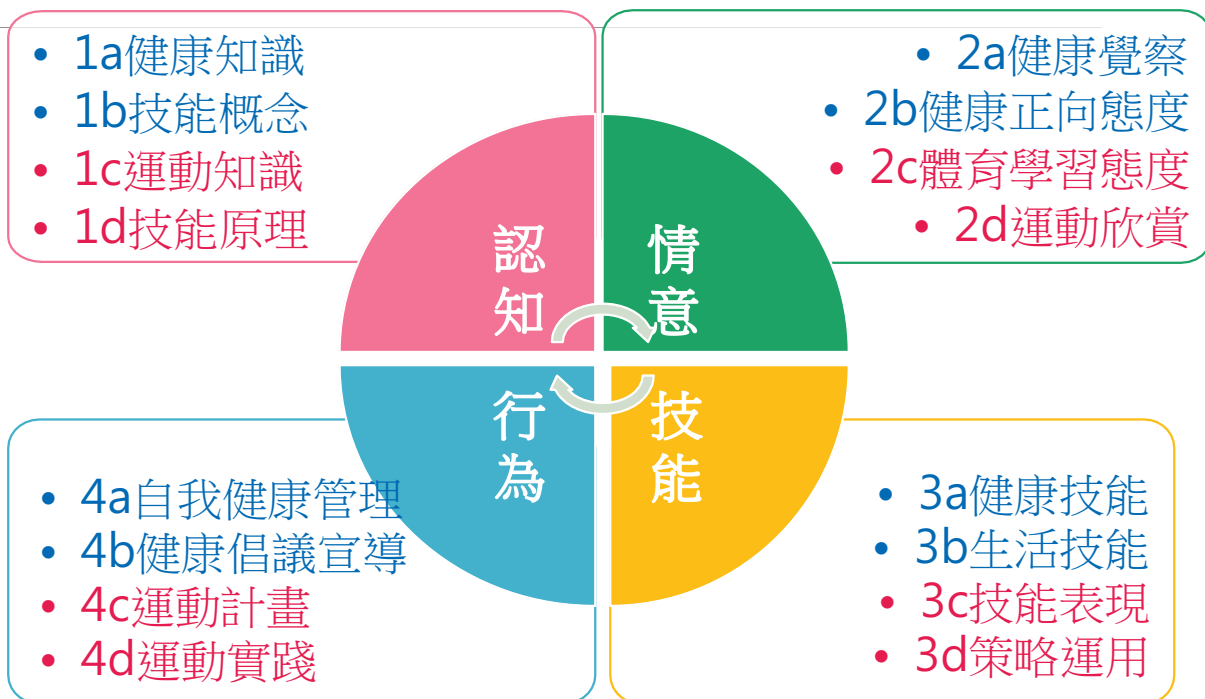
Da個人衛生與保健
Db性教育

Ea人與食物
Eb健康消費

Fa健康心理
Fb健康促進與疾病預防

學習表現

4個類別及16個次項目



核心素養的在教學現場的展現

(一)不僅教知識業要重視技能與情意：

提問、討論、欣賞、展演、操作、情境體驗

(二)不僅重視結果也要重視學習的歷程與方法：

學生喜歡學習及學會如何學習

(三)不僅教抽象知識更要重視情境學習：

將所學轉化為實踐，落實於生活中

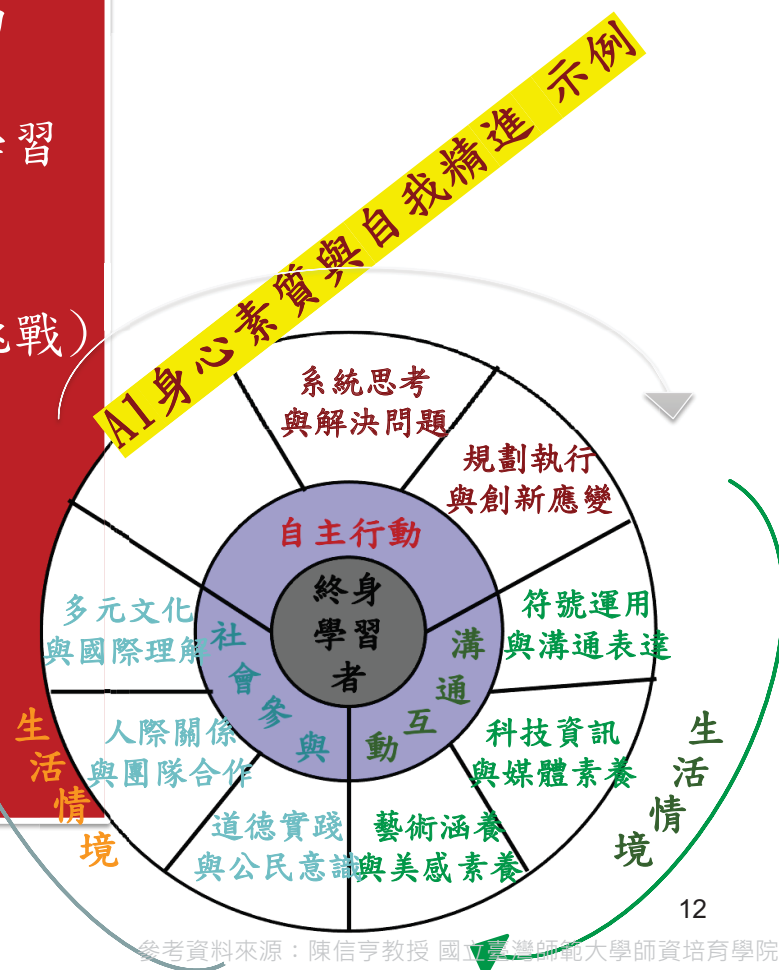
(四)不僅在學校中學習更要落實於社會行動：

在多元的情境或社會中，更有效率的參與，增進個人成功的生活及健全社會發展的能力。

1. 能精進體適能的活動
2. 各種運動技能的學習
3. 各種挑戰性運動的學習

例如：

- 慢跑
(心肺適能、意志、挑戰)
- 跳繩
(心肺適能、協調性)
- 單槓(肌耐力)
- 籃球
(二分及三分線投籃距離及命中率精進...等)



1. 健康管理問題

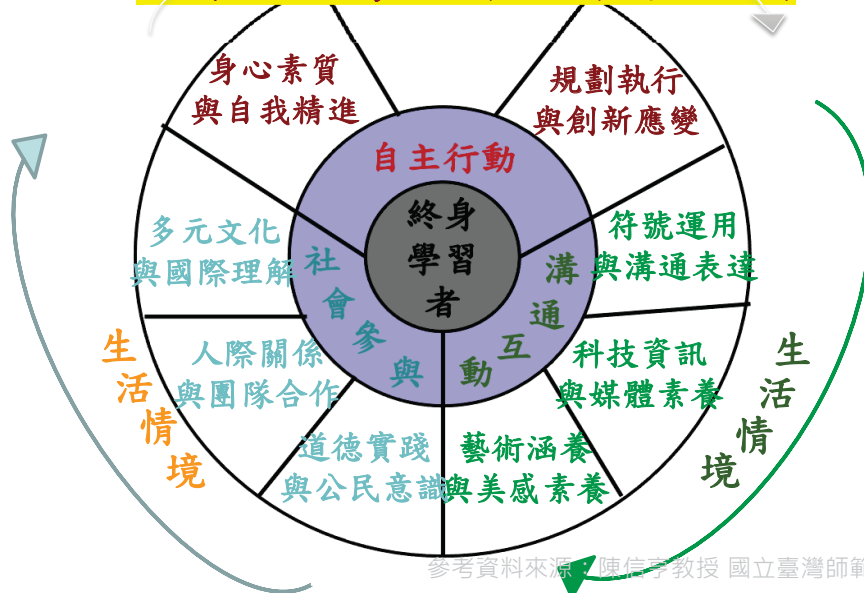
(體適能檢測、體重控制、飲食與運動的介入)

2. 遊戲、比賽情境問題

例如：

- 理解式教學(遊戲比賽>討論>返回比賽 >討論 分享)

A2系統思考與解決問題 示例



13

參考資料來源：陳信亨教授 國立臺灣師範大學師資培育學院

1. 提升體適能原則與運動處方擬訂等知識

2. 執行身體活動能力

3. 運動計畫執行與記錄的方法

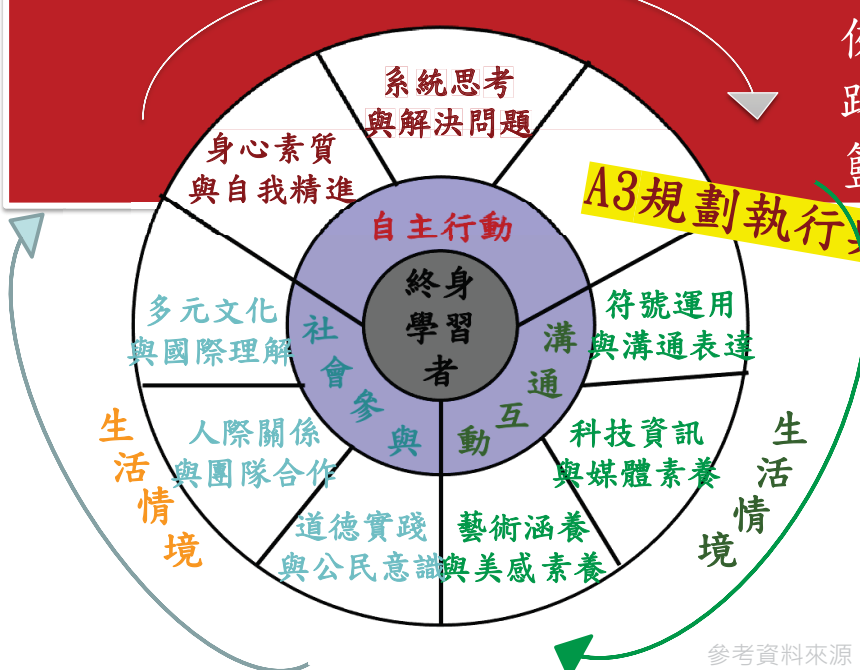
4. 特殊狀況時之備案

(場地限制、生病、下雨狀況發生時的處理)

例如：

路跑參與計畫、
籃球技能提升計畫

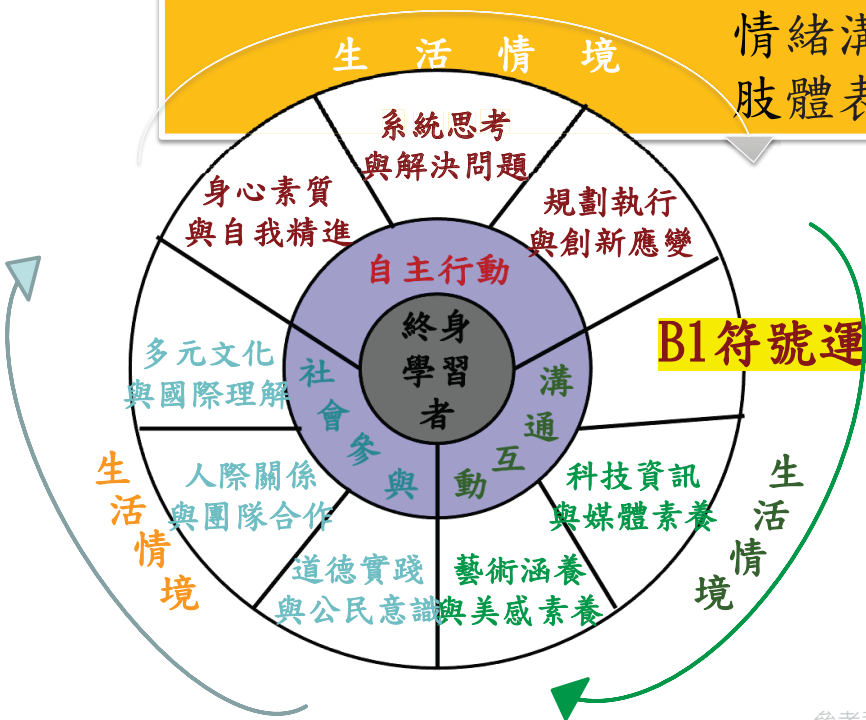
A3規劃執行與創新應變 示例



14

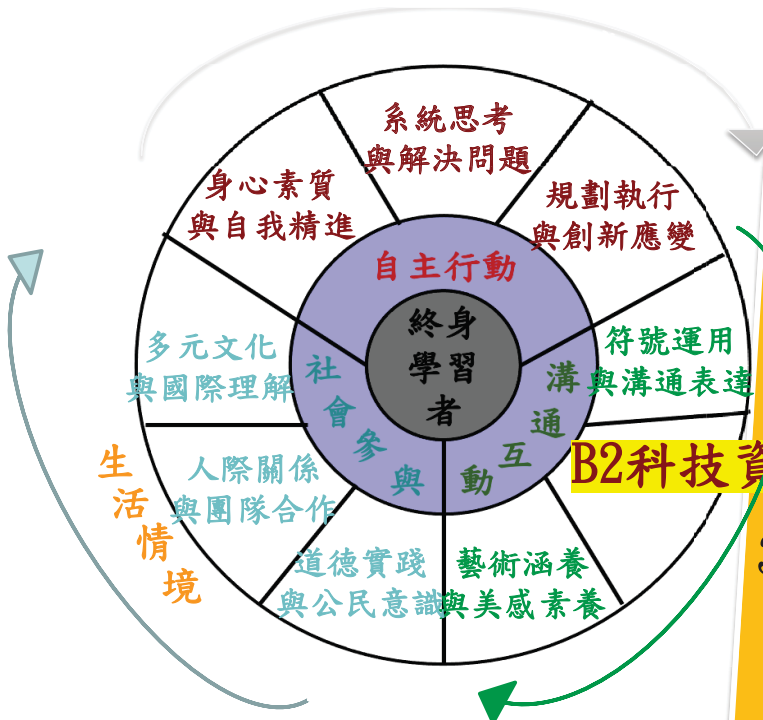
參考資料來源：陳信亨教授 國立臺灣師範大學師資培育學院

1. 老師或學生彼此間訊息的傳達方式與默契
例如：手勢、眼神、其他肢體動作…等
2. 進行肢體動作之理解與判讀
例如：暗號
情緒溝通(鼓勵 安慰)
肢體表達(情緒 表現)



B1符號運用與溝通表達 示例

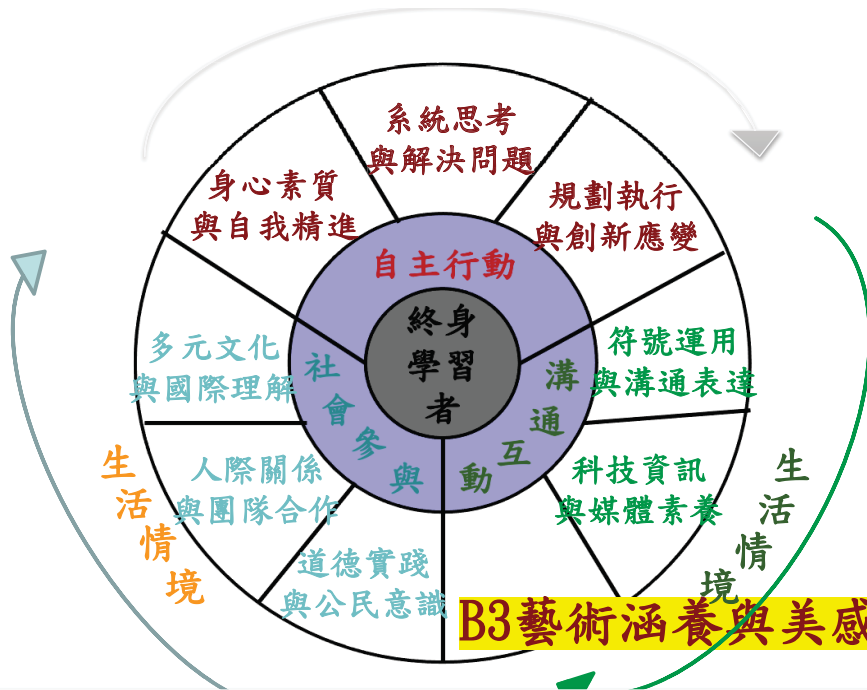
參考資料來源：林靜萍教授 國立臺灣師範大學



B2科技資訊與媒體素養 示例

1. 出作業讓學生上網搜尋資料或練習方式
2. 教師教導學生運用戰術板APP或平板電腦來拍攝機教學活動之方式
3. 搜尋、比較、分析影片資料或檔案，增進學習成效
4. 社群網路討論分享的使用
5. 健身運動軟體APP的使用

參考資料來源：林靜萍教授 國立臺灣師範大學



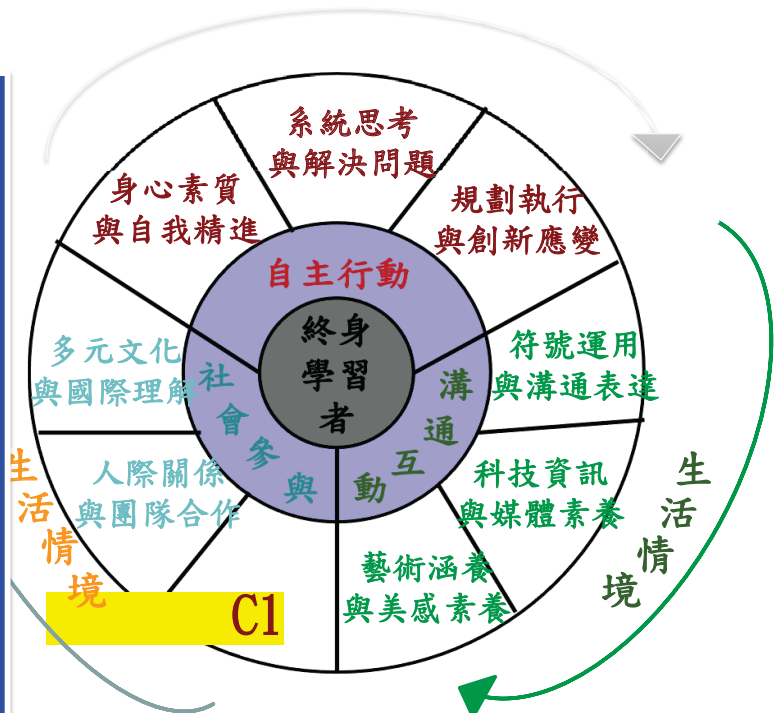
B3藝術涵養與美感素養 示例

1. 對美感素養的掌握與備課或跨領域共備(藝文領域)
2. 教導欣賞的要點與方式
3. 影片欣賞、提問與表達
4. 學生實拍後觀賞與分享
5. 跨領域協同教學或知識整合運用

參考資料來源：林靜萍教授 國立臺灣師範大學

7

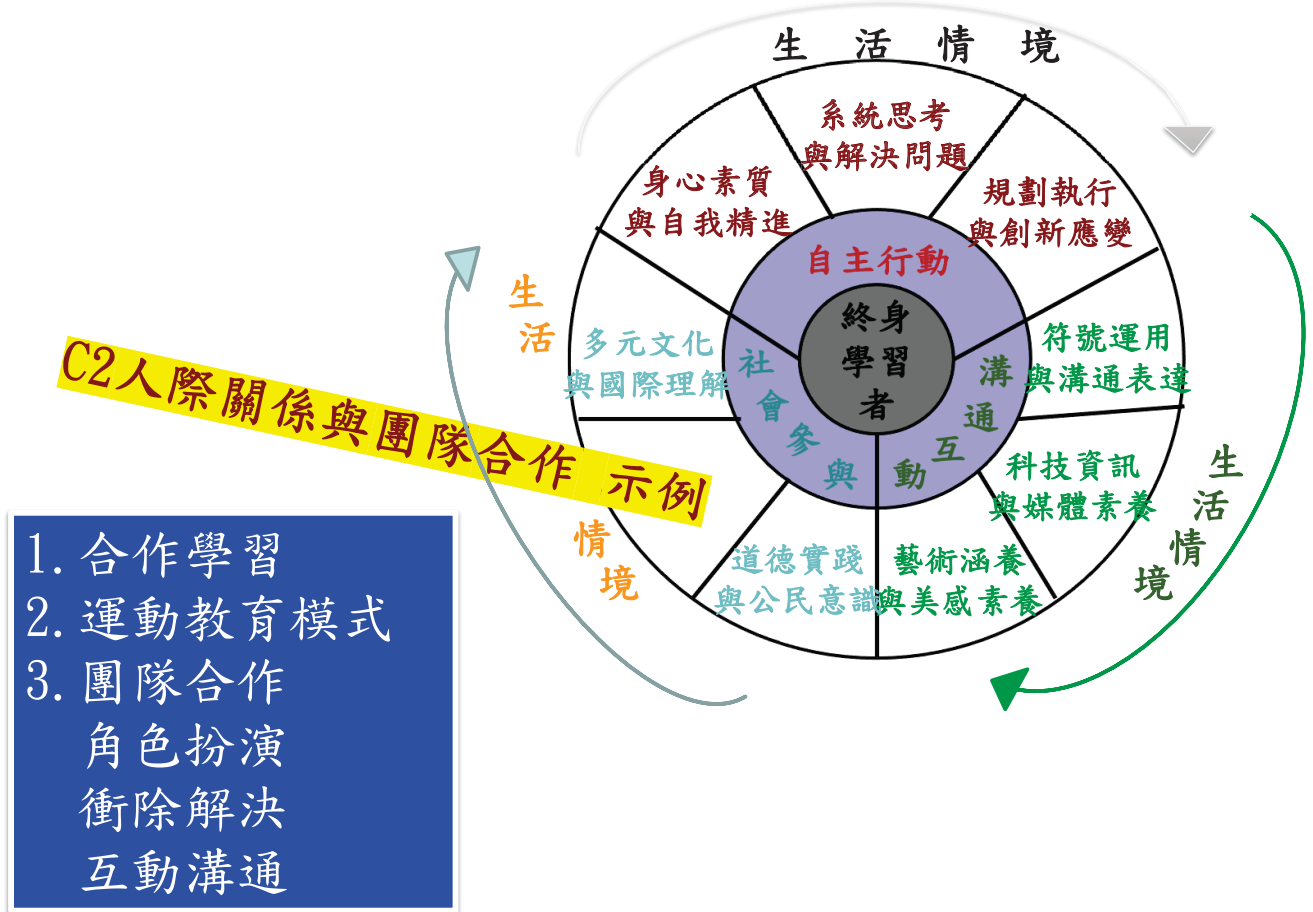
1. 個人與社會責任模式的應用(運動情境中責任行為表現討論反思回饋)
2. 透過影片觀看、省思、引導與說明，讓學生了解運動精神與道德實踐原則。(案例式教學)
3. 教學活動或比賽，對不當行為的及時糾正與進行機會教育。
4. 日常比賽規則運用與說明。



道德實踐與公民意識 示例

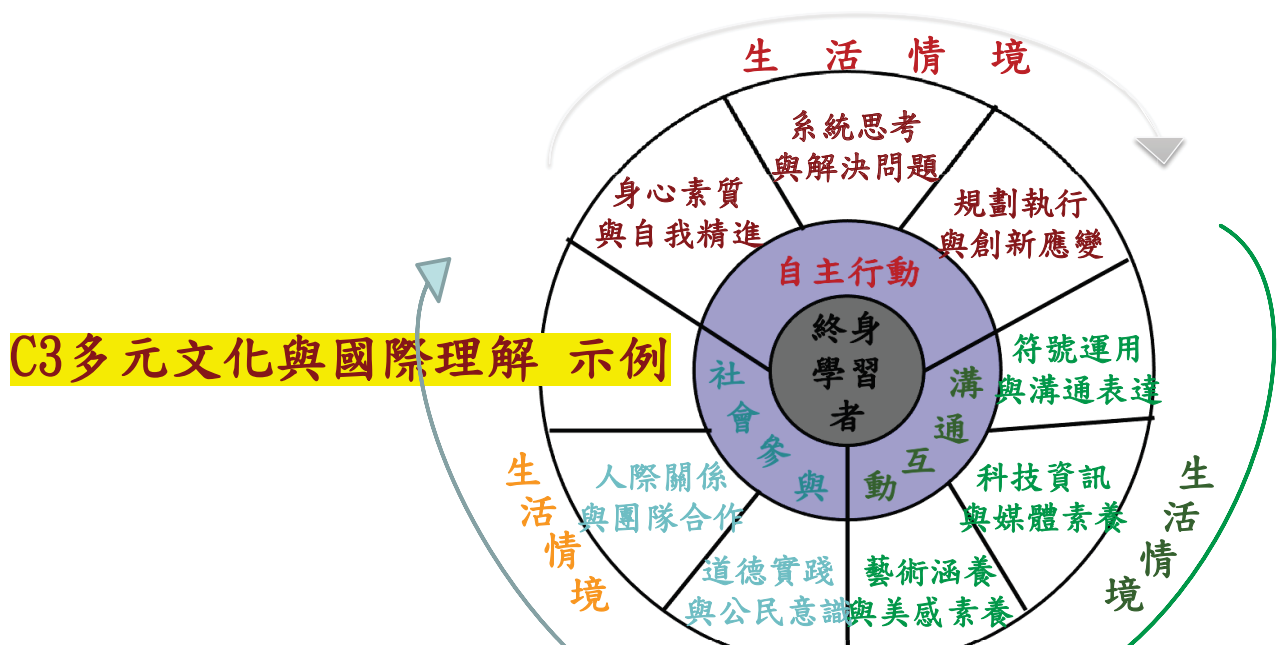
參考資料來源：林靜萍教授 國立臺灣師範大學

18



19

參考資料來源：林靜萍教授 國立臺灣師範大學



20

參考資料來源：林靜萍教授 國立臺灣師範大學



-國小體育教學模組-

體育教學模組增能研習目的

- 1.呈現符合素養導向體育教學之系統化教學模式。
- 2.提升國小體育教師教學專業能力。
- 3.提供國小非專長教師認證體育專長教師之機會

體育教學模組推展成效

1. 105學年度迄今已研發至少14種教學模組。
2. 全國已有近1500名教師非專體育教師完成認證取得合格體育教學資格證書。

體育教學模組定義

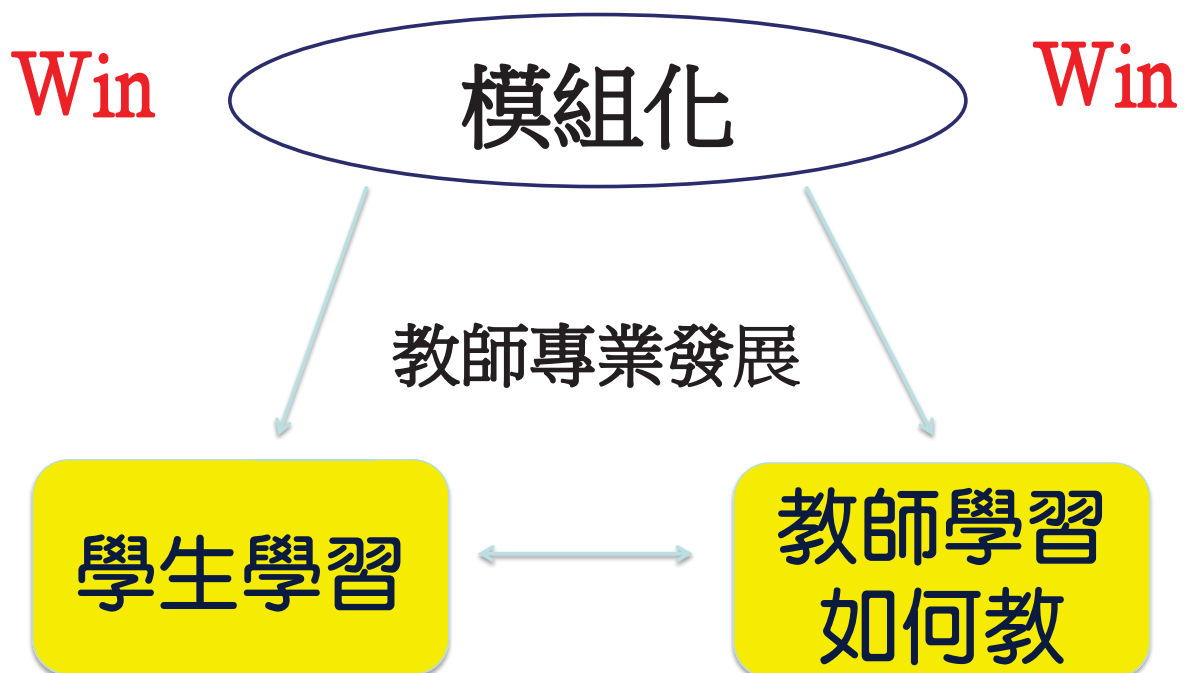
運用學習情境脈絡，使**學習者**在**大單元主題式**的活動中，進行「主動探究」之教學套裝，以培養其對體育活動的**興趣、自信、能力與知識**；同時使**教學者**在關注學習的情況下，進行體育教學決定與專業發展，增加學習者的成功經驗，建立終身參與身體活動之基礎（掌慶維，2017）。

體育教學模組設計背景

- 針對國小跨體育領域任課教師（非體育專長教師）所設計的「大單元主題式」套裝教學活動，在「操作簡單」、「容易上手」的主要考量下，提供教師實施教學之參考。

（掌慶維，2017）

『一個行動，兩種效果』



差別

模
組

單
元



模 組

素養導向

整合**知識**、**態度**、**技能**
和**行為**的學習

單 元

能力導向

知識、**態度**、**技能**
的發展和學習

模 組

1. 概念主軸
2. 主動學習
3. 情境設計
4. 課程腳本**彈性**抽換
5. 課的結構

(PLAY/ENJOY/
ECCCA/GBODY)

單 元

1. 技能主軸
2. 經驗傳遞
3. 教材學習
4. 課程腳本**依序**發展
5. 課的結構

(準備、主要、綜合)

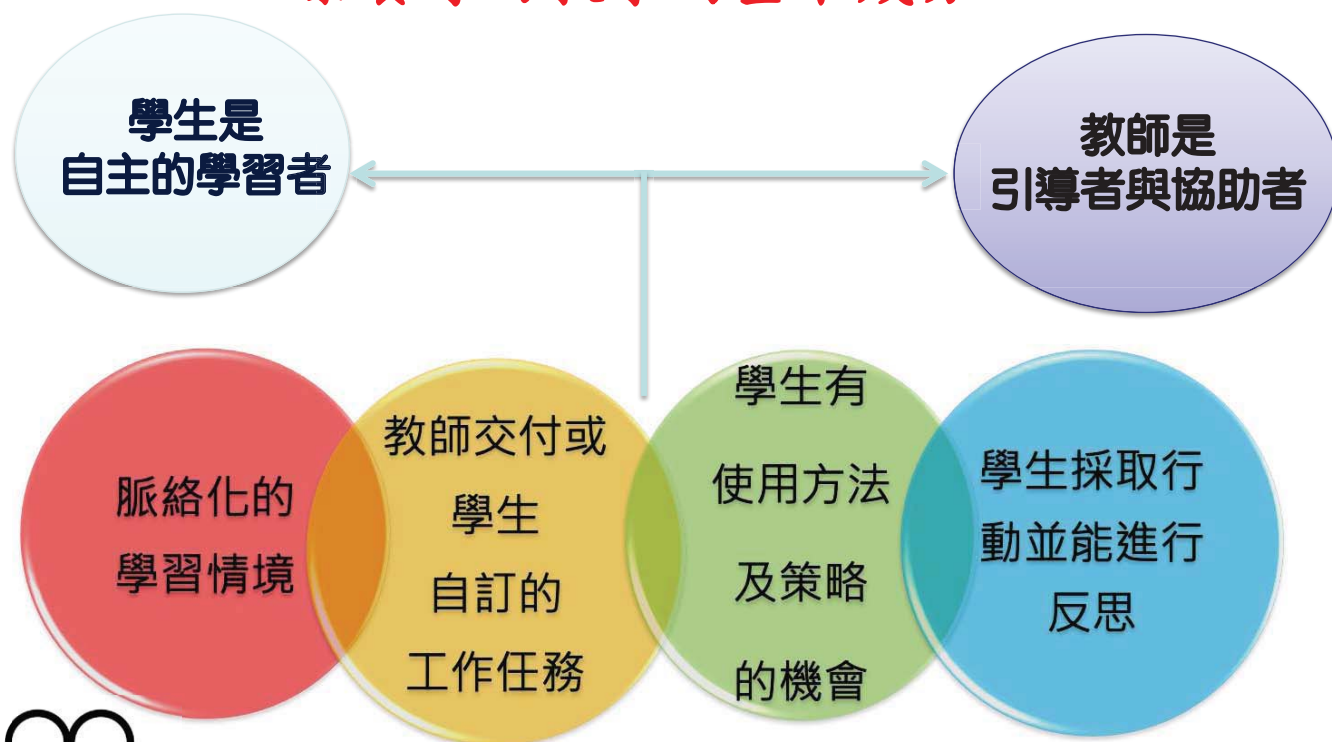


國小體育教學模組 教學架構

設計思考

- (一) 依核心素養的具體表現
- (二) 依課綱學習內容類型的價值
- (三) 依建構主義的理念

素養導向教學的基本成分



4.43

以學生為學習主體的教學

—引用自吳璧純生活課程

體育教學模組特質

三大特質：

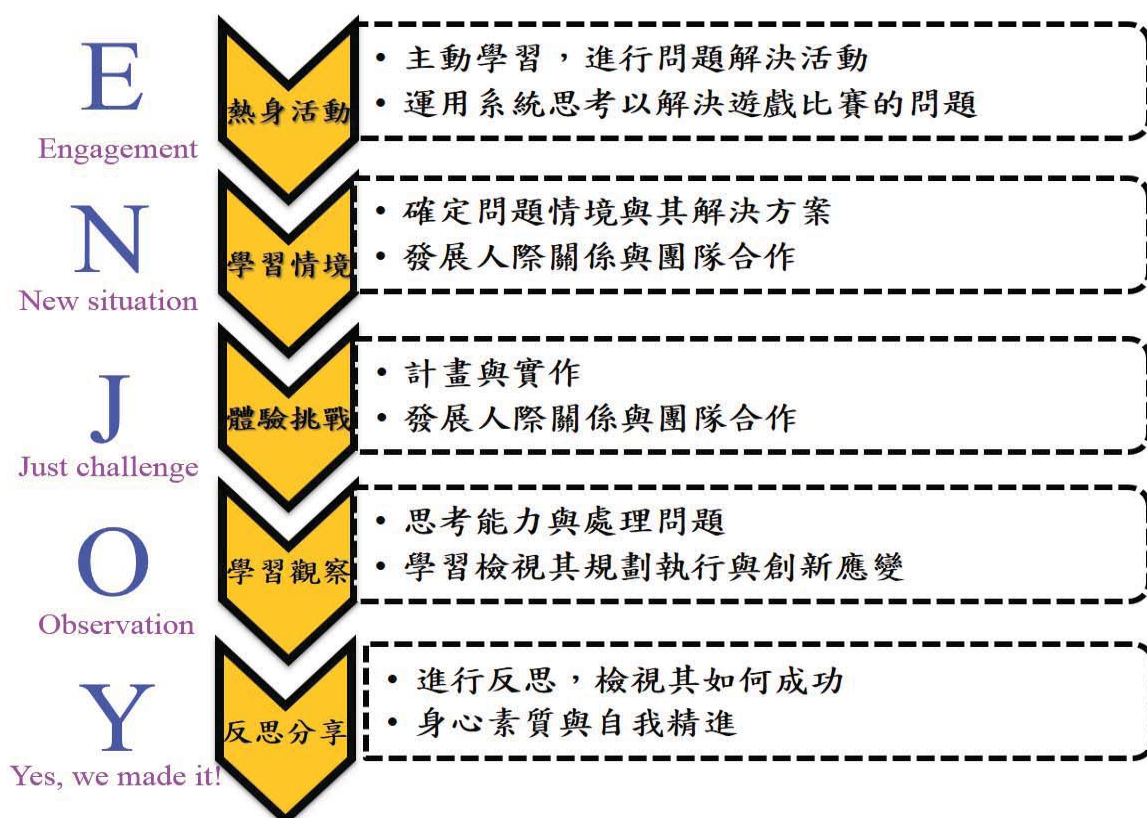
- (一) 素養導向的設計理念
- (二) 大單元主題式的活動設計
- (三) 情境化與脈絡化的學習而設計

模組概念

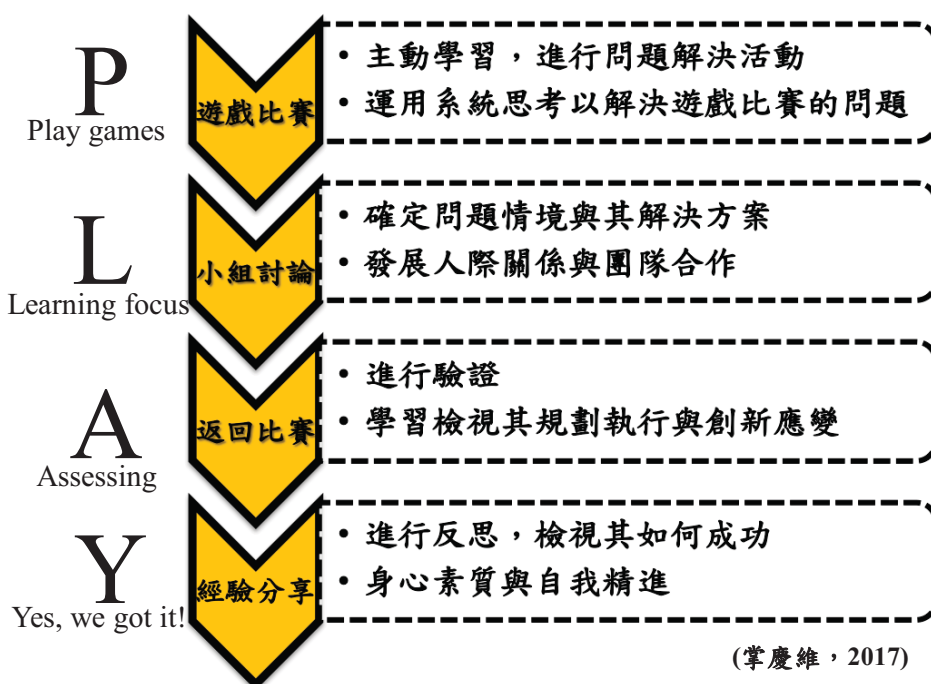
• 模組定義：

- 1) 數個具基礎功能的**元件**，可組建成具體功能的組件，組件可組成完整功能的系統。
- 2) 通常具有製程/邏輯相同，惟將組成**元件**加以變換，即可調適其功能或用途。

「田徑教學模組」結構與素養導向教學之關聯



球類教學模組結構與素養導向教學之關聯

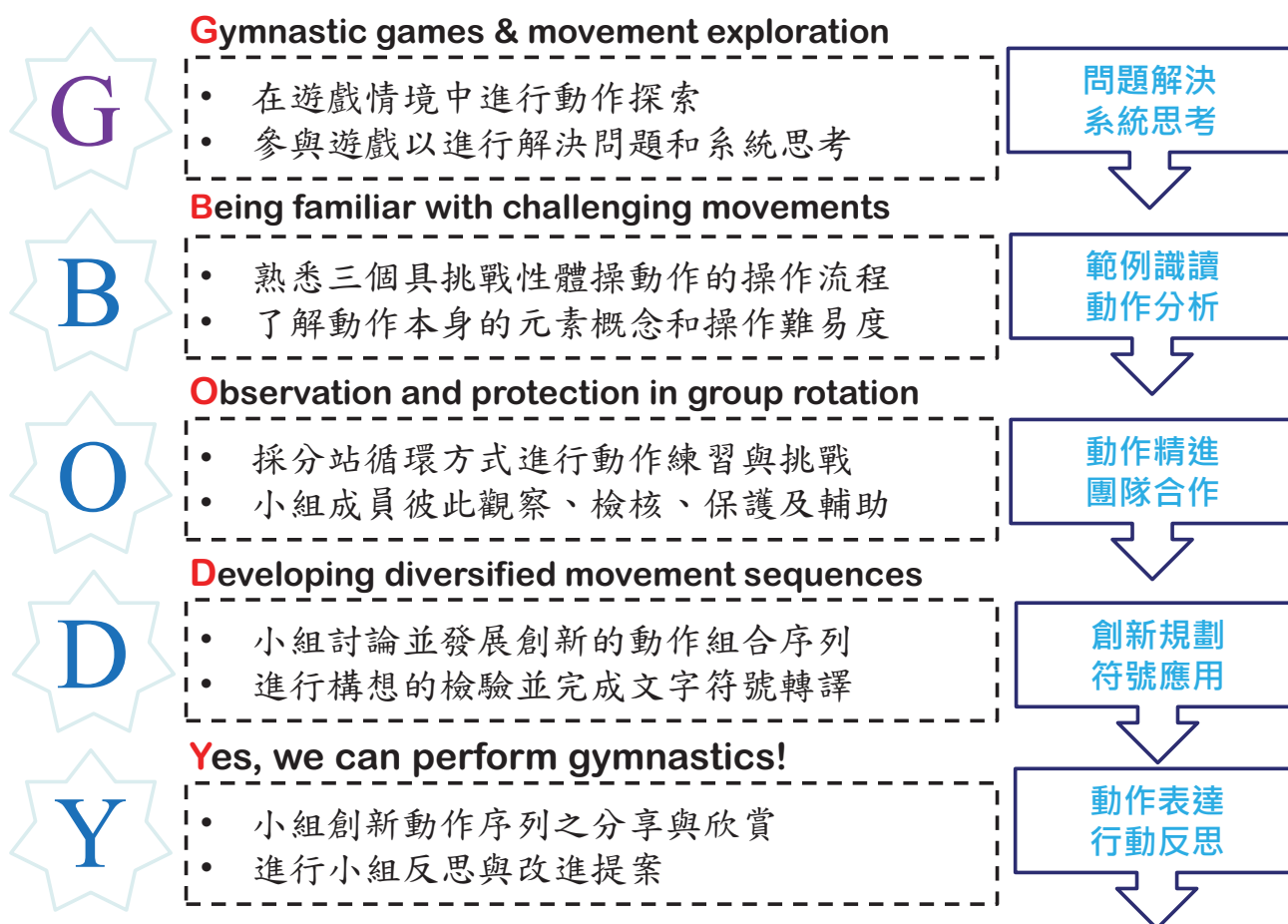


(掌慶維，2017)

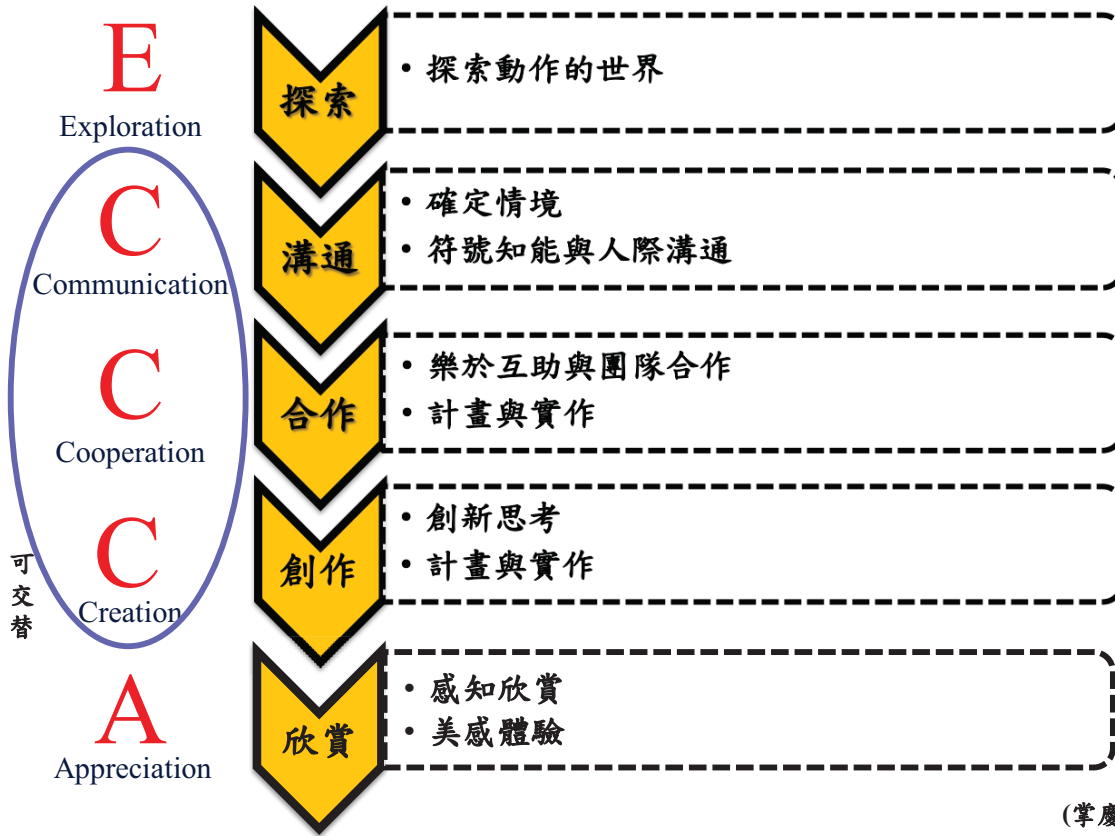


7

「體操遊戲教學模組」結構與素養導向教學之關聯



「舞蹈教學模組」結構與素養導向教學之關聯



(掌慶維，2018)





競爭類型球類運動



- Ha網/牆性球類運動
- Hb陣地攻守性球類運動
- Hc標的性球類運動
- Hd守備/跑分性球類運動



競爭類型運動學習內容分類

陣地防守性 Invasion Games	網/牆性 Net/Wall Games	守備/跑分性 Striking/Fielding Games	標的性 Target Games
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 籃球 ◆ 足球 ◆ 橄欖球 ◆ 手球 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 羽球 ◆ 網球 ◆ 壁球 ◆ 排球 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 棒球 ◆ 壘球 ◆ 板球 ◆ 樂樂棒球 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 保齡球 ◆ 高爾夫球 ◆ 槌球 ◆ 飛盤高爾夫

- 透過符合規則的攻守對抗關係，由學生或與他人合作方式，同時與另一位對手或其同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一目標以免失分。
- 在競爭型活動中需要運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的責任行為。



競爭類型運動內涵



資料來源:李國隆(2018)

十二年國民基本教育 健康與體育領域綱要解析 競爭類型運動解析

健康與體育領域學習內容舉隅

階層性

學習階段	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
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。	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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。

控球動作

攻防概念

基礎戰術

團隊戰術

團隊綜合戰術

階層性

學習階段	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
學習內容	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之 手眼動作協調、力量及準確性控球動作 。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間空間及人與人、人與球關係 攻防概念	Hc-III-1 標的性球類運動 基本動作及基礎戰術 。	Hc-IV-1 標的性球類運動 動作組合及團隊戰術 。	Hc-V-1 標的性球類運動技術 綜合應用及團隊綜合戰術 。



理解式球類教學模式(TGfU)





理解式球類教學法

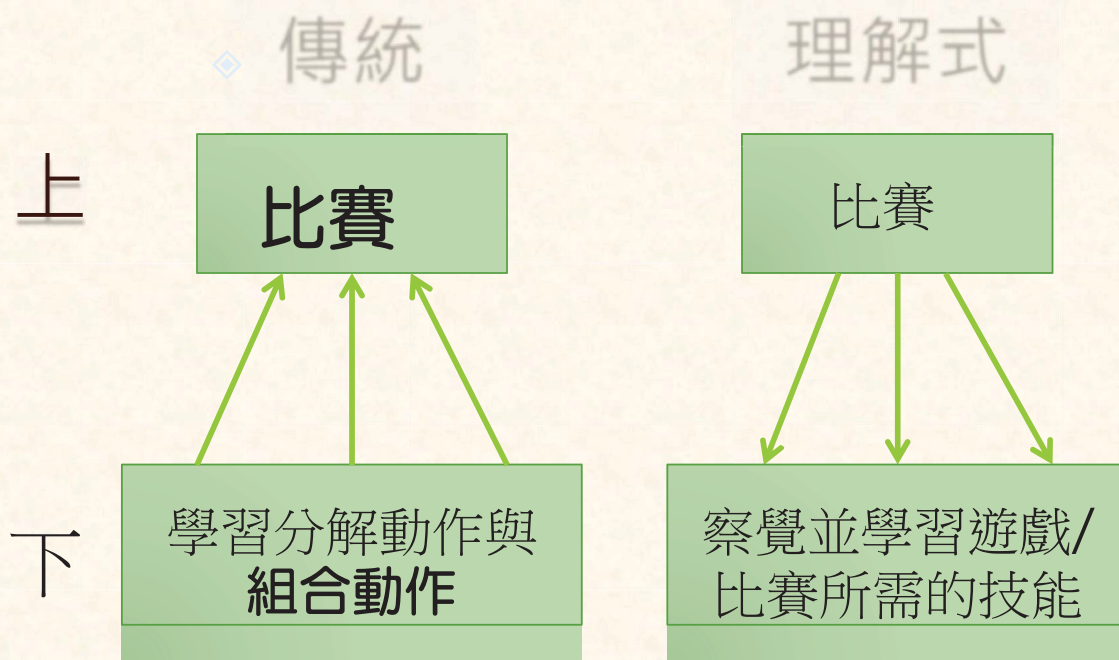
全名：Teaching Games for Understanding

簡稱：TGfU

1980年代起源於英國兩位體育老師的發表，在諸多學者將其教學歷程予以理論化、深入研究之後，在世界許多國家受到重視。

是一種「由上而下」的教學取向，
強調情境脈絡中/導向的學習！

球類教學的取向



「由下而上」

- 優點：
 - 有系統，較容易設計
 - 循序漸進，較安全，有效率
- 缺點：
 - 所學習之技能，容易與真實情境脫節
(儘管練習表現佳，比賽時可能派不上用場)
 - 可能在獲得成就感之前，就放棄學習

「由上而下」

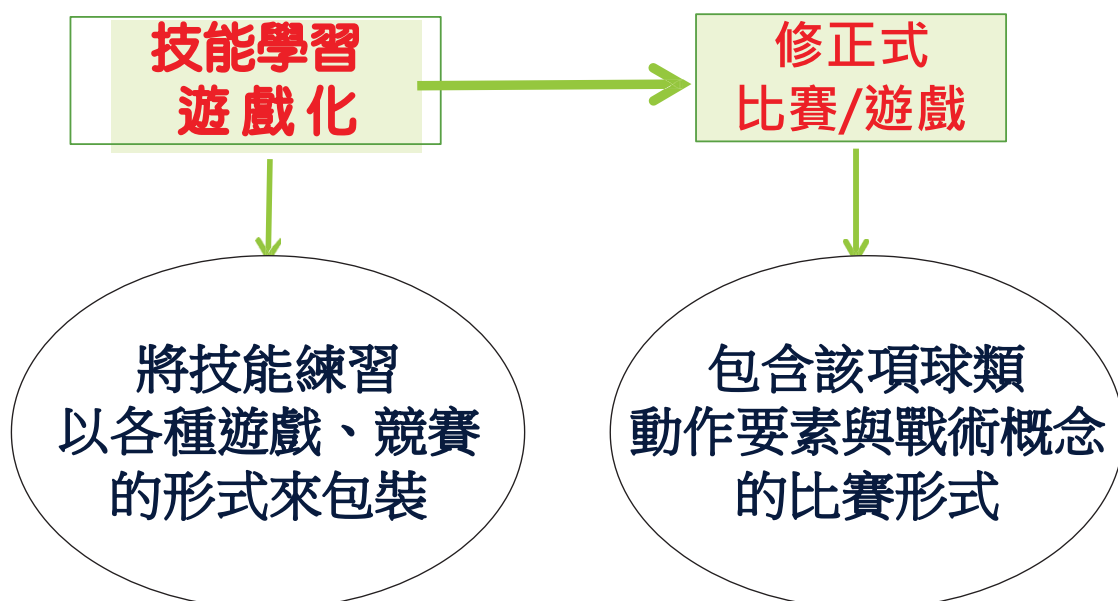
- 優點：
 - 學生的學習動機較高(喜歡比賽)
 - 應用性較高，所學即所用
(針對比賽所需之技能加強)
- 缺點：
 - 若無法提供合適的**比賽形式**(game form)，則場面容易混亂，也較易發生危險
 - 可能僅學習片段的，而非該運動所有技術

比賽變化的要素

- 空間要素
- 目標要素
- 球體要素
- 遊戲者要素
- 規則要素

掌慶維 (2008) 理解式球類遊戲之創意教材變化要素 - 學校體育

樂趣化 vs. 理解式





球類教學模組



P

Play games

遊戲比賽

- 主動學習，進行問題解決活動
- 運用系統思考解決遊戲比賽的問題

L

Learning focus

小組討論

- 確定問題情境與其解決方案
- 發展人際關係與團隊合作

A

Assessing

返回比賽

- 進行驗證
- 學習檢視其規劃執行與創新應變

Y

Yes, we got it!

經驗分享

- 進行反思，檢視其如何成功
- 身心素質與自我精進



陣地攻守球類的特色(例)



遊戲/比賽目的

- 入侵對手的防禦區得分，要防守自己的防禦區。

概念和技能

- 持球、入侵和防守
- 傳球、運球、踢球、跑

比賽者角色

- 守門員、進攻者、防守者

比賽區域

- 每個比賽者都可以在場地內活動，以長方形為主，包括室內和室外球場。

進攻策略

- 持球、帶球至得分的區域、快速變化進攻和防守

防守策略

- 球要超出界外或在得分趨前要去攔截



- C** - Coaching 訓練方式
- H** - How to score 如何得分
- A** - Area 比賽區域
- N** - Number of Players 比賽人數
- G** - Game Rules 比賽規則
- E** - Equipment 比賽器材
- I** - Inclusion 融合方式
- T** - Time of Play 比賽時間



體育教學模組結構

引用自掌慶維 (2017)

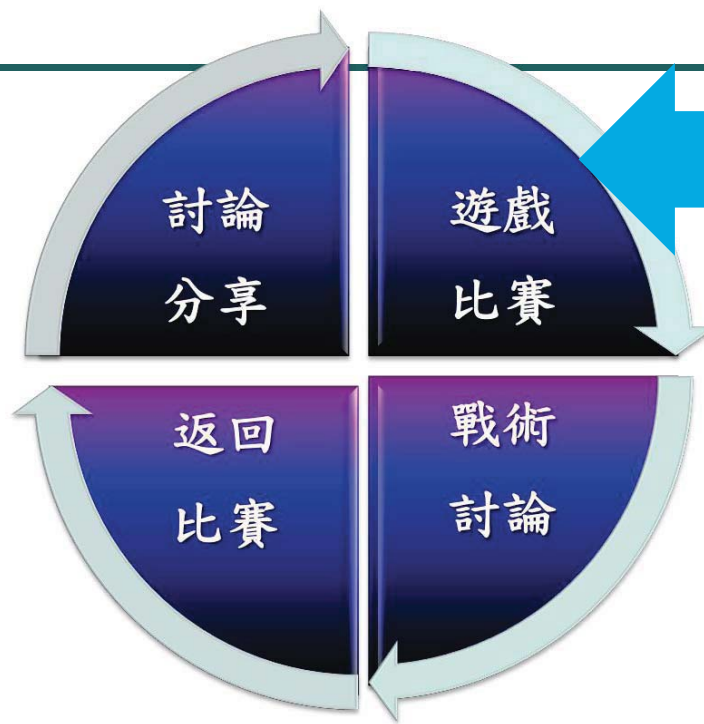
教學影片必要流程



資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例



教學流程主要活動與概念

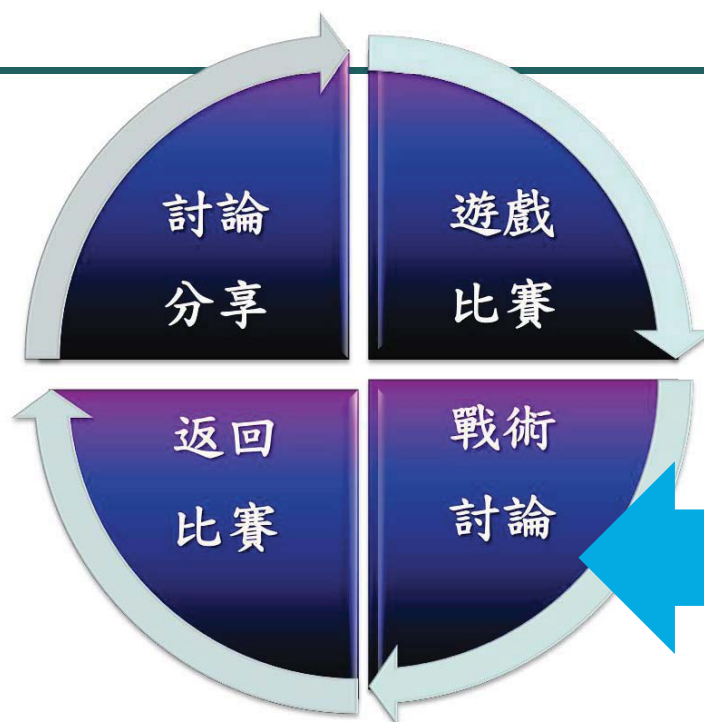


教師講解遊
戲規則，讓
學生理解如
何進行比賽
和相關概念

資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例



教學流程主要活動與概念



教師提問，
引導學生小
組討論比賽
歷程相關概
念，或是如
何獲勝

資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例



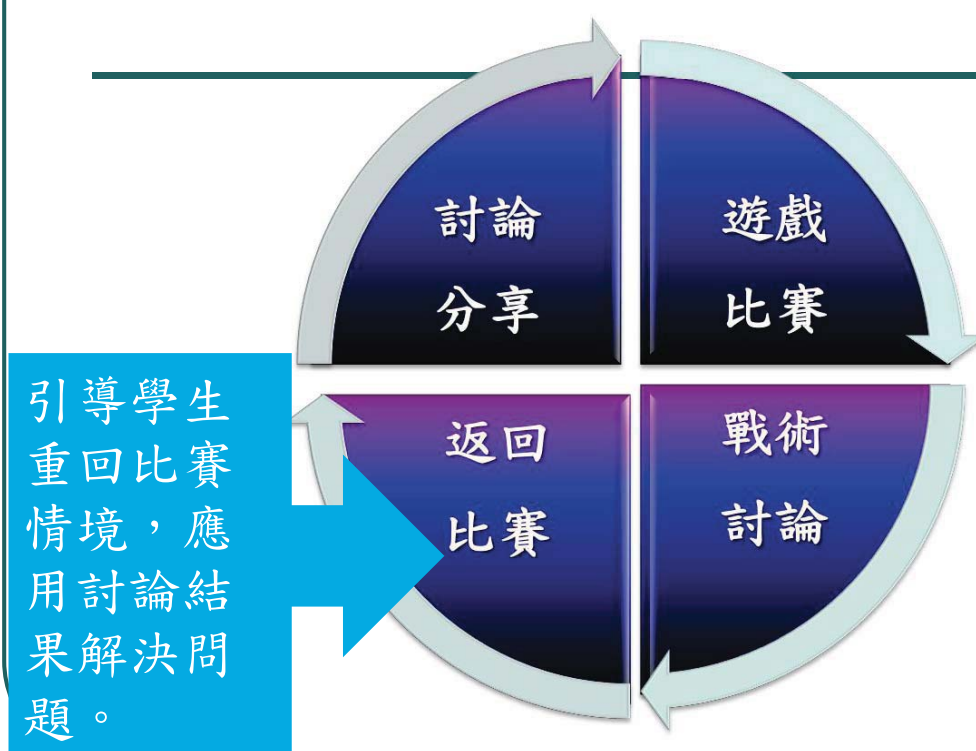


教師提問技巧

1. 利用問題條呈現關鍵問題。
2. 問題的內​​容與遊戲規則有關，除了6W以外，可以強調防守和進攻時空間和時間的相關策略。
3. 透過提問幫助學生發展思考的能力和行為。



教學流程主要活動與概念



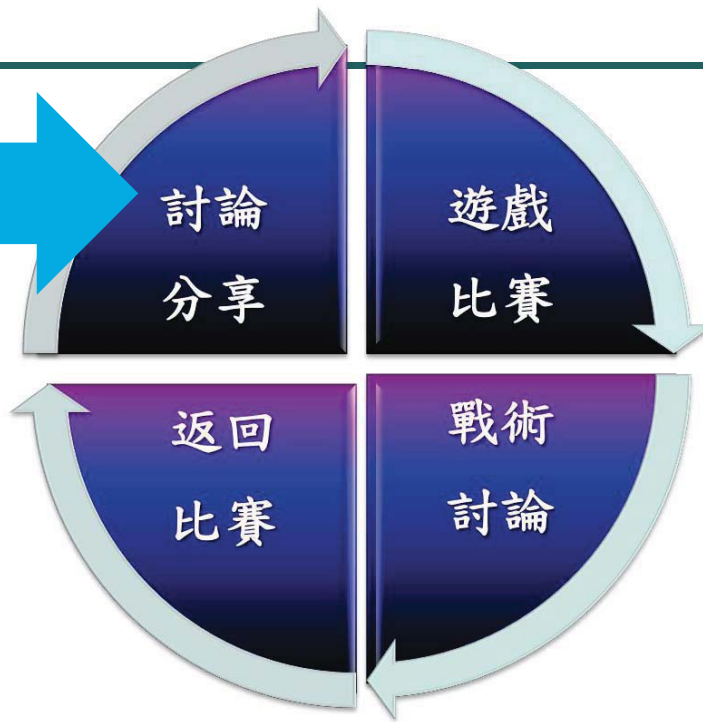
資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例





教學流程主要活動與概念

教師引導學習運動與交流。
問題學生省思、賞識、交流。



資料來源:黃志成(2018)網/牆性球類體育教學模組示例

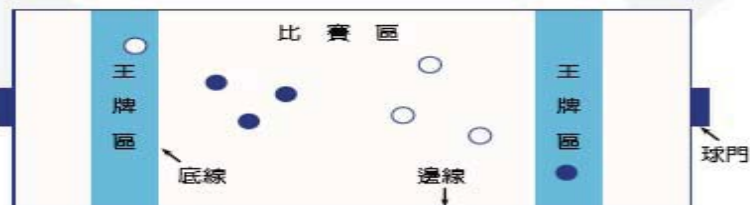


This slide features a decorative background with a blue sky, a white sun, and a row of white dandelions at the bottom. On the left, there is a stack of four colored blocks (green, purple, orange, yellow) and a red graduation cap icon. On the right, there is a logo with the characters '健體' (Physical Education) and a stylized figure. The main title is enclosed in a red-bordered box:

中年級球類 教學模組示例

~王牌線上~

1. 四個人或五個人一組。
2. 每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。
3. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，進攻隊將球傳給王牌，由王牌執行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。
6. 王牌可以用手接球，再放置地上進行射門動作。
7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。



63

PLAY球類教學模組結構：中年級標的性球類運動單元

掌慶維 (2018)



2

中年級標的性球類運動教學大綱

一、距離標的遠近型：

1. 滾球樂fun送
2. 定點樂fun送
3. 遠近樂fun送
4. 左右樂fun送
5. 十字樂fun送
6. 字卡樂fun送
7. 算數樂fun送
8. 0X樂fun送

中年級標的性球類運動教學大綱

二、擊中標的物類型：

1. 寶貝神射手
2. 旋風神射手
3. 空降神射手
4. 保齡神射手



中年級標的性球類運動教學大綱

三、進入標的區域型：

1. 百發百中 I
2. 百發百中 II： 改變得分系統
3. 百發百中 III：
改變目標入口位置、 得分系統、 器具
4. Min6洞賽

一、距離標的遠進型：

1. 滾球樂fun送：



滾球樂Fun送

1. 器材：每組一個九宮格、12顆豆襪球。
2. 玩法：每組同學輪流以低手投擲的方式將豆襪球投入九宮格，使其停在九宮格內。
3. 標示：投中的九宮格，可放小角錐。若豆襪球擊到小角錐，則該次投擲不予計算。
4. 得分：最先將九宮格填滿的組別獲勝，每位同學得5分，比賽結束。
5. 計分：其餘組別依序按九宮格裏的球數得4、3、2、1分。
球數相同者獲得同樣的分數。



滾球樂Fun送

3m

4m

3m

人數：
4~5人為1組，共4組

器材：
豆襪球、角錐、粉筆

一、距離標的遠進型：

2. 定點樂fun送

定點樂Fun送

Diagram illustrating the setup for the game. Three players are positioned on the left, and a square target area is on the right. The distance between the players and the target is 2m. The target area is a square with side lengths of 2m.

- 每人1球 · 輪流投擲
- 豆襪球滾滑入區域範圍並停止於區域內得1分
- 3回合一輪 · 計算總分

變化：得分區域變大、縮小

一、距離標的遠進型：

3. 遠近樂fun送

遠近樂Fun送

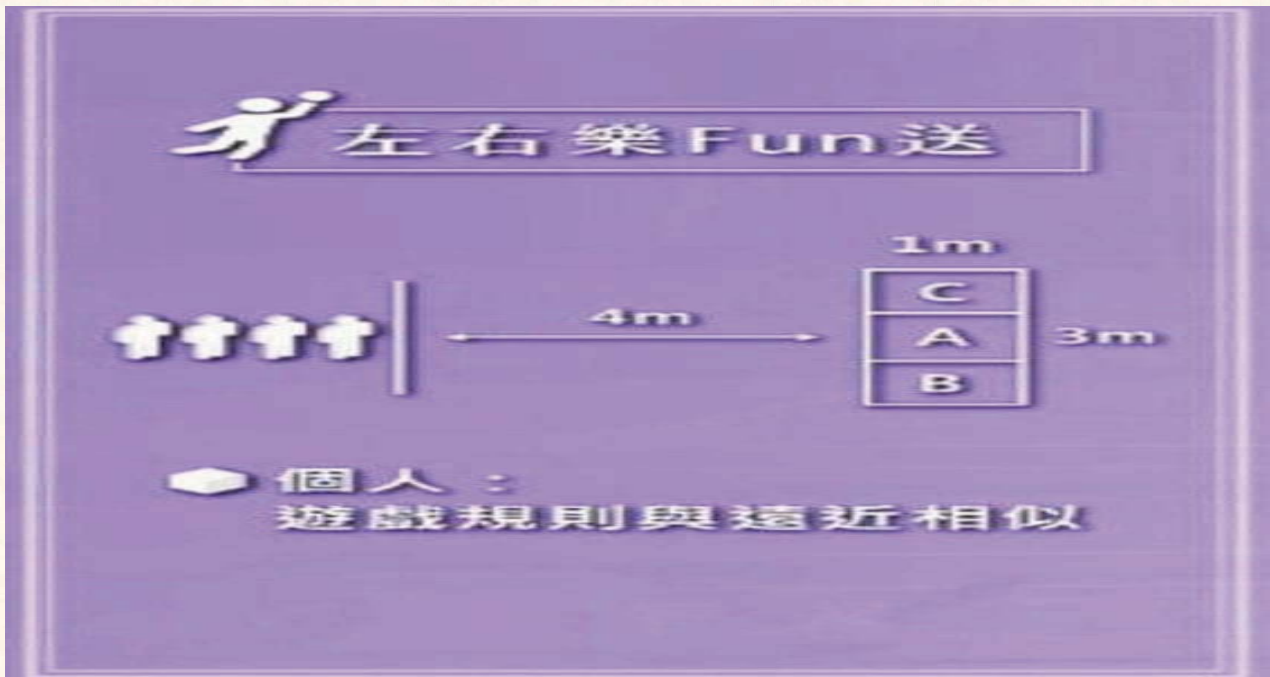
Diagram illustrating the setup for the game. Three players are positioned on the left, and a target area is on the right. The distance between the players and the target is 4m. The target area is a rectangle with a width of 4m and a height of 1m, divided into four numbered sections (1, 2, 3, 4).

- 每人1球 · 輪流投擲
- 各目標區域所代表的分數不同 · 越遠得分越高
學生可自由決定投擲的目標 · 使用策略獲勝

變化：個人、團體；順序；遠近

一、距離標的遠進型：

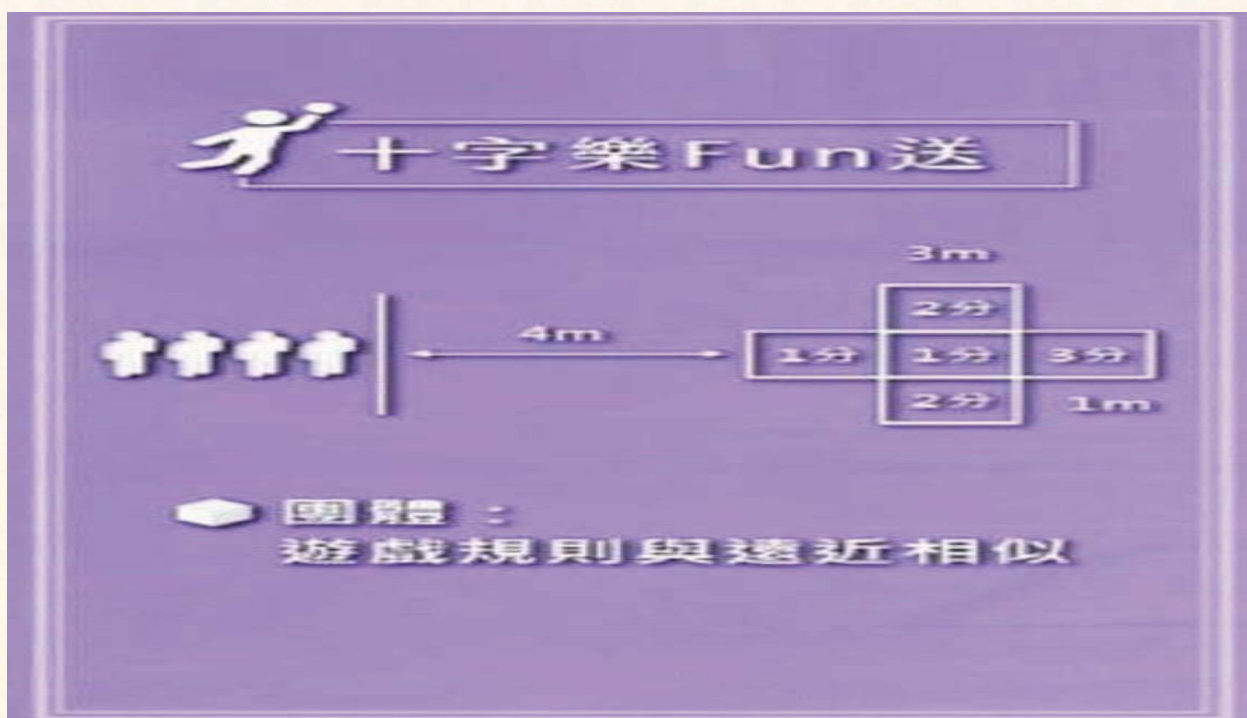
4. 左右樂fun送



變化：個人、團體；順序；遠近

一、距離標的遠進型：

5. 十字樂fun送



變化：個人、團體

一、距離標的遠進型：

6. 字卡樂fun送

字卡樂Fun送

3m*3m

4m

- 每組固定字卡：
十、小、大、Y、N、Z
先拼出字卡的組別獲勝
- 每組隨機抽字卡，先拼
出字卡的組別獲勝

變化：團體

一、距離標的遠進型：

7. 算數樂fun送

算數樂Fun送

3m*3m

4m

1分	2分	3分
1分	2分	3分
1分	2分	3分

- 每組固定數字
如7、10、11、13、15
16等分數，先加總出總
數的組別獲勝
- 每格不得重複計算

變化：團體

一、距離標的遠進型：

8. O X 連線樂fun送

O X 連線樂Fun送

3m*3m

4m

● 兩組同場比賽
以兩種不同顏色的豆襪球做區別，先完成連線者獲勝得3分，未獲勝者得1分

● 經3至5回合後，計算總得分

變化：同組對抗、團體

二、擊中標的物類型：

1. 寶貝神射手

寶貝神射手

1. 器材：每組一個九宮格、12顆球。
2. 玩法：自由選擇將5個角錐放置於九宮格內任何五格，不能重覆放。
3. 得分：每組同學輪流以低手滾地投擲的方式將九宮格內的角錐予以擊中或擊倒。
4. 標記：擊中或擊倒的角錐即可移至九宮格外。
5. 獲勝：最先全部擊中角錐者獲勝。

寶貝神射手

3m

4m

3m

● 人數：
4~5人為1組，共4組

● 器材：
豆襪球、角錐、粉筆

變化：同組對抗、團體

二、擊中標的物類型：

2. 旋風神射手

旋風神射手

4m

2m 2m

障礙口

- 每組12顆小皮球、樂樂棒球或豆襪球，每人2至3球（4種顏色）
- 每組4-5人
每組有一個「4m*4m」的場地，場地分為一半，後半場「2m*4m」為角錐放置目標區

變化：個人、團體

二、擊中標的物類型：

3. 空降神射手

空降神射手

3m 1m

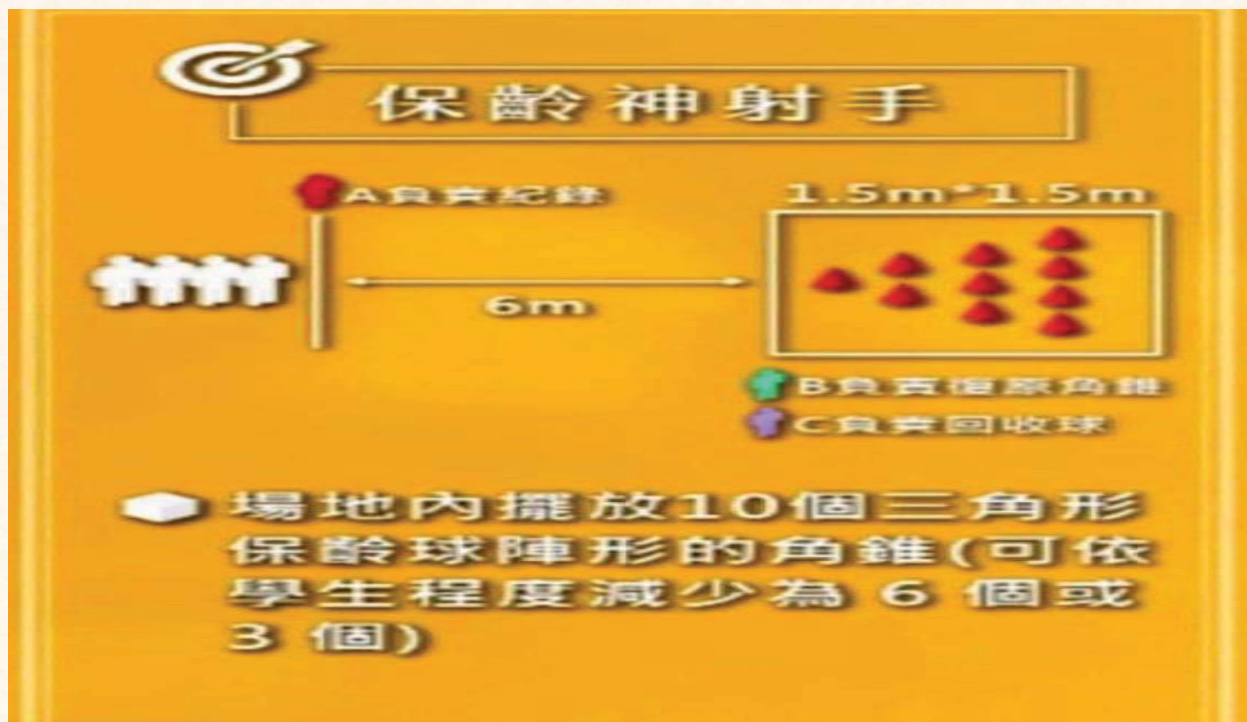
2m 2m

- 場地前半場「2m*4m」為球的「空降區」
- 投擲線與目標區域之間3公尺處放置紙箱或障礙物

變化：個人、團體

二、擊中標的物類型：

4. 保齡神射手



變化：個人、團體、球瓶數量

三、進入標的區域型：

1. 百發百中：

The illustration shows a green landscape with trees and a blue sky. In the foreground, there are three stylized human figures. At the bottom, there are three small illustrations: a person holding a basketball, a person holding a tennis racket, and a person holding a tennis ball.

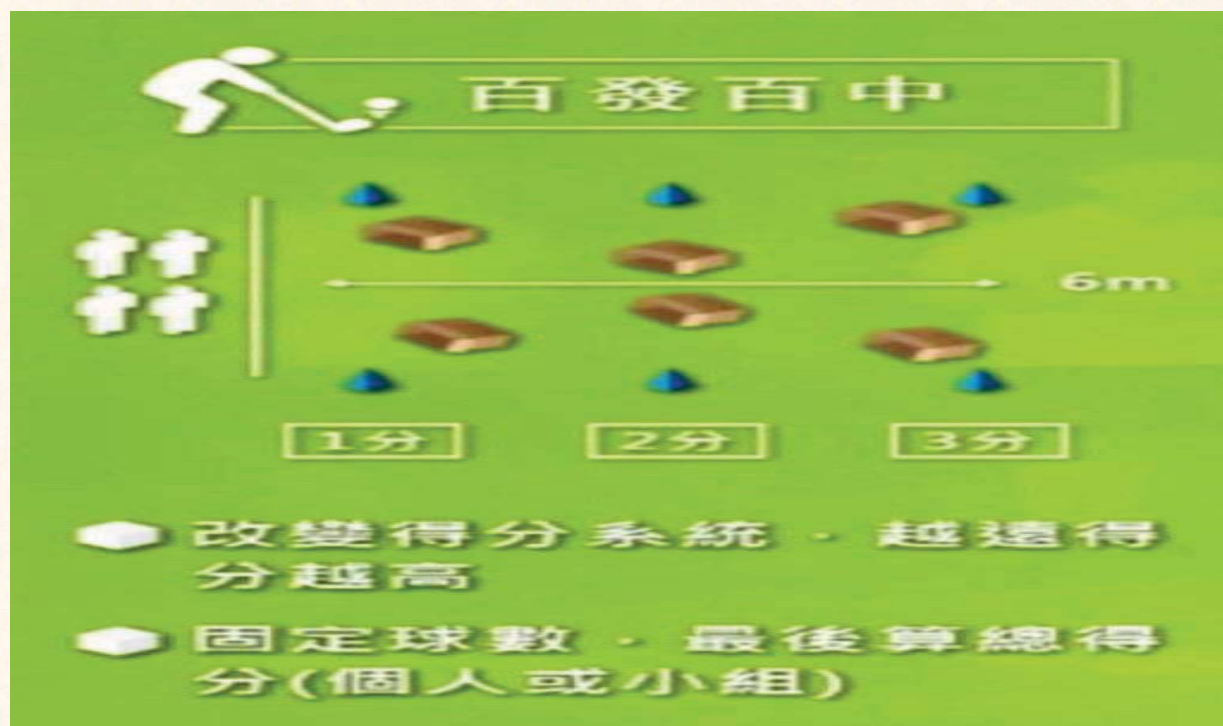
百發百中

1. 器材：1支球桿、12顆球。
2. 玩法：以輪流方式，每人1次推球機會，將球推入紙箱內。
3. 獲勝：最快將6個紙箱填滿的組別獲勝。

The diagram shows a green background with a white silhouette of a person swinging a club. Below it, there is a horizontal line labeled '6m' with a vertical line extending upwards from the left. To the right of the vertical line, there are 12 blue triangles arranged in a triangular pattern (1 in the first row, 2 in the second, 3 in the third, 4 in the fourth). Below the diagram, there are two white circle icons followed by text: '人數：4~5人為1組，共4組' and '器材：羽球拍、樂樂棒球、迷你網球或桌球、保特瓶紙箱'.

三、進入標的區域型：

2. 百發百中II 改變得分系統：



三、進入標的區域型：

3. 百發百中III：改變目標入口位置、得分系統、器具



三、進入標的區域型：

4. Mini6洞賽：

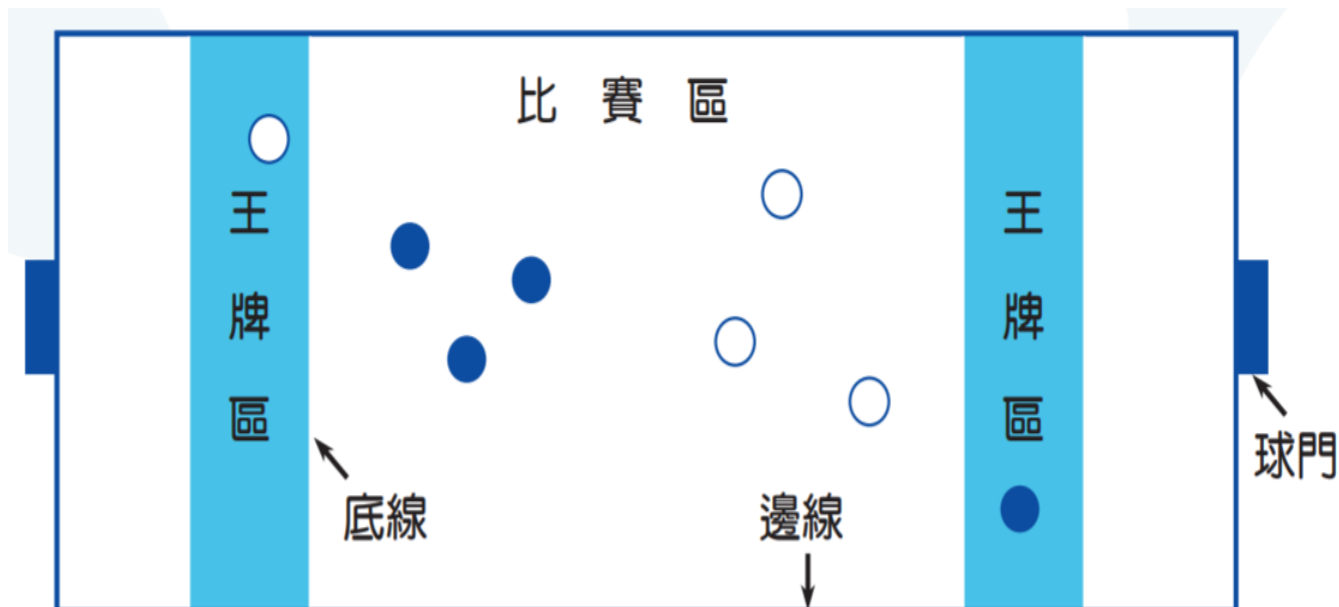


備註：個人、團體



王牌我最行(手球規則)

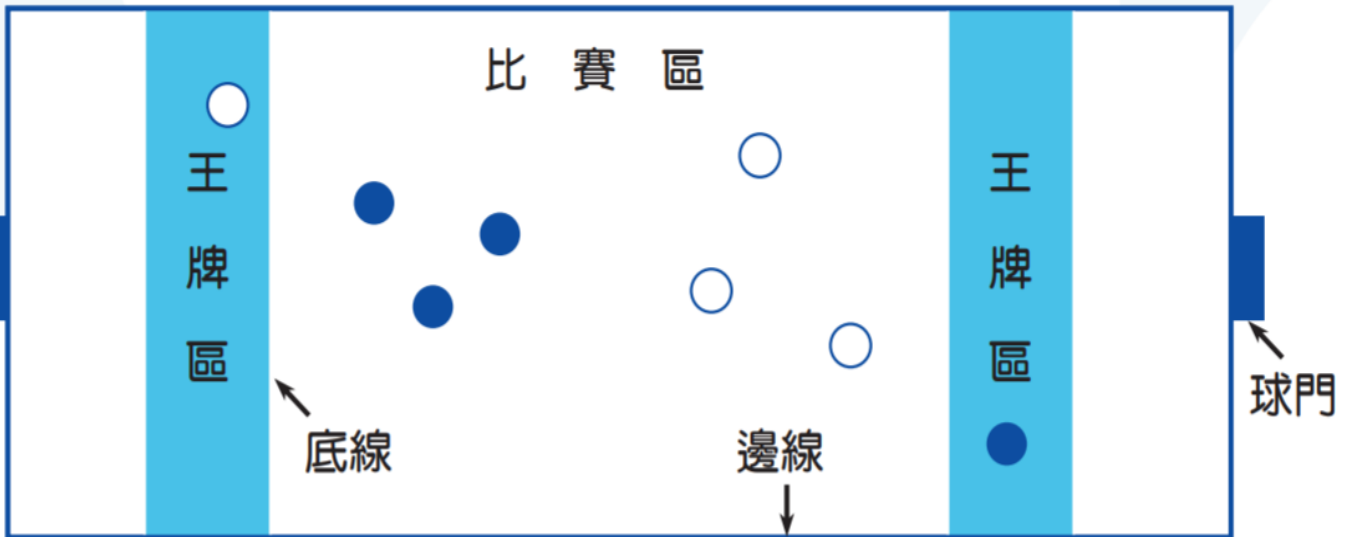
1. 四個人或五個人一組。
2. 每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。



3. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，進攻隊要將球傳給王牌，由王牌進行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球(將雙手持球過頭頂，再發球)。
6. 場上進攻時持球者，不可以運球及帶球行走，違例的話就換隊發球。
7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。

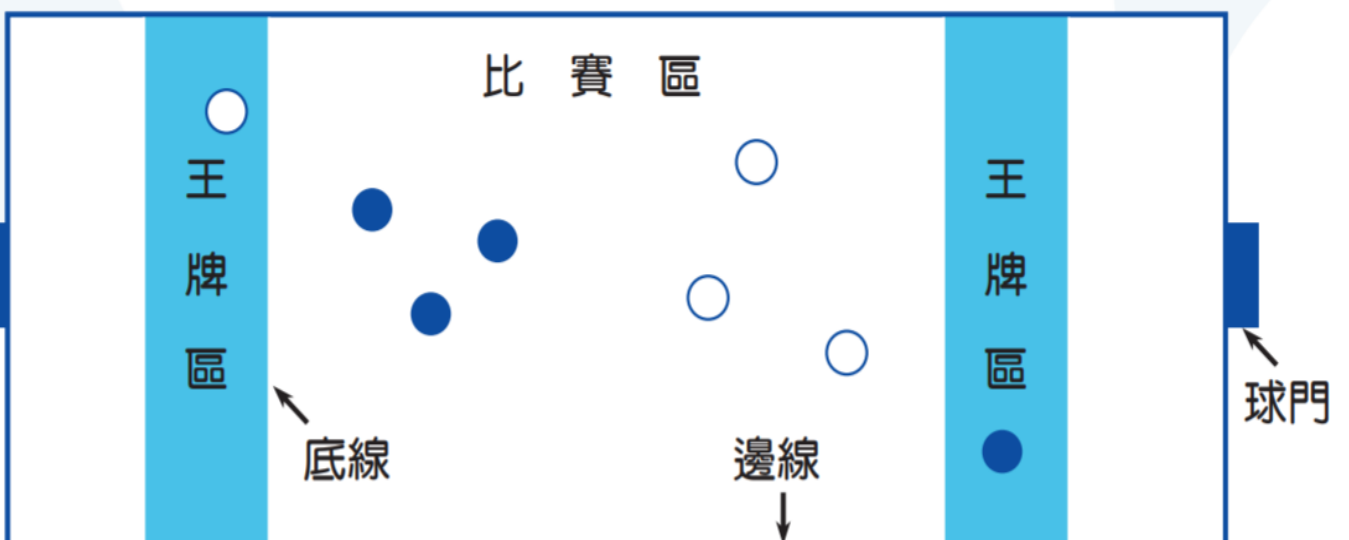
王牌換我當

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 一組為防守隊，一組為進攻隊，進攻隊王牌得分後，得分隊的王牌與同隊隊友依序交換。



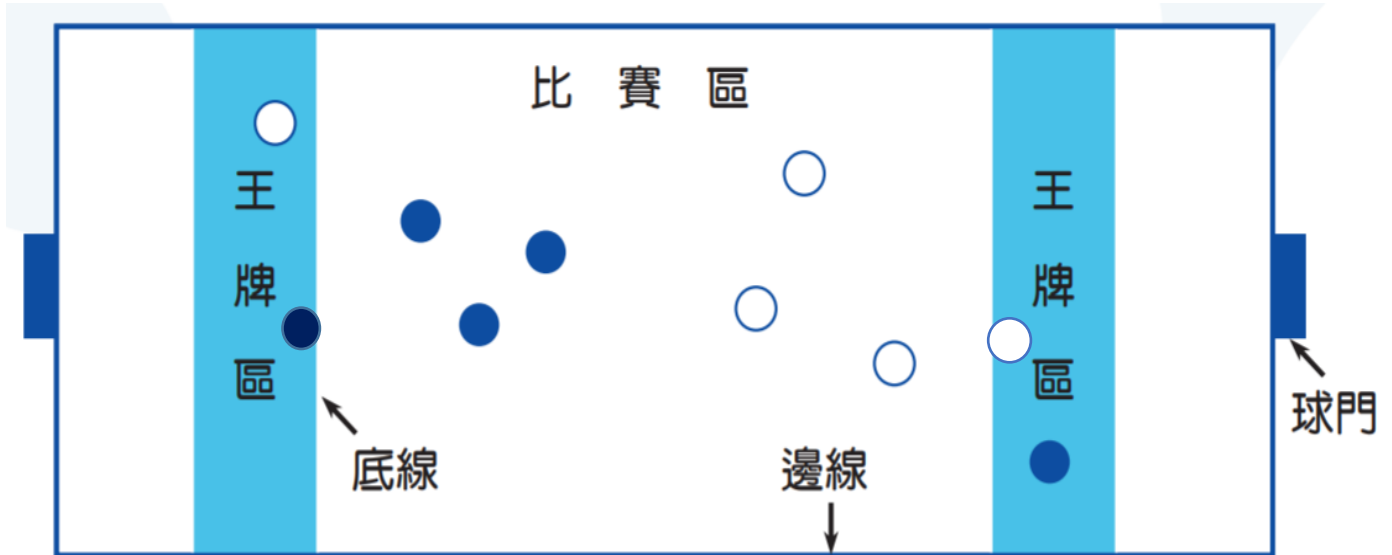
助攻我最行

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 王牌不能射門得分，必須要傳給同隊的另外三人讓他們去得分。



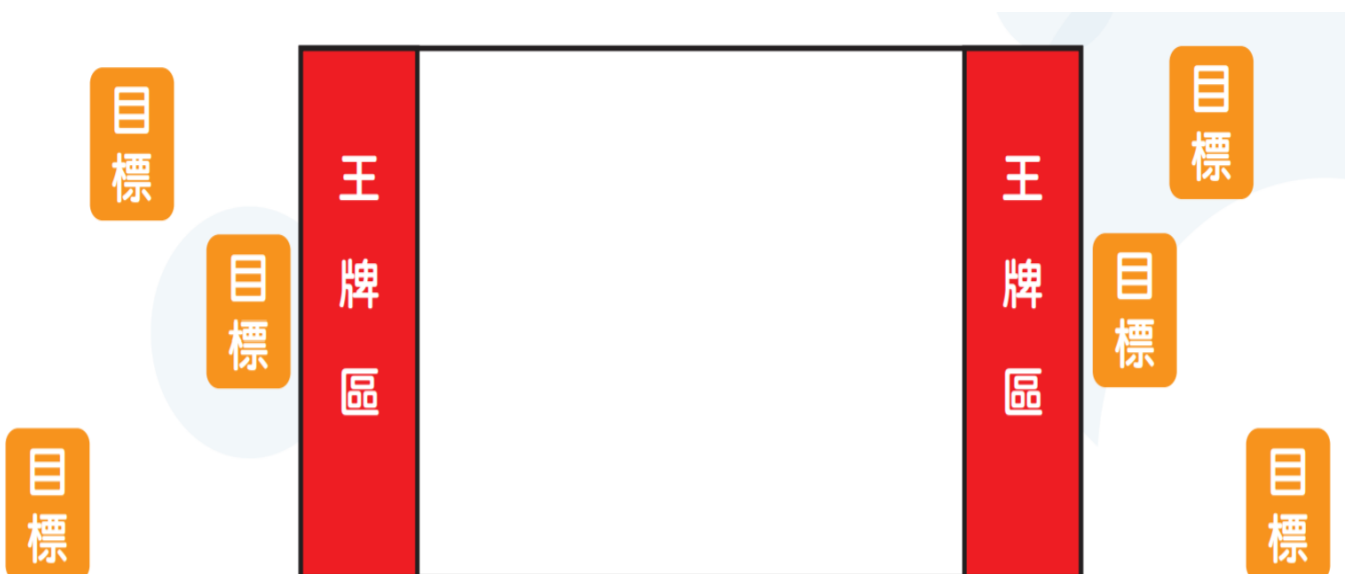
突破封鎖線

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 在王牌區前安排一位守門員，降低對方射門得分的機會，同時也要思考有守門員在時如何得分。



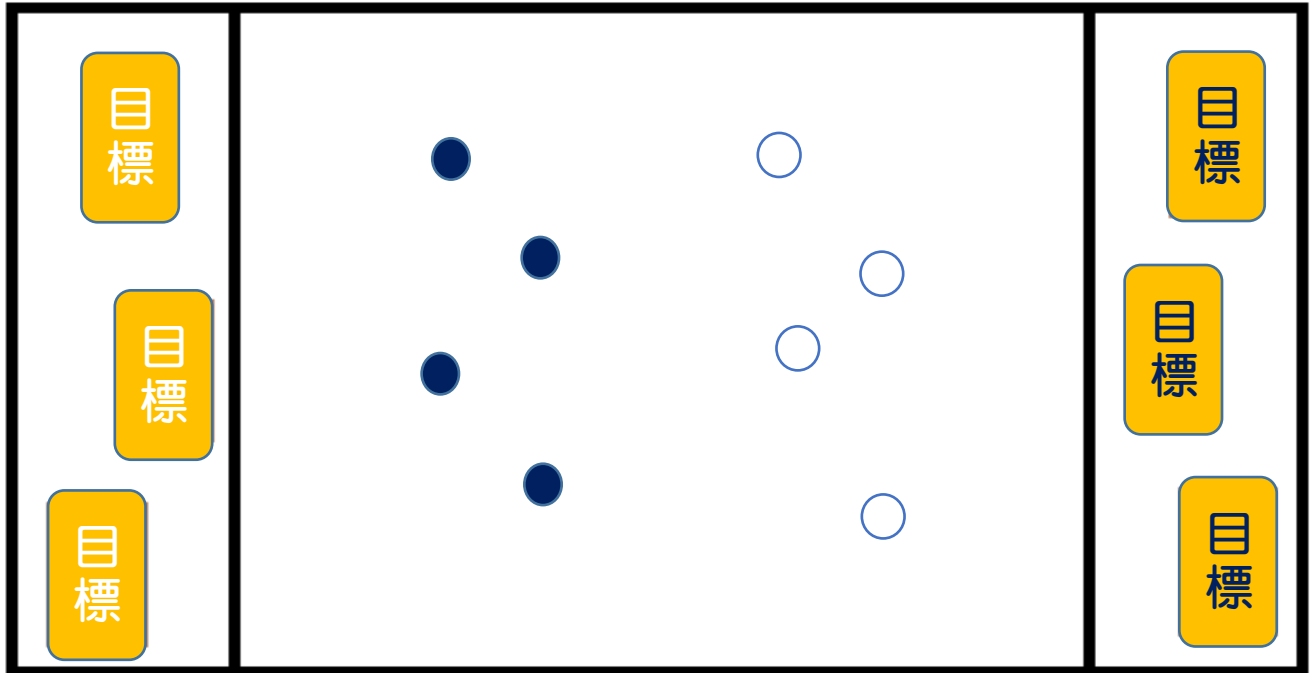
得分「難，不難」

1. 延續王牌我最行的場地及規則。
2. 增加得分目標數量和距離，思考不同距離的目標如何得分。



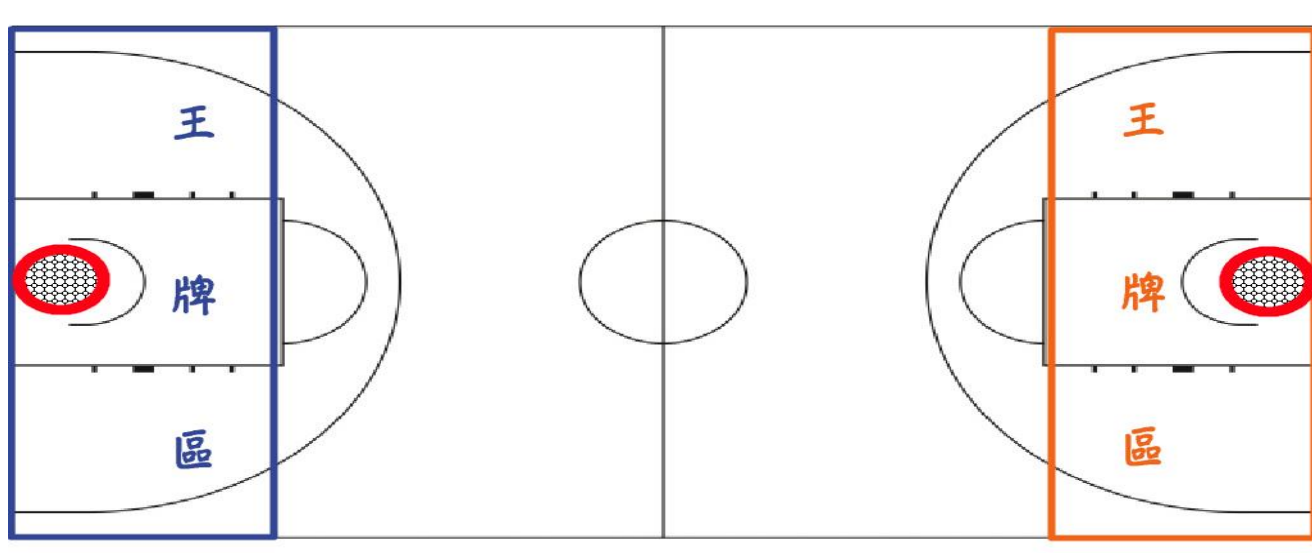
捨我其誰

1. 以延續王牌我最行的場地及規則為主。
2. 把目標移到王牌區裡面，每一個人都可以進攻目標，但要把全部的目標都擊中後，那一組才算獲勝。



王牌我最行 (籃球規則)

1. 五個人一組。每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。

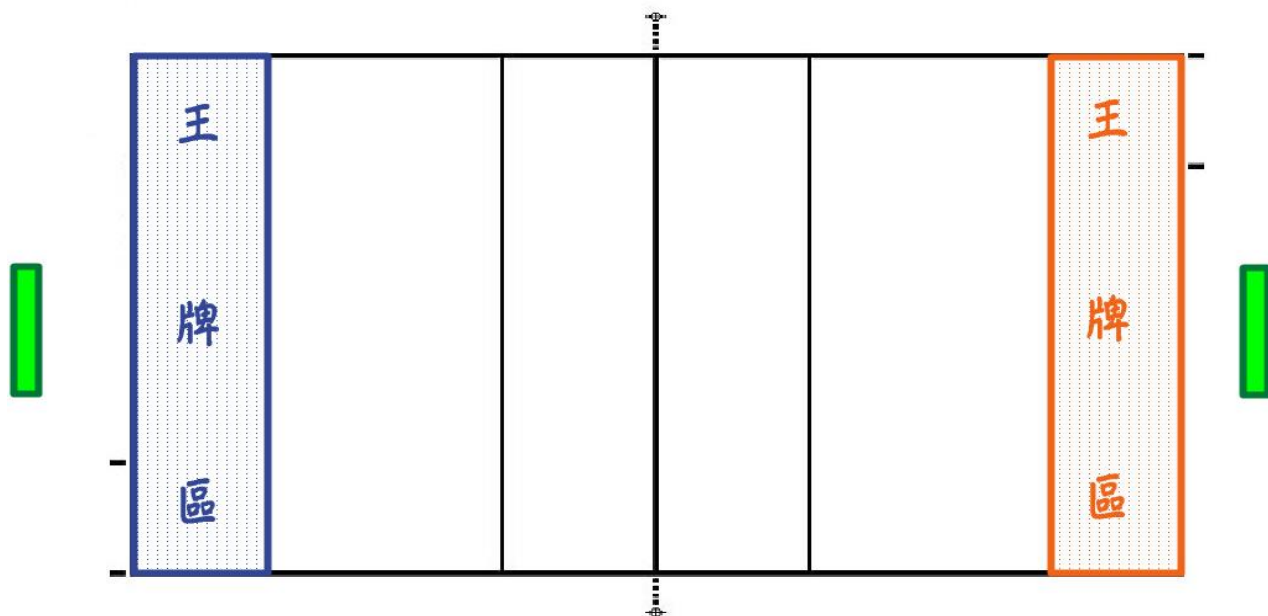


2. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，最後要把球傳給王牌，由王牌進行投籃。
3. 得分方式：王牌在王牌區內接到隊友的傳球後即可投籃一次，碰觸籃框得 1 分，投進得 2 分，得分後，球權交換。
4. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。
5. 持球時，不可以運球及帶球行走，違例的話就換隊發球。
6. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。



王牌我最行(足球規則)

1. 四個人一組。
2. 每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。



3. 場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，最後要把球傳給王牌，由王牌進行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。
6. 王牌可以用手接球，再放置地上進行射門動作。
7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。

手球技能練習

1. **球穿過胯下轉身接球**：兩人一組背對背，一人將球穿過胯下向上拋擲，另一人隨即轉身接球。
2. **雙球雙傳**：兩人一組，每組兩顆球，同時作傳接球之動作練習。
3. **呼聲轉身接球**：兩人一組，一人背對球，聽呼聲後轉身接另一人拋出的球。
4. **仰臥傳球**：仰臥起坐雙手胸前傳球。
5. **抄截傳球遊戲**：三人一組，兩人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。
6. **四對一**：延伸二對一，五人一組，四人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。

足球技能練習

1. **球感練習**：一人一個球，原地聽哨聲點球十五次。
2. **雙球雙傳**：兩人一組，每組兩顆球，同時作傳接球之動作練習。
3. **呼聲轉身接球**：兩人一組，一人背對球，聽呼聲後轉身接另一人拋出的球。
4. **S型接力**：一人一顆球，依照圓盤走S型。
5. **抄截傳球遊戲**：三人一組，兩人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。
6. **四對一**：延伸二對一，五人一組，四人互相傳接球，另一人伺機抄截，所傳之球被截獲，則傳球者與抄球者互換角色，繼續進行。

競爭類型運動：陣地攻守性球類運動模組/條件組合變化

活動名稱	主要規則	王牌 / 區域		進攻方		防守方						
		接球	射門	移動	定點	接球	傳球	接球	傳球			
王牌我最行	將球傳給王牌進行射門得分											
王牌換我當	進攻隊伍得分後王牌依序換人當											
助攻我最行	王牌必須回傳球給同隊隊友進行射門											
突破封鎖線	王牌區內安排一位防守員											
得分難不難	王牌思考不同距離的得分目標											
捨我其誰	每個人都可以進攻王牌區內的目標											