

1

CHAPTER

籃球 跑動與配合

4 節

一、課程目標

1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。
2. 了解並操作新、舊式上籃方式。
3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。
4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。
5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。

二、活動設計

- 方形跑傳上籃
- 傳接上籃全能賽
- 3 對 3 鬥牛淘汰賽
- 三對三 Battle

三、教學準備

- 籃球
- 三角錐
- 呼拉圈

四、進度建議

第一節

- 上籃腳步動態訓練
- 初學者上籃

第二節

- 初學者上籃
- 愛上體育課 —— 方形跑傳上籃
- 愛上體育課 —— 傳接上籃全能賽

第三節

- 基礎跑位及合法掩護

第四節

- 基礎跑位及合法掩護
- 愛上體育課 —— 3 對 3 鬥牛淘汰賽
- 體育客點點名 —— 三對三 Battle

五、學習表現

- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1d-IV-2 反思自己的運動技能。
- 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
- 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。

六、學習內容

- Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。

七、核心素養

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。



教學活動流程

第一節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 5分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。	
<p>上籃腳步動態訓練 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師說明：現今籃球比賽的節奏有愈來愈快的趨勢，球員普遍都要具備全場距離的掌握能力，為此，籃球員應在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。(2) 從籃球場底線出發，先練習半場路線跑動，再練習全場路線跑動，可依個人狀況調整來回趟數。	
<p>初學者上籃 30分鐘</p> <p>1. 一步上籃</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。可以分成一步或墊步上籃模式。(2) 一步上籃是收球後再往前踏一步，以慣用腳為支撐彈跳，順勢用單手或雙手將球往上拋，並利用學過的籃板擦板進球。(3) 先練習雙手下拋式上籃、單手下拋式上籃，再進階到雙手頭頂上籃、單手頭頂上籃。(4) 動作教學的過程中，教師一面複習講解：投籃擦板的位置是在籃框上的正方形上端的二個角。(5) 老師提問「上籃到底踩幾步」與學生互動。再進行解說：「三步」上籃其實就是 0、1、2 上籃。以舊規則來說，接球的那步算軸心腳 (0)，所以再接著一步 (1) 後就必須上籃，而現在接球的軸心腳可以算 0，再 1、2 兩步上籃。	<p>影片名稱</p> <p>防疫挑戰 上籃教學 Layup 拆解訓練 基本功</p> 



2. 轉頭接球上籃練習

- (1) 三分線 45° 角上背對籃框站一人，聽哨音轉頭空切，若轉右邊，注意左邊傳球，接球後不運球立即跨步上籃，反之則相反。

3. 運球後上籃練習

- (1) 練習自行運球後上籃。練習傳球後跑動，再接球，運球上籃。
- (2) 教師引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。

4. 墊步上籃

- (1) 教師說明：初學者在習慣跳躍及上籃後，可以再增加 1 個墊步，配合單手或雙手同時上拋練習。墊步上籃可以多後退 1 到 2 步練習，可以拍球、收球後默念 1、2、上籃。
- (2) 更進階者可以加入運球動作，挑戰能否上籃成功。

教學活動流程

第二節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 5分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。	
<p>初學者上籃 20分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師引導學生依循序漸進、難度漸增的方式練習。<ol style="list-style-type: none">a. 持球踏一步跳（皆用慣用手），抬膝擺手跳後將出手點分為二，其一高手出球，類似投籃的方式拋投出手；其二由下往上至手腕出球。b. 先不運球，踏 2 步或多步至籃下出手點，利用上述高手或低手方式出球，將腳步及出手方式配合流暢即可。c. 接球後跨步上籃，利用接球的手勢順勢上籃，並強調注意接到球的軸心腳及啟動腳。d. 開始強調命中率，並告知擦板的球點及出手的高度。e. 增加直線運球上籃及障礙物轉向運球上籃。	
<p>愛上體育課 — 方形跑傳上籃 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師講解：<ol style="list-style-type: none">a. 全班平均分組，籃下分 A、B 兩組列隊。b. A 組第一人不拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。c. B 組底線第一人傳球，讓 A 組繞行者可以順勢接球上籃。d. B 組傳完球的人往罰球線前進後，繞 1 跑動進籃下，接 A 組排頭傳球後上籃。e. 接下來 A 組排頭傳球後，一樣跑完規定的點後切入上籃，依此不斷循環。3 分鐘內進球最多的組別獲勝。	



- (2) 命中率的提高是致勝關鍵，其次跑動速度以及傳球好壞都有助於跑動後上籃的順暢性。
- (3) 可漸漸拉開跑動及上籃距離，並可以視學生程度增加傳球難度以及上籃限制。

愛上體育課 —— 傳接上籃全能賽 10分鐘

- (1) 教師講解規則並協助分組。
 - a. 全班平均分隊，分隊後再分 A、B 二組，中間找 4 個人負責傳球，每隊輪流上場。
 - b. 兩組同時開始。A 組一人運球出發，先傳球給 1 後繼續往前跑，行進間接 1 的球後立即傳給 2，接著行進間接 2 的球後，直線運球上籃。
 - c. B 組一人運球出發，先傳球給 3 後繼續往前跑，行進間接 3 的球後立即傳給 4，接著行進間接 4 的球後，立即墊步上籃。
 - d. A 組人完成動作後到 B 組列隊，B 組完成則到 A 組列隊，待所有人都輪完 A、B 組後，遊戲結束。
 - e. 各隊以總進球數來判定比賽勝負。
- (2) 傳球時判斷方向位置非常重要，因為是行進間的傳球，需預判行進路線，將球傳向跑動的方向位置。
- (3) 接球者需先確保接到球後，再做下一個傳球或上籃動作。
- (4) 速度的變換、傳接球的變速以及上籃的準確性都是影響取勝的關鍵。

教學活動流程

第三節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 5分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。	
<p>基礎跑位及合法掩護 40分鐘</p> <p>1. 掩護動作</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師講解掩護的基礎概念：當對方防守明顯處於優勢，那就必須利用隊友的掩護、擋拆後的換位來找出更有利的得分空間。簡單來說，所謂掩護是利用身體作為屏障，成為防守者的障礙，而持球或無球隊友利用這道屏障跑出空檔傳球、接球或得分。(2) 教師講解掩護的動作要領：掩護需要在於防守球員身體接觸前建立一個完整的圓柱體，包含手部不得有推出的動作，腳步則與肩同寬，以延誤或阻止一名不持球的對方隊員到達場上他期望的位置，屬合法動作。(3) 教師請學生出列，分別示範合法與非法動作，並解說：當某球員建立了屏障就不能移動，若移動阻礙防守者，就會形成非法掩護的進攻犯規。非法掩護有手部前推、腳步移位……等。講解完畢後，請學生們分組練習，同學們互相提醒動作正確與否。 <p>2. 有球者的掩護（對球掩護）</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 上下的擋人掩護：進攻方隊友利用擋人來延誤防守者的判斷，使持球者可以至想要的路線進攻。分為向上掩護、向下掩護。(2) 橫向的擋人掩護：用意相同，只是掩護方向改為平行於籃板的左右移動。	<p>影片名稱</p> <p>【規則知多少】第三集—教你正確掩護方式</p> 



3.2 對 1 對球掩護練習

- (1) 教師引導學生進入循環練習：一人持球，一人防守，再一人由下方往上擋，掩護者不動後，持球者聽哨音利用掩護繞切上籃。

4. 對球掩護後的變化：擋拆

- (1) 掩護後的轉換，最常見叫擋拆，這是最基本且最有效的走位，掩護的人在運球者通過後，利用防守的錯位趁機轉身要球進攻。
- (2) 教師提醒學生注意以下幾點：
 - a. 確定掩護的人到了之後再判斷並做動作。
 - b. 掩護需清楚表現出掩護的位置在哪裡，以利運球者突破。
 - c. 當掩護路線受阻，掩護者趁機轉身要球進攻，即為擋拆。相當考驗場上狀況的觀察力，應隨時應變方向、步伐，見招拆招。
 - d. 回到最原始的左或右切入傳球。

📍 影片名稱

[DV 籃球夢工廠] 擋拆技巧教學－失傳的 Pick and Roll 藝術



教學活動流程

第四節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 5分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 集合、點名（確實掌握人數）、詢問學生身體狀況（不舒服者在旁見習或至健康中心休息）。(2) 說明本章教學主題與本節主要上課內容。(3) 靜態伸展操：由上而下全身性伸展（頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕）等關節活動，預防運動傷害。(4) 動態伸展操：原地小碎步、原地抬腿跑、向上跳等針對敏捷性專項活動進行動態暖身。	
<p>基礎跑位及合法掩護 20分鐘</p> <p>1. 2 對 1 擋拆練習</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 承前頁 2 對 1 對球掩護練習，但持球者繞過掩護者後，掩護者隨即「轉身」卡住防守者，接著往內移動、要球，並上籃得分。 <p>2. 2 對 2 對球掩護 + 擋拆綜合練習</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師引導學生進入循環練習：兩兩對抗，代入前兩項練習，應用對球掩護、擋拆技術來模擬實戰。(2) 注意以下狀況：<ol style="list-style-type: none">a. 熟悉 2 對 1 的狀況。b. 討論 2 對 2 將會遇見的情況，並討論行動上與 2 對 1 之間共同性或相異性。c. 利用限制防守或進攻來使循環練習情境更加簡單易上手。d. 反複操作，熟悉跑動路線及場上狀況。	
<p>愛上體育課 —— 3 對 3 鬥牛淘汰賽 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師講解規則並協助分組：<ol style="list-style-type: none">a. 練習利用 3 對 3 簡單的走位獲得得分機會。b. 隊友③洗球後傳給隊友①，接著往傳球位置前進，進行掩護。	



- c. ①經由掩護後可以切入，有以下幾種可能：
- 往內切入上籃。
 - 往外切入投籃。
 - 往內切遇補位後，外傳隊友②
 - 往外切後，掩護者③轉身接球上籃
 - 沒有機會得分，讓③去掩護②接球進攻
- d. 不斷重複各種掩護技術，藉此得到突破上籃的機會。
- e. 隊伍兩兩對抗，分數高的組別晉級，採單淘汰制，直到班上誕生最終贏家。

體育客點點名 —— 三對三 Battle 10分鐘

- (1) 教師說明：籃球其實是利用團體的合作來成就個人，我們在無法達到如 NBA 明星球員一樣強大的個人能力之前，就必須放大團體的優點、尋找進攻對手的缺點，進而拿下勝利。
- (2) 引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合扮演什麼角色？什麼特質該分配哪些任務？
- (3) 將夥伴分為穩定性較高（得分能力較好）、防守能力較佳、身材較高大、彈跳性較佳等特性組合，再利用隊伍特性去製造優勢（如高打低、快打慢、外線較準則多多出手等等）。
- (4) 接著教師分配對戰組合，開啓實戰三對三。洗球、傳球後才能進攻，若沒進球需攻守交換時，必須將球傳回三分線後才能重新開始，時限內獲得較多分數的隊伍獲勝。
- (5) 從簡單 1 對 1 的對抗到 2 對 2 的掩護開始操作，盡可能最多利用到 2 對 2，另一個可以偷襲或拉大空間找尋空檔出手點，做好準備。
- (6) 多操作有球掩護來製造空檔，讓防守錯位或是補防不及，製造得分機會。
- (7) 賽後回顧，小組各自進行成員間的檢討分工、場上表現、得分狀況，討論下次如何更進步吧！



《什麼是掩護？怎麼運用？》

什麼是掩護？

掩護是一種進攻戰術，指的是用身體阻擋對手移動，為我方的進攻球員與防守者之間製造空檔，一般又能分為兩種：一種是掩護持球者，稱作「持球掩護」，另一種則是掩護手中無球的球員，則稱作「無球掩護」；換句話說，掩護能為進攻者開路，幫自己的隊友擺脫緊迫盯人的防守。

至於如何執行，掩護戰術需要至少兩人：一人準備進攻，另一人則製造人牆掩護，一般會由外線球員負責控球，內線球員（4號位或5號位）負責掩護，憑藉著內線球員的體型優勢，阻擋防守者並製造空檔，讓隊友更容易出手！不過掩護戰術的變化非常多，例如有時為了製造更大的空檔，也會增加掩護人數，如「雙擋」便是由兩位球員聯手掩護控球者。

掩護的訣竅

你問執行掩護的訣竅？切記，不要輕舉妄動！否則會被吹判非法掩護犯規，掩護時你應採取的姿勢：身體與防守者的肩膀呈垂直，阻礙他移動重心，將身體維持圓柱體狀（將手肘貼緊身

體，並以手臂保護胸膛或重要部位），站穩自己的重心，準備迎接撞擊！

掩護的走位

無論你是否持球，當有人替你做掩護時，請務必緊貼著掩護者肩膀甩掉防守者，「並肩作戰」才是通往成功的不二法門！如此能迫使防守你的人繞過掩護牆，讓你有更充裕的時間和空檔！

另一方面，掩護者也絕對不能動，否則會被吹判犯規，你可以透過變換節奏、假動作等，把防守者引誘到掩護牆，你必須使出渾身解數，才能請君入甕！

反制對手的掩護

破解掩護的方法有很多種，以下介紹幾種最常見的破解方式：

- (1) 換防：兩位防守者互相交換防守對象！也就是原本負責防守持球者的人，直接轉為防守掩護者。
- (2) 跟隨：負責控球的防守者採用緊盯戰術，緊貼著持球者一同繞過掩護牆，緊緊跟著控球球員就對了！
- (3) 沒門：負責控球的防守者，壓迫控球者往相反方向走，使掩護牆

失去作用。

- (4) 離席：原本負責防守掩護者的人，先快速換防控球者，等隊友補防後再返回原位，繼續防守掩護者。
- (5) 包夾：兩位防守者對控球者採取「兩面包夾」，迫使控球者交出球權。

無論場上是哪種局勢，攻防的關鍵在於默契！如果看到對手執行掩護卻一聲不吭，那他的隊友就要倒大楣了！當你看到對手準備進行掩護時，你的責任就是出聲提醒隊友，必要時直接指揮協防，你可以大聲喊：「左擋！換防！」。

掩護的運用

儘管對手的盯人招術千奇百怪，但總有破解的方法，例如當對手採取換防戰術時，有可能造成體型或速度失衡的局面（如體型較大的球員對上體型較小的球員），也就是俗稱的「錯位」，善用這項優勢，打點對手！或是當你準備在隊友的掩護下進攻，對手卻緊迫盯人時，你也可以選擇近身繞過隊友，將防守者拋在身後，直接跳投！

另一方面，說到掩護牆，可千萬別小看這個角色！看似不起眼的掩護者，也可

能成為逆轉的關鍵！掩護者的角色設定，原本是為了拉開防守者與進攻者之間的距離，但掩護者也可根據場上的情勢，將自己轉變為進攻點，如最常見的「擋拆」戰術，便是掩護者在執行掩護後，直接往籃框方向推進要球，直搗禁區進攻！或是「後掩護」戰術，則是在執行掩護後，遠離禁區（通常是退後3步）從遠距離投籃。

總之，看破對手的防守招術，找出對方的弱點並設置掩護，才能讓掩護發揮最大的效果！

資料來源 迪卡儂運動誌

