

領域/科目	健康與體育		設計者	王荃
實施年級	六		總節數	80 分鐘
單元名稱	1-2 防守動作與移位步伐			
設計依據				
學習重點	學習表現	Ha-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作
	學習內容	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。		
議題融入	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。		
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源				
翰林六上健康與體育課本				
教學設備/資源				
教用版電子教科書				
學習目標				
1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、熱身活動 ■ 教師引導學生進行暖身操。 ■ 教師講解籃球運動中防守的重要性。			5 分	1. 自評： 防守步伐移動流暢、運球時身體重心降低、防守時雙手確實舉高。
活動二、防守動作 ■ 教師說明：防守動作的基本觀念是壓迫進攻球員，使其不能從容移動、傳球或投籃。 ■ 教師講解並示範防守動作要領。 ■ 請學生分組進行練習。 ■ 教師進行錯誤動作的修正與指導。			5 分	
活動三、移位步伐 ■ 教師說明：防守步伐移動的練習，能加強肢體的協調性。			5 分	2. 實作： 能正確做

<p>■ 教師講解防守步伐移動之要領，並提醒學生進行移位時，身體重心應置於腳掌前半部。</p> <p>★ 向左移動：左手平舉，右手高舉。</p> <p>★ 向右移動：右手平舉，左手高舉。</p> <p>■ 請學生分組進行向左、向右移位步伐練習。</p>		出防守的基本動作。
<p>活動四、防守步伐移動練習</p> <p>■ 教師說明：防守步伐移動練習，以及接下來將學習的S型防守移動練習，是結合先前所學的防守基本動作，與移位步伐進行橫向、斜移滑步練習。</p> <p>■ 教師講解並示範活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成兩組，站在球場兩邊線預備。 2. 輪流進行向右、向左滑步移動練習。 <p>■ 請學生分組進行練習。</p>	10分	
<p>活動五、S型防守移動練習</p> <p>■ 教師講解並示範活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成數組，站在中線後。在移動路徑上擺放三個標誌筒。 2. 各組輪流進行向左後、右後S型繞標誌筒防守步伐移動練習。 <p>■ 請學生分組進行練習。</p>	10分	
<p>活動六、綜合活動</p> <p>■ 教師統整本節課學習動作要領。</p> <p>■ 教師請表現優異的學生示範動作技巧。</p>	5分	
<p>活動七、熱身活動</p> <p>■ 教師引導學生進行暖身操。</p> <p>■ 教師指導學生複習防守步伐移動。</p>	5分	
<p>活動八、徒手進攻與防守</p> <p>■ 教師說明：進攻者採取變化速度及方向的方式前進，防守者練習運用不同的步伐緊隨著進攻者移位。</p> <p>■ 教師宜提醒學生，小組練習時，以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。</p> <p>■ 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，一人擔任防守者，以S形方式前進。</p>	10分	
<p>活動九、對運球行進的防守</p> <p>■ 教師提醒學生剛開始時，防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動，待熟練後，教師可鼓勵防守者壓迫持球前進的進攻者。</p>	10分	

<p>■ 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，以S形方式運球前進，一人練習防守。</p> <p>活動十、防守常見的犯規動作</p> <p>■ 教師示範打手、推人、拉人及阻擋等犯規動作，並介紹裁判判罰「犯規」動作的手勢。</p> <p>■ 教師說明：籃球競賽中的犯規可分為違反運動道德的犯規，以及阻擋犯規兩種。</p> <p>■ 教師提醒學生比賽時須尊重並遵守裁判的判決，並避免犯規。</p> <p>活動十一、綜合活動</p> <p>■ 教師統整本節課學習目標及重點。</p> <p>■ 請學生發表學習的結果及心得。</p>	<p>10 分</p> <p>5 分</p>	
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>■ 中華民國籃球協會 http://www.basketball-tpe.org/</p>		