

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
126	第1節	一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。	10
127		二、裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例： 1. 犯規：比賽中，侵害對方身體的動作，如：打、推、撞人等，稱為犯規。 2. 違例：指的是違背籃球的技術，如：走步、二次運球、腳踢球等；以及違反了時間，如：籃下3秒、8秒過半場、24秒的進攻時間等。另外關於違反場地的規則，最常見的是出界的踩線、球回後場等。 3. 國際籃球規則第37條違反運動道德犯規定義：違反運動道德犯規是指球員接觸的犯規，在裁判員的判斷下： • 球員不是在規則精神與原意下致力於比賽。 • 球員致力於比賽但造成過度的、大強度的接觸。 • 防守球員故意造成不必要的接觸，以停止攻防轉換時進攻球隊的推進，此情況直至進攻球員開始其投籃動作前適用。 • 防守球員從後面或側面意圖阻止快攻而接觸對手、並且此時在進攻球員與對方球籃之間沒有防守球員，此情況直至進攻球員開始其投籃動作前適用。 • 第四節或加時最後兩分鐘發界外球、球在裁判員手中或球已在發球員可以處理的情況時，防守球員向對方在場上的球員引起的接觸。 4. 常見裁判手勢：請詳見教師手冊P68「參考資料」圖照。	10
128		三、介紹持球三重威脅動作 說明：1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。	10

配合課本頁數	節數	教學活動流程及實施方式	教學時間(分鐘)
129	第1節	四、活動「球感練習」 說明：1. 球感練習可視為很重要的基本功，能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。 3. 熟悉球的彈性以方便控球。 4. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 5. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。	15
130	第2節	一、介紹傳球動作要領 說明：1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。	5
130		二、胸前傳球 說明：1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直兩臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在短時間內到達接球者手中。 2. 將球置於胸前，看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。	10
131		三、地板傳球 說明：1. 面對高強度防守地板傳球非常有用，在停球或者運球時都可以將球傳出。 2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度。球的落點應該在與接球者三分之二的位置，通過對球的旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。	10
131		四、過頂傳球 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當持球者比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。	10
131		五、側邊傳球 說明：1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。	10