

第5篇 21節



健康動起來

124 第五篇

第 5 篇

健康動起來

第1章 籃球

- 認識基本規則
- 籃球基本功

第2章 排球

- 低手傳球
- 低手發球

第3章 羽球

- 握拍法
- 羽球發球技術

第4章 棒球

- 握球法
- 傳接球基本功
- 投球基本動作
- 踩壘包技術及傳球動作





●主題設計理念

- 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。
- 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作。
- 認識學習正確的低手傳發球的手部動作。
- 能夠自我檢視低手傳發球的動作正確性。
- 學習正確的低手傳球移動步伐。
- 藉由競賽學習團隊合作的精神。
- 引導學生思考參與練習活動所遇到的問題，嘗試找出問題並改善。
- 了解羽球的起源與規則。
- 學習正確的羽球握拍、發球、平抽球及基本步法。
- 認識棒球運動、握球與傳接球。
- 敘述棒球場地規格及發展，激發學生學習動機及參與感。
- 引導學生了解各式握球法，並藉由握球法認識不同的球路特質。
- 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。
- 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。

教師隨筆



第5篇

運動好健康



章名稱	節數	核心素養
第 1 章 籃球	6	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
第 2 章 排球	4	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。
第 3 章 羽球	5	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。
第 4 章 棒球	6	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。



學習重點		議題融入
學習表現	學習內容	
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性運動動作組合及團隊戰術。	性別平等教育 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 人權教育 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 生涯規劃教育 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	性別平等教育 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 人權教育 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 生涯規劃教育 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	性別平等教育 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 人權教育 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 生涯規劃教育 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	性別平等教育 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 人權教育 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 生涯規劃教育 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

第1章 籃球

學習目標

1. 基本籃球規則。
2. 籃球持球、傳球、接球與運球動作組合。
3. 籃球團隊戰術與運動實踐。

小瀚他們班在昨天舉辦的班際籃球賽輸球慘遭淘汰，全班在難過之餘也希望能在下次的班際球賽時，能夠打出更好的成績，於是在大家認真檢討輸球原因後發現，由於大家都是初學者，對於籃球規則與技術都不了解，也就容易產生失誤以及錯失許多得分機會。因此他們在體育課時請教老師，希望對於規則以及籃球基本動作有更進一步的認識與練習，讓自己成為更優秀的籃球運動員，並能夠和同學一起努力，為班上爭取好的榮譽。現在就讓我們一同來認識規則以及增進自己的籃球能力吧！

體育好讚



籃球規則



教學目標

1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。
2. 認識場地與基本規則、看懂裁判手勢。
3. 了解籃球基本戰術與運動實踐。

評量方式

- 觀察** 學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。
- 觀察** 學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。
- 觀察** 能了解場上規則與裁判手勢。

認識基本規則

小瀚向體育老師請教比賽當天對於裁判執法的相關問題後得知，由於籃球是項節奏快速且碰撞頻繁的運動，所以規則眾多且繁雜。

主要分為「違例」與「犯規」兩大類。違例指的是走步、兩次運球與籃下三秒等；犯規則是球員間發生不合法的肢體接觸，如：推人、打手、阻擋等。

此外不尊重裁判或辱罵對手，裁判可宣判該名球員「技術犯規」。不是針對球的暴力動作則可判罰「違反運動精神犯規」，甚至將該犯規球員直接趕出場。但最重要的一點是，若因犯規而造成對手的疼痛或跌倒時，必須展現運動禮節，向前致意或將對手從地面拉起喔！

由於籃球規則眾多，以下僅分別列舉同學經常發生的犯規與違例情形。其餘隨著課程進行，老師將會有更進一步的補充喔！



■ 圖5-1-1 展現運動禮儀



教學注意事項

1. 授課時能就犯規與違例的事實，舉出許多例子，方便學生能夠了解規則，進而區分兩者的不同。
2. 當介紹籃球起源與歷史時，可以進一步讓學生自行找尋其他運動的起源，並了解歐洲與美洲，各自發明哪些不同運動。

補充影片



籃球基本規則

知識補充

三威脅

(triple threat)

因做出此動作時，能有三種不同的進攻方式，所以會造成防守者在防守心理上的困惑以及守不住人造成失分的威脅。

籃球基本功

籃球運動主要是由持球、傳球、接球及運球等基本動作組合而成。

持球：做出三威脅姿勢

在籃球進攻技術中，三威脅姿勢是比較常用的持球動作。其目的是為了有效而及時的進行傳球、投籃和運球突破等。對防守方具有一定的威脅與壓力。



■ 圖5-1-2 籃球運動各式基本動作

教學目標

1. 了解持球三威脅的使用。
2. 熟練持球動作與基本球感練習。
3. 了解球感練習的重要性。

評量方式

- 觀察** 能否做出正確的持球動作。
- 觀察** 三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。

活動 球感練習

活動方式

本活動可以當成暖身練習，包括雙手流動球與傳接球動作。

頭頂繞球



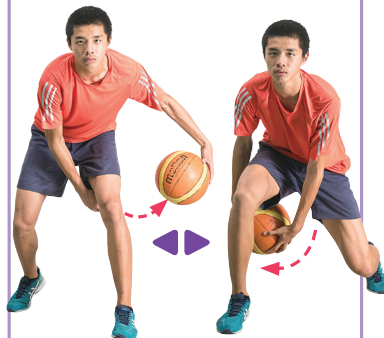
1. 以球環繞頭部，順時針或逆時針方向皆可。
2. 反覆操作相同動作。

環繞腳



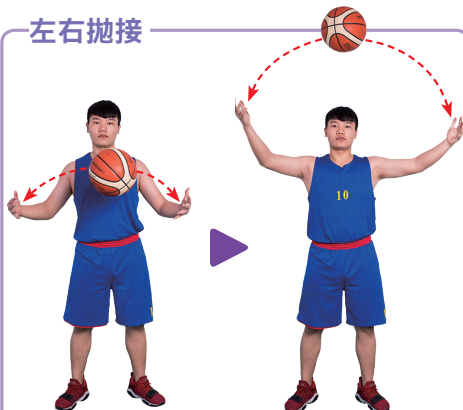
1. 雙腿併攏，以球環繞，順時針或逆時針方向皆可。
2. 反覆操作相同動作。

8字繞雙腳



1. 左腳在前，右腳在後，先以球環繞左腳。
2. 換右腳在前，左腳在後，以球環繞右腳。
3. 反覆操作相同動作。

左右拋接



1. 利用手腕和手指，輕輕將球撥給左手。
2. 左手接到球後，立刻將球再撥回右手。
3. 按照節奏重覆操作此動作。

胯下接球



1. 雙腳開立，右手前、左手後，雙手將球拿在胯下。
2. 將球放開後，立刻換成左手在前，右手在後接球。
3. 反覆操作相同動作。

教學注意事項

1. 開始進行籃球活動時，先讓學生對籃球的歷史演進有初步概念，進而引發學生的興趣。
2. 持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。
3. 進行「持球轉身」與「持球比賽」時，強調持球動作與活動安全。

補充影片



籃球基本功

傳球

比賽時，能讓球在隊友之間快速傳遞的隊伍，通常有較佳的表現，這也是籃球運動被視為團隊合作的展現。一支會傳球的球隊，將會造成防守方很大的麻煩，因為任何隊員都能在任何時機，接獲隊友傳球而得分。提升傳球與接球能力，能使自己與隊友變得更強。以下介紹常用的傳球方式：

胸前傳球

胸前傳球是最常見的傳球方式，能夠快速且精準的將球傳向任何位置的隊友。



1. 球維持在胸前、雙手肘靠近身體。
2. 眼睛直視接球者，對方雙手為傳球目標。
3. 身體放輕鬆，手持籃球後方。

1. 往傳球方向踏出一步，同時延伸雙膝、雙手臂。
2. 利用手指的控制，讓傳出的球可以自然的後旋轉。
3. 球傳出後，雙手臂自然延伸，手指指向傳球目標。

教學目標

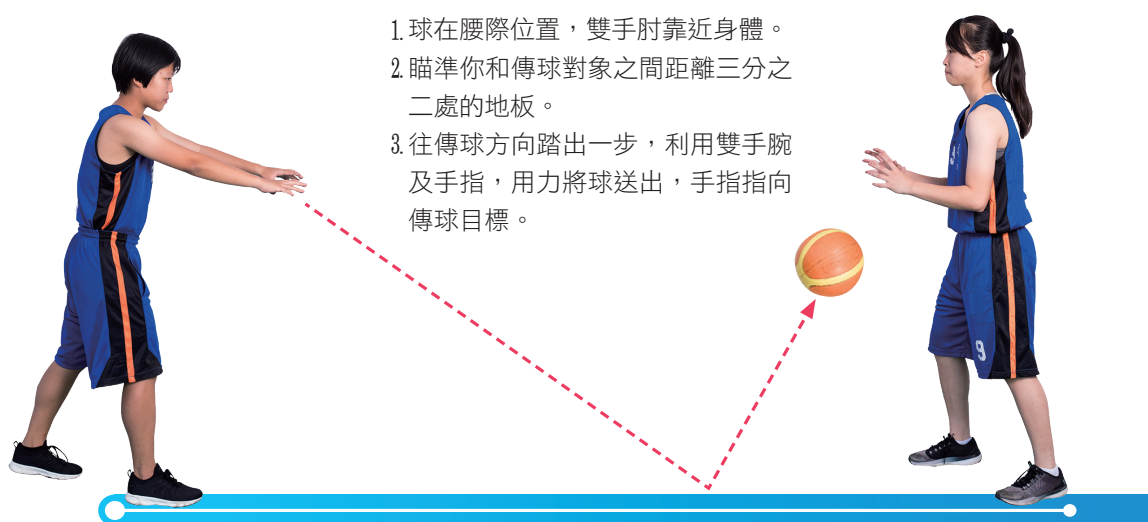
1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。
2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。

評量方式

- 觀察** 是否能認真參與活動。
- 觀察** 傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。

地板傳球

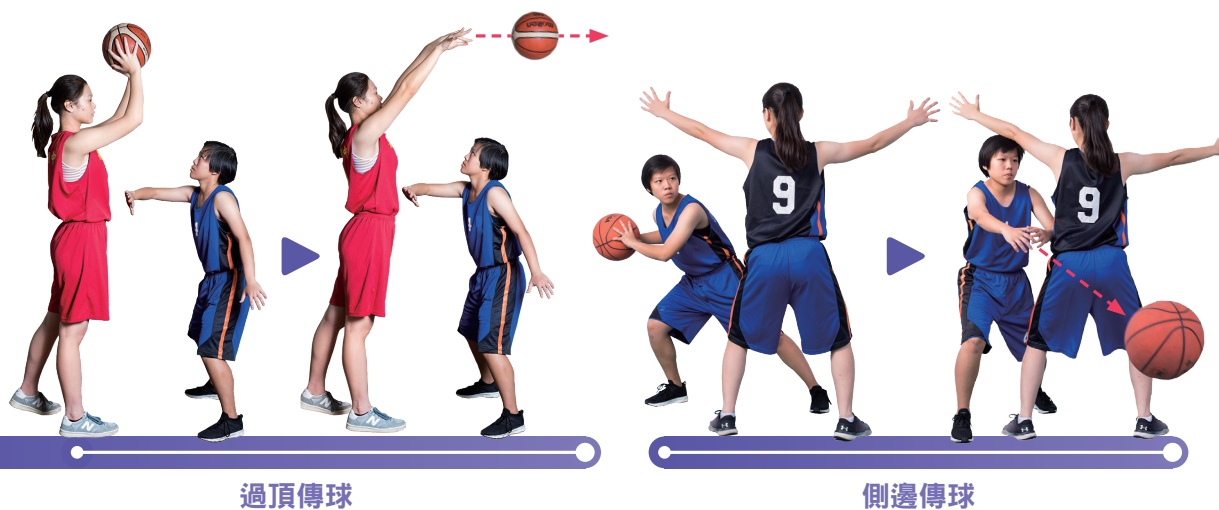
當防守者站在你和隊友間，地板傳球可以避開防守者的手臂，是理想的傳球方式。



1. 球在腰際位置，雙手肘靠近身體。
2. 瞄準你和傳球對象之間距離三分之二處的地板。
3. 往傳球方向踏出一步，利用雙手腕及手指，用力將球送出，手指指向傳球目標。

過頂傳球與側邊傳球

當遭遇防守者嚴密防守時，經常使用「過頂傳球」與「側邊傳球」。若是身高比防守者更占優勢時，可採取過頂傳球，但身高條件接近時，則採用能繞過防守者左右的側邊傳球，來避免遭到防守者的抄截。



過頂傳球

側邊傳球

教學注意事項

1. 提醒學生進行傳、接球動作時，須注意球的來向，如此一來，不僅可以保持自身的機動性，更可以避免被來球砸傷。
2. 不好的傳球容易造成自己隊友手指的挫傷，因此提醒學生，不該只是將球隨意丟出即可，而是得設身處地為隊友著想。
3. 傳球的重點在於能夠讓球產生後旋轉以及具備一定的傳球速度。傳球的球速不夠快，容易被防守

者抄走，但是快速的傳球容易導致接球者的失誤，所以傳球和接球的雙方都要有一定的默契，如此才能讓傳接球的技術更為精進。

補充影片



傳球基礎訓練

接球

傳球與接球在籃球運動中，都是需要學習的基本技巧。具備正確傳、接球的動作與觀念，可以讓球在比賽中安全傳到正確位置，以2017年NBA助攻王火箭隊球星哈登（James Harden）為例，就是以適時的傳球聞名球壇。有好的傳球者，也要搭配好的接球者。

原地接球



● 要球動作

當自己有空檔時，雙手舉起讓隊友知道，並迎向傳球方向準備接球。

● 接球動作

接球時眼睛看球，雙手保持柔軟，掌心朝向傳球者，並將雙手置放在胸前高度。

● 進攻動作

接球急停後，利用慣用腳做為軸心腳，來將身體轉正。

墊步接球

墊步接球是身體從靜態轉換到動態時，一個很重要的銜接動作。能夠幫助我們在接到球後，以較快的速度，接連做出如：運球過人、投籃、傳球等後續動作。這樣的連續動作藉由墊步來提升速度，往往會讓防守者無法預期你的下一步動作，也就跟不上進攻的節奏，會讓進攻較為順利，更加容易得分。



● 面向來球

雙手持球以逆旋轉方式將球朝前方拋出。

● 移動接球

朝籃球反彈回來的方向前進準備接球。

● 跳轉動作

接球前起跳，不可接到球再起跳。

● 持球動作

接球後，雙腳平穩落地並面對籃框。

教學目標

1. 不應輕忽接球的重要性。
2. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。

評量方式

- 觀察** 手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，做好準備接球的姿勢。
- 觀察** 墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。
- 觀察** 接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。
- 技能** 能做出從不同方向跑動的墊步接球。
- 情意** 透過聲音或手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。

活動

突破防守的傳球練習

活動目的

在正式比賽中，防守者通常會針對進攻者的傳球動作進行干擾。所以當同學熟悉了傳球方式後，接下來的課題就是學習如何在有防守的情況下傳球，讓我們一起來挑戰防守者。

活動方式

1. 3人一組，其中2人面對面站立，中間夾著1名防守球員，並對持球者施壓。
2. 當持球者將球傳出後，負責防守的球員須朝傳球方向移動，繼續阻撓另一位持球者傳球。
3. 負責防守的球員一開始不需要太積極的抄球，只要對持球者施加壓力即可。當抓住練習的要領後，負責防守的球員可積極伸手抄球，逐漸將防守強度提高至接近真實比賽。



◆傳球時的策略應用

面對防守而能順利將球傳出，最重要的關鍵在於「假動作」。假動作指的是欺騙對方的動作。如「假裝往右邊傳，卻由左方傳出」、「假裝往上方傳，卻由下方傳出」等，假動作在比賽中是相當實用的。

妙手一傳

「妙手一傳」是讓隊友搶得得分的先機，也是籃球比賽高潮迭起、扣人心弦的關鍵。因此，球員們要能在比賽中順利的傳、接球，「移動跑位」的基本觀念不僅必須養成，且要充分練習，才能有好的表現。

✎教學注意事項

1. 提醒同學利用運球的雙手去察覺球的位置，盡量不用眼睛去看，以保留傳球視野。
2. 無論何種運球，皆保持身體較低的姿態，以避免被對手抄截。
3. 在壓低身體、降低重心的同時，需注意的是膝蓋的彎曲，而不是駝背或彎腰。

傳接球基本概念介紹

在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。



■ 圖5-1-3 接球者受到防守者阻撓

原則上當接球者站在防守者後面時，因受到防守者的阻撓，是無法接到球的，只有移動到防守者前面，隊友才能傳球，也才有接到球的機會，以下提供三種策略：



策略一

與防守者搶位置，將防守者擋在背後，搶站於防守者前面方便接球。



策略二

持球者運球到與接球者同一側，也就是改變持球者位置或角度來傳球，此時變成防守者在接球者背後，有利於接球。



策略三

無法搶占防守者前面時，可拉近與傳球者的距離，此時透過肢體的溝通或互動，引導傳球者將球越過防守者可觸及的高度，而接球者轉身後順利接到球。

教學目標

1. 傳接球基本概念介紹。
2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。

評量方式

- 技能** 是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。
- 情意** 接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。

活動 要球單打我最行

活動目的

透過傳接球的概念與策略解說後，接下來實際到場上，勇於挑戰防守者，搶占靠近籃框的有利位置，並完成接球。

活動方式

1. 利用全身的每一個部位擋住對手。
2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。
3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。
4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃。
5. 在此過程中，挑戰防守者並持續尋找最好的得分機會。

知識補充

卡位

在禁區或附近，因為得分的機率很高，所以進攻球員會搶占此有利位置，而防守球員為了避免進攻方球員在此區域接球造成得分，因此攻守雙方往往會在此兵家必爭之地有激烈的碰撞與推擠，只為了「卡」到一個最有利的 position 用來得分。



運球

籃球是一項身體接觸十分頻繁的運動，因此，要帶球移動，必須有純熟的運球技巧，才不會被對手阻礙或搶走球。運球時，眼觀四面才能看到隊友的移動，並適時地傳球給隊友。

此外，當手與球接觸時，能稍有緩衝，讓球停留在手上的時間長一點，就可以增加運球時變換方向的機會。



■ 圖5-1-4 純熟的運球技巧才不致被對手抄截

原地運球



目光朝前

運球時，雙眼不可只注視球體，應看前進路線，並注意可接應的隊友位置。

護球動作

以一隻手運球，另一隻手橫擋在身體前面護球。

雙膝微彎

運球時，盡量降低身體重心，讓球接近地面，球才不容易被對方抄走。

雙腳前後站立

運球時，雙腳前後站立，較能利用身體保護球，也能讓運球的動作多且具變化性。

教學目標

1. 認識換手運球的目的以及技巧。
2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。
3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。

評量方式

- 觀察** 是否能認真練習運球動作。
- 觀察** 學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。

換手運球

運用換手運球在比賽中過人的成功與否，很重要的一點，必須先誤導防守者我們的進攻方向，以右手換成左手為例，我們必須先往右側運球，當防守者跟上後，再快速將球換至左手，製造可以擺脫防守者的空間，達到切入後上籃或傳球的機會。



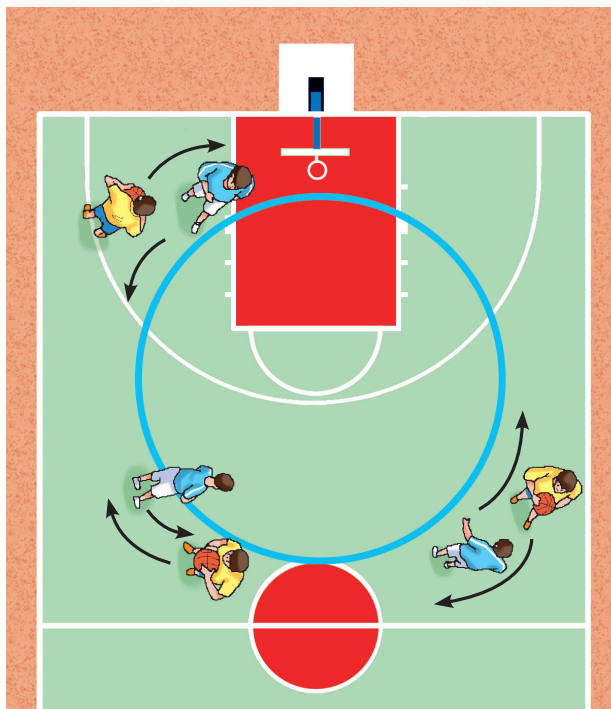
活動 變「換」莫測

活動目的

藉由此活動，能增進換手運球技能以閃避防守者。

活動方式

1. 在半場畫一直徑8~10公尺的圓圈，每組兩位同學面對面站立，一個圓圈可以有二組同學，組與組之間取適當間隔距離。
2. 往順時針方向移動的同學以右手開始運球前進，遇到第一個往逆時針方向移動的不持球同學時，做出將球從右手換至左手，閃向左邊的換手運球動作。
3. 緊接著遇到第二位不持球同學時，再運用左手換至右手的換手運球閃向右方。
4. 運球時不得踩進圓圈中，繞行三圈後回到原點，並將球交給下一位同學練習。
5. 此活動可以從都不持球練習到兩位同學都運球。

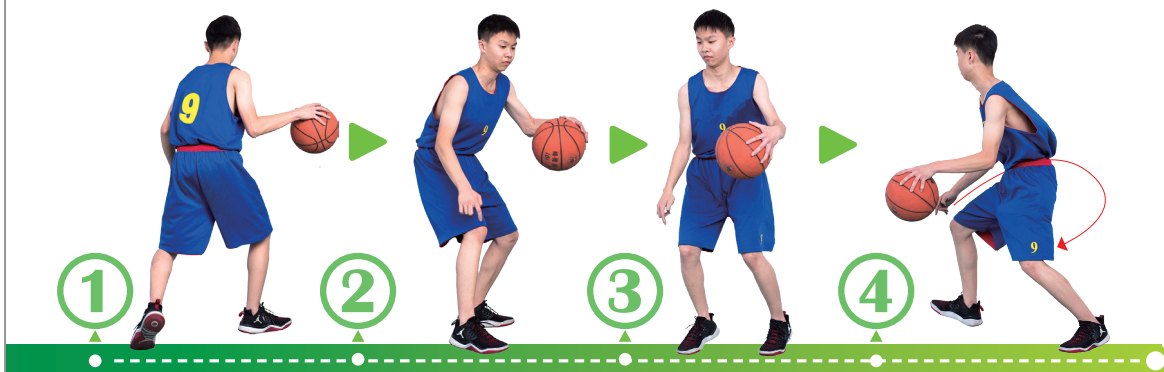


教學注意事項

1. 在練習轉身動作時，應妥善分配學生之間的距離，避免因轉身時互相撞擊，造成受傷。
2. 可先採用不拿球的動作練習，熟練後再加上運球。
3. 提醒同學利用運球的雙手去察覺球的位置，盡量不要一直看著球或地面，以保留傳球視野。
4. 提醒學生運球的重心要放低以及運球位置不得使球離身體太遠，才能避免被防守者抄截。
5. 在壓低身體、降低重心的同時，需注意的是膝蓋的彎曲，而不是駝背或彎腰。
6. 當沒辦法傳球只能選擇運球切入時，其目的即在於改變站位並破壞防守，同時也能運用個人技術突破防守來得分。

轉身換手運球

學會轉身運球，在變換方向時，仍可使用身體在球與防守者間保護球。此外，當防守者過度防守自己運球那側時，就能輕易利用轉身運球，創造得分機會。



1. 向右運球。

2. 想像有防守者從前面抄球。

1. 踏出左腳作為軸心腳。

2. 右腳向右後方旋轉。
3. 左手順勢接替右手運球。

1. 快速轉身。

2. 手在球的側面，不可持球。

1. 完成轉身變換方向。

2. 持續運球前進。

活動 運球我最行

活動目的

熟練換手運球與轉身換手運球的技巧，並能與隊友合作達成出手投籃。

活動方式

1. 4人一組，2人為進攻，其餘防守，此活動中的防守者禁止抄球，僅能以腳步跟著進攻者的動作。
2. 持球者可在10秒內，做出換手運球與轉身運球等動作，接著將球傳給另一個隊友，兩次互相傳球之後，選擇最有利的位位置切入上籃或投籃。
3. 出手投籃後，原來的進攻者變為防守者，等待後面輪流的兩位同學，重複上述動作。
4. 當同學都熟練運球後，可增加防守的強度，例如可以伸手抄球等。
5. 出手投籃後，打中籃板得1分、籃框2分、投進3分，各組可以比賽誰的得分高。



教學目標

1. 認識換手運球的目的以及技巧。
2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。
3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。

評量方式

- 觀察** 是否能認真練習運球動作。
- 觀察** 學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。

活動 我會作選擇

活動目的

透過動作的講解與實際操作，能讓我們對於動作更加的熟練，但是建立正確傳球與運球的觀念也是相對重要的，你覺得應該在什麼樣的狀況下選擇傳球給隊友？而選擇運球的理由又是什麼呢？請試著參考選項並寫下自己的理由：



我為何選擇傳球？因為：

- A** 將球傳離擁擠區域（如被包夾或搶到籃板時）。
- B** 利用傳接球來製造自己得分機會。
- C** 迅速傳球給有空檔的隊友。
- D** 執行進攻戰術。
- E** 傳給有空檔的隊友得分。



我為何選擇運球？因為：

- A** 因為所有隊友都受到嚴密的防守，所以無法傳給隊友。
- B** 用運球切入來撕裂對方的防守。
- C** 吸引對方的協防，來製造隊友的空檔。
- D** 為了改變自己的位置或角度來傳球給隊友。

不論傳球、接球、運球，甚至簡單的持球，都需要反覆練習，才能鍛鍊出優美的球技與動作。住家附近的籃球場是現成的練習場，我們可以利用假日，找三五好友到附近籃球場打球，不僅磨練球技，還可以增進彼此的友誼喔！

教學注意事項

1. 在練習轉身動作時，應妥善分配學生之間的距離，避免因轉身時互相撞擊，造成受傷。
2. 可先採用不拿球的動作練習，熟練後再加上運球。



補充影片



運球基礎技巧

教學活動流程

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

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)
132	第 3 節	一、介紹接球動作要領 討論：請學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者還是接球者的問題？ 說明：1. 接球者也就是場上沒有持球的人，心態上必須認為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不致忽略或沒看到傳球造成失誤。 2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。	25
133		二、活動「突破防守的傳球練習」 說明：1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在前面，就是很大的壓力。 2. 當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3. 叮嚀傳球的同學，不要傳出拋物線太高的球，因這樣的傳球速度慢、在空中的時間過長，容易被防守者抄截。 4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。 5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。	20
134	第 4 節	一、傳接球基本概念介紹 說明：1. 比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略應用，才能順利接球。以下將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 2. 依照傳接球基本概念介紹，如下： - 持球者有三種傳球時機：尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 - 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。	25

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)
134	第4節	- 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 - 運球過程中發現與隊友出現能夠傳接球的時機，立刻收球並傳出。	
135		二、活動「要球單打我最行」 說明：1. 利用全身的每一個部位擋住對手。 2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得3分、碰框得2分、打到籃板得1分。	20
136	第5節	一、運球 說明：1. 運球注意事項 開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答。 2. 運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 3. 有無防守者的運球方式 無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守者的另一邊。 4. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 5. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。	20
137		二、活動「變『換』莫測」 說明：1. 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2. 在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。	25

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)
138	第6節	一、轉身運球 說明：1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生，易產生失誤。 4. 鼓勵學生不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。	10
138		二、活動「運球我最行」 說明：1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約十秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3. 經過幾次的傳球後即可變成二對二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。	20
139		三、活動「我會作選擇」 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明：1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他手上時，將如何做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況作為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。	15

● 籃球基本動作

一、投籃

投籃是籃球運動的主要進攻技術。投籃得分的多少決定一場比賽的勝負。運用各種攻、防技術和戰術的目的都是為使己方多得分和限制對方得分。投籃技術動作已發展近30多種，就投籃手法說，可分為雙手和單手兩種；從移動方式說，可分為原地投籃、行進投籃和跳起空中投籃。

隨著籃球運動防守的加強，身體接觸愈來愈頻繁，投籃常在貼身和不能保持身體平衡的情況下進行。投籃技術的發展現狀是，由於準備動作的隨意性、出手快、制空能力好，出現了貼身和滑開的後仰、轉身、空中變換動作、改變出手時間弧度等時空差投籃方法。

西元1984年實施3分球規則以來，給籃球運動帶來許多新的變化，使得不同身高的隊在比賽中取勝的客觀條件趨向平等，給遠投技術提供了有利條件，使比賽更精彩，戰局更加變化莫測。

二、傳、接球

在攻、守激烈對抗中，要傳好和接好球，首先在於觀察、擴大視野。在後場由防守轉入進攻時，應先看前場，再看後場，爭取長傳快攻的機會。在陣地進攻時應先看內線，再看外線，先爭取籃下的有利進攻機會。

三、運球和持球突破

這是個人進攻的重要手段。良好的運球和突破技術，不僅可以直接投籃得分，而且可以順利的組織全隊戰術配合、攻破緊逼防守，打亂防守陣腳，為同伴創造良好的投籃機會。運球的動作方法很多，有高手和低手運球，體前換手和不換手變換方向運球，背後運球，轉身運球和胯下運球等。持球突破有交叉步和同側步突破，以及前、後轉身突破。為了避免防守人搶球和打球，運球者必須一手運球，另一手彎曲平架於胸前，把防守人和球隔開。

持球突破要有假動作，用投籃、傳球和突破等假動作變成突破的技術，使突破發揮更大的威力。

四、搶籃板球

投籃不中時，雙方爭搶從籃板或籃圈反彈出來的球之技術。籃板球是攻、守轉化的關鍵，是獲得

控球權的重要途徑之一。進攻隊爭搶本隊投籃未中的球叫搶前場進攻籃板球；防守隊爭搶對方未中的球稱為搶後場防守籃板球。

前、後場籃板球的技術動作大同小異，都是判斷球的落點、搶占內線的有利位置、起跳動作、空中搶球動作和獲球落地動作組成。不同的是搶進攻籃板球要「衝搶」，從外線擺脫搶占內線的有利位置，搶球後立即投籃或傳出；搶後場籃板球要「擋搶」，不讓進攻人衝進來，利用轉身把進攻者擋在身後，以占據在內線的有利位置，得球後應快速向前場傳或突破發動快攻。

五、防守

防守和進攻是籃球運動中的主要戰術，由於它們的對立和統一，才促使籃球運動不斷的發展和變化。防守是籃球運動中極重要的技術。籃球防守雖不像桌球和排球那樣可以直接得分，但是好的防守可以抑制對手得分，並為本隊創造更多的進攻機會。

個人防守包括防守對手和搶、打、斷球。防守對手是由腳步動作、選擇位置、保持正確距離和防守姿勢、揮擺手臂以及封阻、堵截投籃、突破和傳球等動作組成。有效的搶、打、斷球則是建立在準確的判斷、快速的移動以及合理的運用手部動作的基礎上 and 同伴密切合作的結果。

現代籃球防守技術對手臂動作有新的要求，腳步動作可以使身體及時移動，以保持正確的防守位置和活動範圍，只有用手的攻擊動作才能破壞對方的進攻和獲得控球權。防持球人時一隻手上揚，不斷觸摸和干擾球，影響持球人的正常動作，模糊對方的觀察，縮小傳球的範圍，破壞組織進攻的行動，在持球人不注意時，突然進行打、搶球，另一隻手扶對手的腹部或張開下垂。

由於進攻技術的發展，防守中一人很難防住一人。這就要求防守中有合作。5個防守人應形成一個堅強的整體，對持球人緊逼，積極搶球，迫使向邊線運球；對強側（有球側）的無球隊員要錯位緊防，切斷其接球路線；對弱側（無球側）要縮回防守區域，時刻準備補防和協防。一人有漏洞，其他人立即彌補，使整隊防守嚴密無隙。

六、墊步接球

墊步接球分為單腳墊步接球與雙腳墊步接球。單腳墊步接球的優點是可以在自然跑動的動作下接球，但先著地的腳就成為了軸心腳，無法再移動否則就形成了走步。而雙腳墊步接球，在銜接跳投動作時，因為跳投具備了起跳這個動作，所以雙腳墊步能夠較快完成跳投，而且由於雙腳投時著地，因此左、右腳都可以成為軸心腳。無論使用單腳墊步或是雙腳墊步，最重要的是做好身體重心的平衡，如此才有利於下一個動作的銜接。

七、籃球場上的禮儀

- 認真於比賽時往往會不小心碰撞到對方球員，必須上前致意，致意的動作有說聲抱歉、拍拍對方或舉手示意等。

- 如果動作過大造成對方跌倒，必須立即上前攙扶或將跌坐在地上的對方拉起。

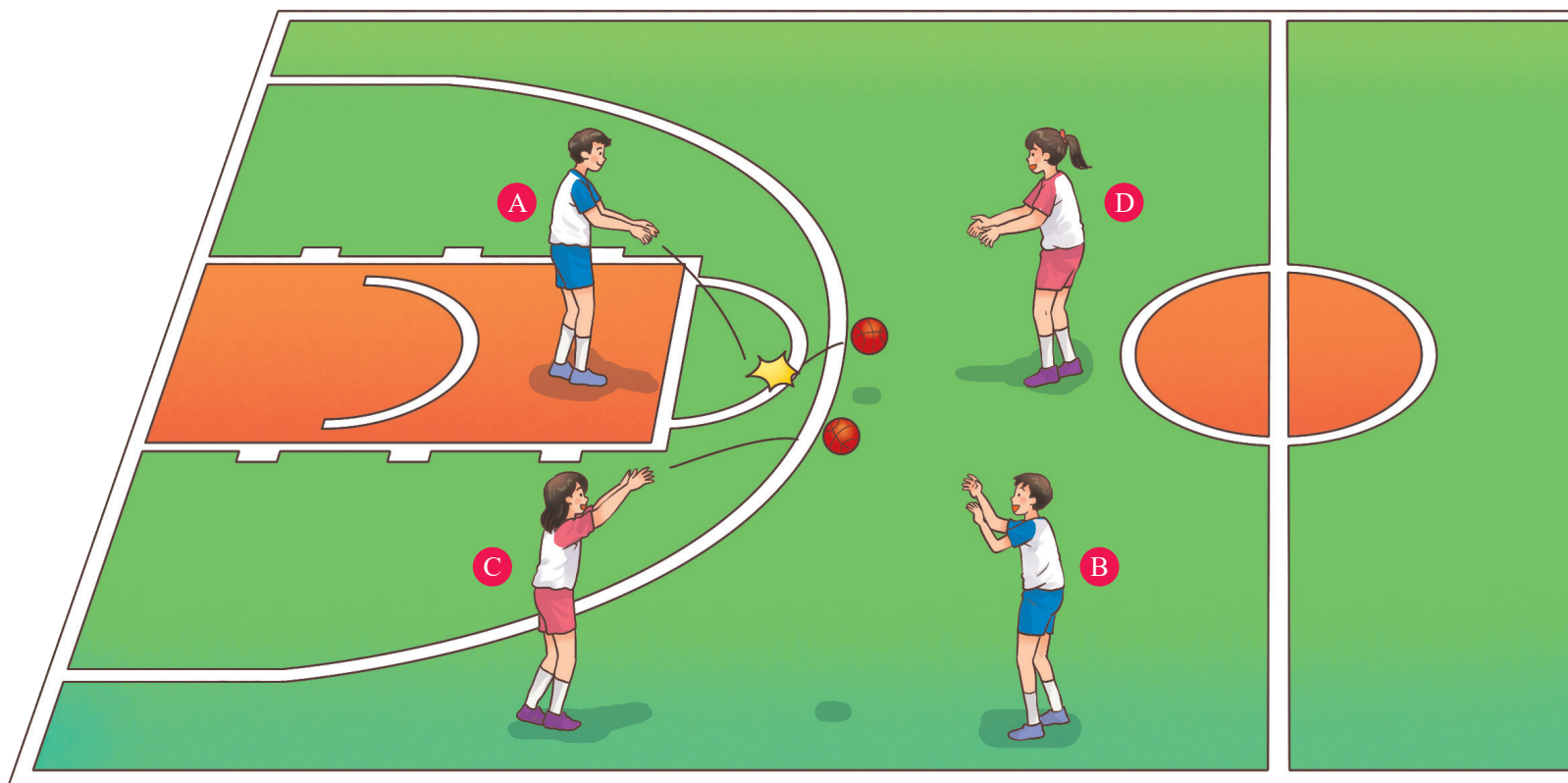
當對手因為我方球員於場上受到嚴重傷害而此時裁判沒有響哨時，為了擔心我方受傷球員的安危而將球扔出場外，裁判吹哨判為球出界後，利用這短暫的時間可讓受傷球員下場處理傷勢，恢復比賽後，雖是我方的球權，但基於運動禮儀，會故意將球再傳回給對方球員。

常見裁判手勢



延伸活動

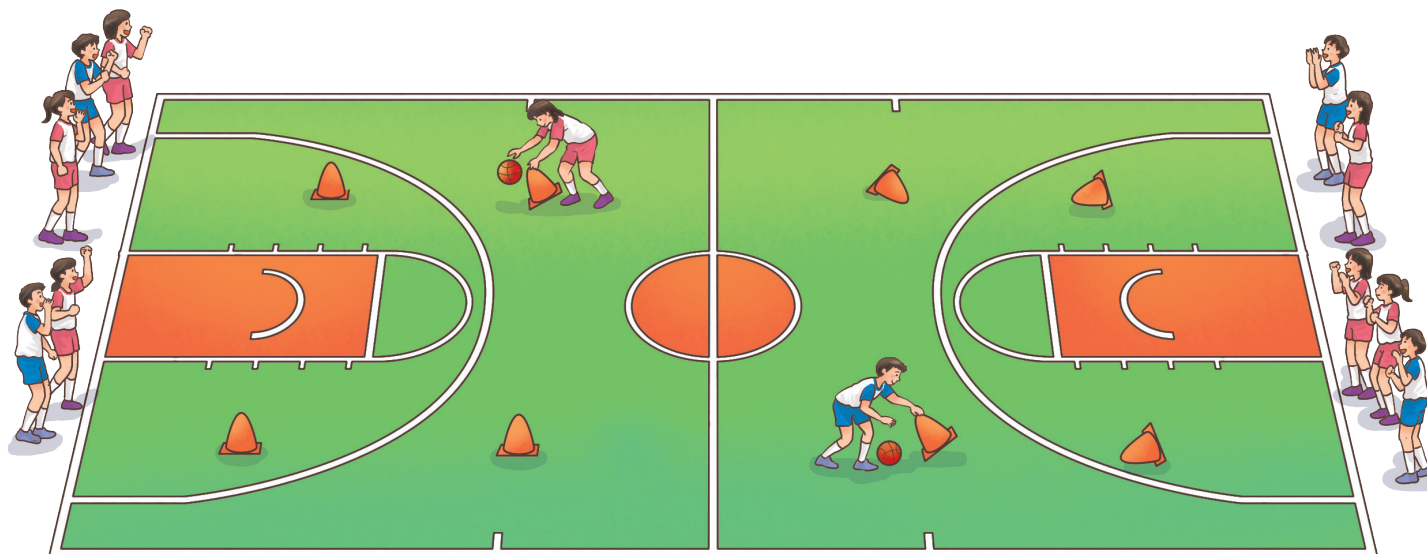
移位傳接球



活動方式

- 一、4人一組呈四方形、面對面站立，每人間隔4~5公尺。
- 二、A與B持球，C與D交叉換位後，D接A的傳球，C接B的傳球。
- 三、A與B傳完球後也必須互換位置，反覆進行。

直線運球



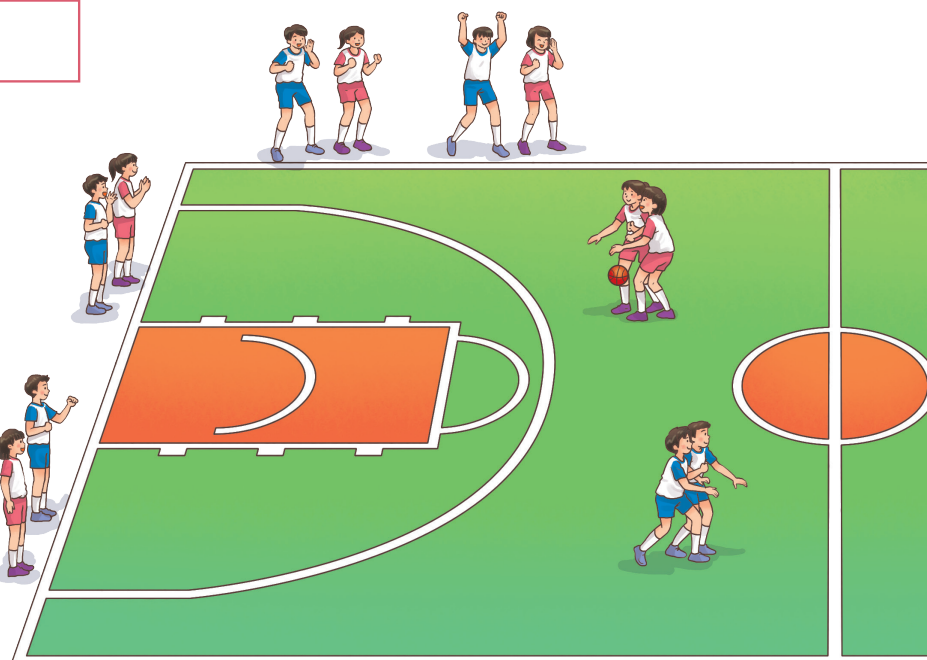
活動方式

- 一、將學生分成2組，站立於底線後方。
- 二、一側學生運球至另一側，並以單手推倒所經路線上的所有三角錐後，將球交給另一側的隊友。
- 三、接到球的隊友，須將球運至另一側，並單手依序將已被推倒的三角錐扶起後，再將球交給隊友。
- 四、進行中不得停止運球，每人輪流一次，先完成的組別獲勝。

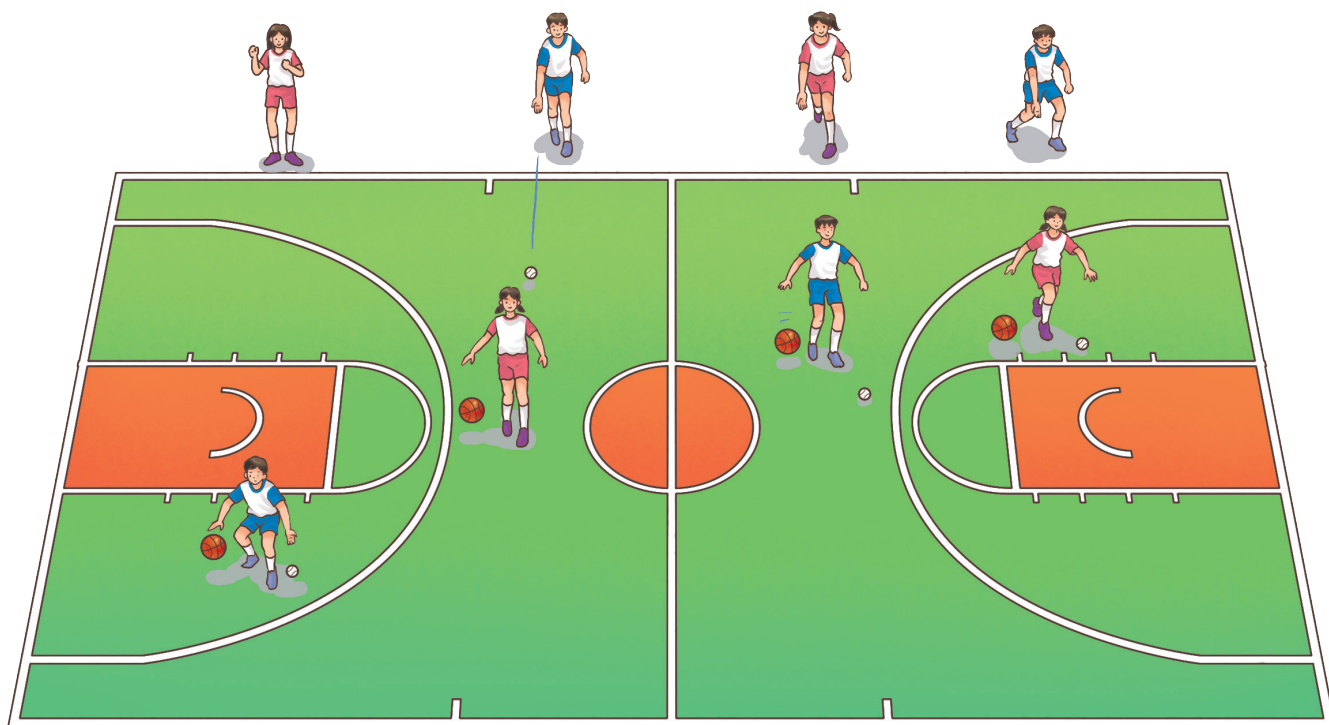
趣味運球

活動方式

- 一、2人一組站在底線上。左邊同學以左手運球，右邊同學以右手運球，另一手互相勾起來或牽手。
- 二、2人往中線運球前進，2人皆踩到中線即可折返，將球交給下一組同學，途中都不可將未運球之手鬆開。
- 三、可將相鄰的兩隻手共同夾住一顆球，或背對背夾住一顆球，以增加難度。



● 運球向前行



活動方式

- 一、每組2人，其中1人持網球，另1人則持籃球運球。
- 二、持網球的同學需配合運籃球同學的速度，將網球滾出。
- 三、運籃球的同學必須運球前進，將滾出的網球攔截，並同樣以滾球方式將網球回傳後，再運球回到起點，將球交給下一組。

相關資訊

1. 中華民國籃球協會
<https://www.basketball-tpe.org/>
(查詢日期：112.4.14)
2. HBL高中籃球聯賽
<https://url-m451.hle.com.tw/T>
(查詢日期：112.4.14)
3. SBL超級籃球聯賽
<https://sleague.tw/> (查詢日期：112.4.14)
4. 籃球筆記
<https://basketball.biji.co/> (查詢日期：112.4.14)
5. 老徐籃球園地
<http://shuwst.pixnet.net/blog>
(查詢日期：112.4.14)
6. 小野秀二 (2010)。提升籃球戰力 200 絕招。
臺北市：臺灣東販。
7. 近藤義行 (2016)。籃球基礎技巧 & 戰術。
新北市：楓葉社文化。

第2章 排球

學習目標

1. 低手傳球手部動作。
2. 低手傳球移動步伐。
3. 低手發球基本動作。
4. 運用綜合練習活動，選擇比賽策略。

小琳、阿康對於排球運動非常熱衷，一次觀賞國際賽事後，兩人互相討論著，「我時常都接不到對方的發球！」、「在低手發球時我沒辦法擊打到整個球體！」於是他們向老師請教。老師回答：「當我們在低手傳接球時，不能僅靠手部，更需要手腳的協調搭配才能將球傳到理想的位置。另外，在低手發球時，拋球的動作非常的關鍵，好的拋球才能夠以手擊打到球體，並將球發進有效的區域內喔！你們不妨想一想，在比賽時，該如何正確的將球接在手臂上對的位置？怎樣將球傳到自己設定的方向？在發球時，如何把球發到最長的距離，且球要落在有效區域呢？」



教學目標

1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。
2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。
3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。

評量方式

- 說明** 學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。
- 引導** 學生能說出低手擊球的要領，觀察同學的低手傳球動作並比較差異。
- 實作** 學生能做出完整的低手傳球動作。

● 低手傳球

傳球方式大致可分為「低手傳球」與「高手傳球」兩種類型，低手傳球可說是排球最基本、最重要的動作技術之一。或許很多同學曾經學過排球的低手傳球的動作，但隨著來球的高、低、遠、近距離的不同，你是否也可以將球接在理想的位置並有效地將球送出呢？現在就帶各位同學來深入了解低手傳球的動作要領！

低手傳球的動作要領



在擊到球的瞬間，並利用腳掌及腿部的推蹬加上手臂自然伸直的上抬動作，使身體重心向前將球擊出。



🧠 知識補充

排球運動場地介紹

1. 排球比賽場地為長18公尺、寬9公尺的長方形。
2. 球網長9.5公尺、寬1公尺置於中線上方，國中男子網高2.35公尺、國中女子網高2.20公尺。

✏️ 教學注意事項

1. 特別注意學生的低手擊球動作的手型是否正確，確保學生低手擊球的擊球面是否平整。
2. 注意學生擊球的預備姿勢是否保持彈性，以利身體保持機動性。

📺 補充影片



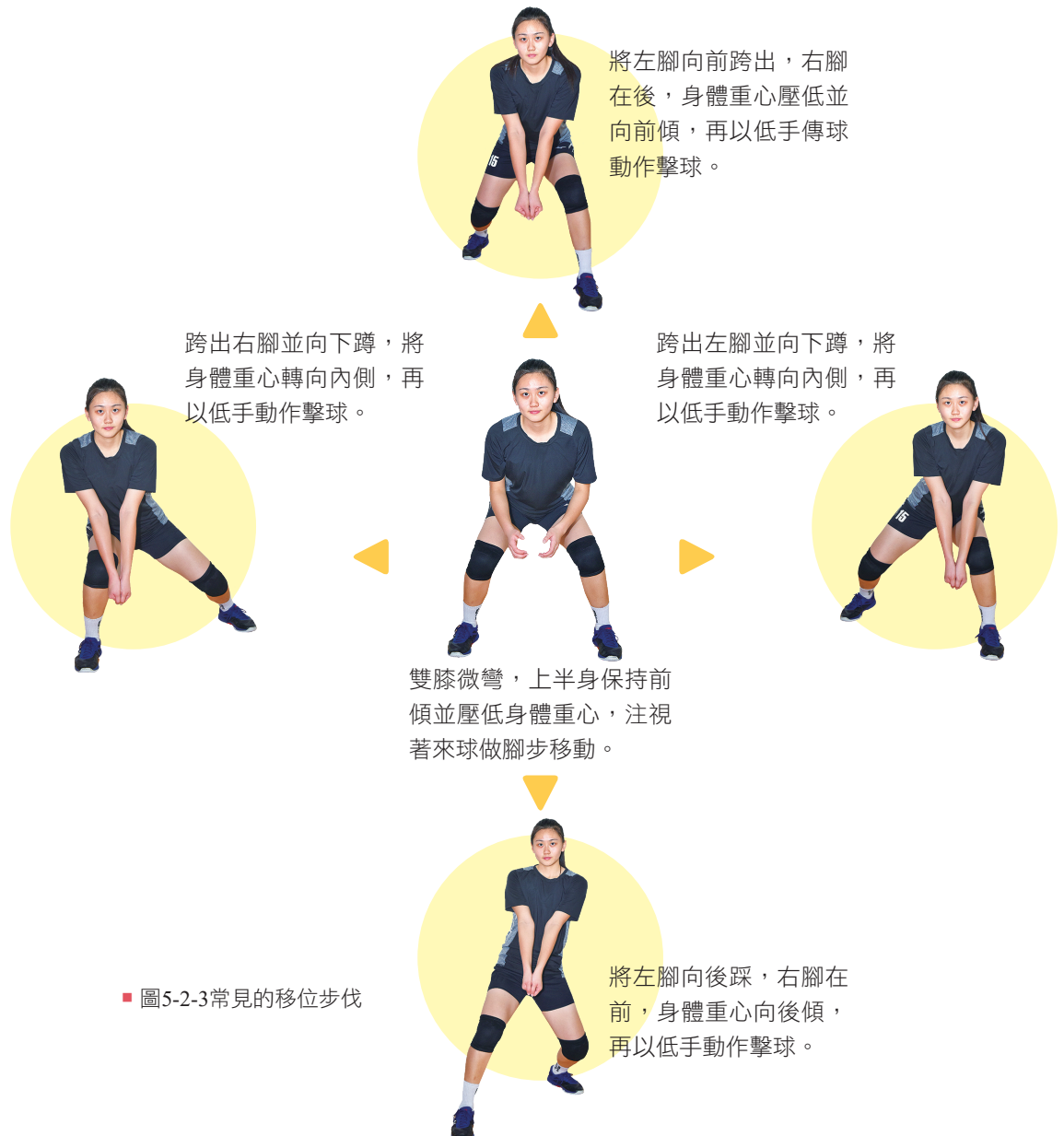
訓練動作教學



排球基本功

靈活的地步

同學們在參與比賽後，有沒有發現很難使用同一種接球的方式來接應對方送過來的不同球路？排球場上常見的移位步伐分為：前跨步、後跨步、左跨步、右跨步，同學們若熟悉快速的移位步伐，不僅可以幫助我們在球場上完成正確的回擊動作，亦可增加在球場上的防守範圍喔！



■ 圖5-2-3常見的移位步伐

教學目標

1. 能夠操作低手擊球的動作，及指出低手擊球動作的正確與否。
2. 嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移動步伐。
3. 引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作出改進。

評量方式

- 說明** 學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。
- 引導** 學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。
- 實作** 學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。

同學們在學會低手傳球與步伐後，是否更能掌握正確傳球的重要性呢？請你想一想在練習傳接球時，你是否也曾出現過以下不佳的傳球動作呢？



■ 圖5-2-4 不佳的傳球動作

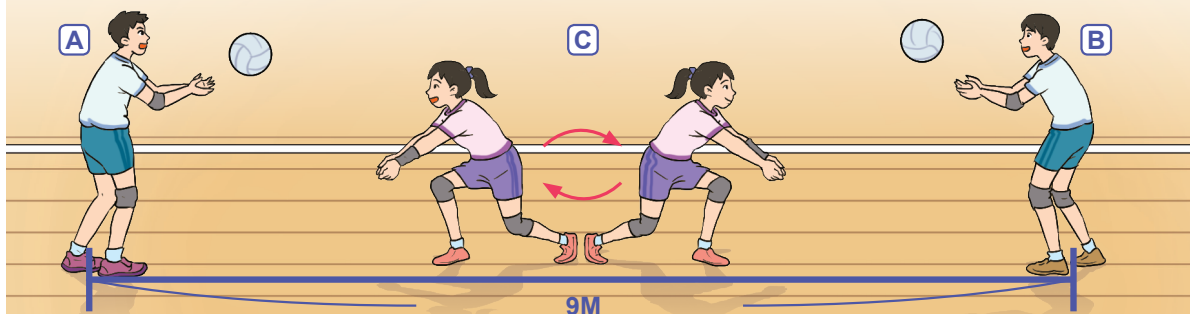
活動 瞻前顧後

活動目的

熟悉正確的傳球姿勢，與熟練各種移位步法。

活動方式

1. 3人一組，站在同一條直線上。
2. 由A、B同學分別以雙手將球拋高至C同學前方。
3. C同學需做轉身傳球的動作，並練習以跨步或後撤步的低手擊球方式傳球給A、B兩位同學。
4. C同學在回傳15顆球後換人。



■ C同學站在線的中間，A、B同學各站在線的前後兩端（寬9公尺）。

■ C同學練習用跨步或後撤步接球，並以低手傳球回傳給A、B同學。

教學注意事項

要求學生在練習時，可以將進行的節奏放慢一點，兩端拋球的同學可以喊出聲音，讓接球的學生有反應的時間，特別留意接球的同學在擊完球後轉身再擊球的動作過程，避免學生受傷。

低手發球

低手發球動作要領（以右手發球為例）

準備姿勢



正面向向球場，雙手持球於腹前，雙腳輕鬆站立，左腳在前，雙眼注視目標方向。

向上拋球



左腳向前跨步，右手向後引臂，手肘伸直後拉約45度角，拳頭緊握，腕部繃緊固定、不可動，並與手臂成一直線。

揮臂擊球



1. 左手拋球於右腳前方，球的高度約離開左手即可，不宜過高增加擊中球心難度。
2. 身體重心轉移至前腳，手臂伸直，揮臂擊球。

順勢收臂



1. 擊中球心瞬間發力，手臂順勢上拉，運用球的反彈力道讓球飛出。
2. 擊出後，右手順勢收於左肩上。

最適合的擊球位置

低手發球手部常見的擊球位置有三處，請同學嘗試用以下三種不同的位置擊球，可反覆嘗試練習，最後依據自己最能掌控發球的位置擊球。

拳心



拇指根部



低手擊球部位



我覺得最適合的擊球位置：_____

說說看為什麼？_____

教學目標

1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。
2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。
3. 學會低手發球的動作要領。

評量方式

- 發表** 能說出最適合自己低手發球的擊球部位。
- 觀察** 是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動。
- 實作** 能依動作要領做出低手發球的動作。

當我們找到最適合的擊球位置之後，需要隨心所欲的擊中球心及控制球要去的方向，現在就讓我們同心協力增加來回擊球的次數吧！

活動 低手發球手感練習

活動目的

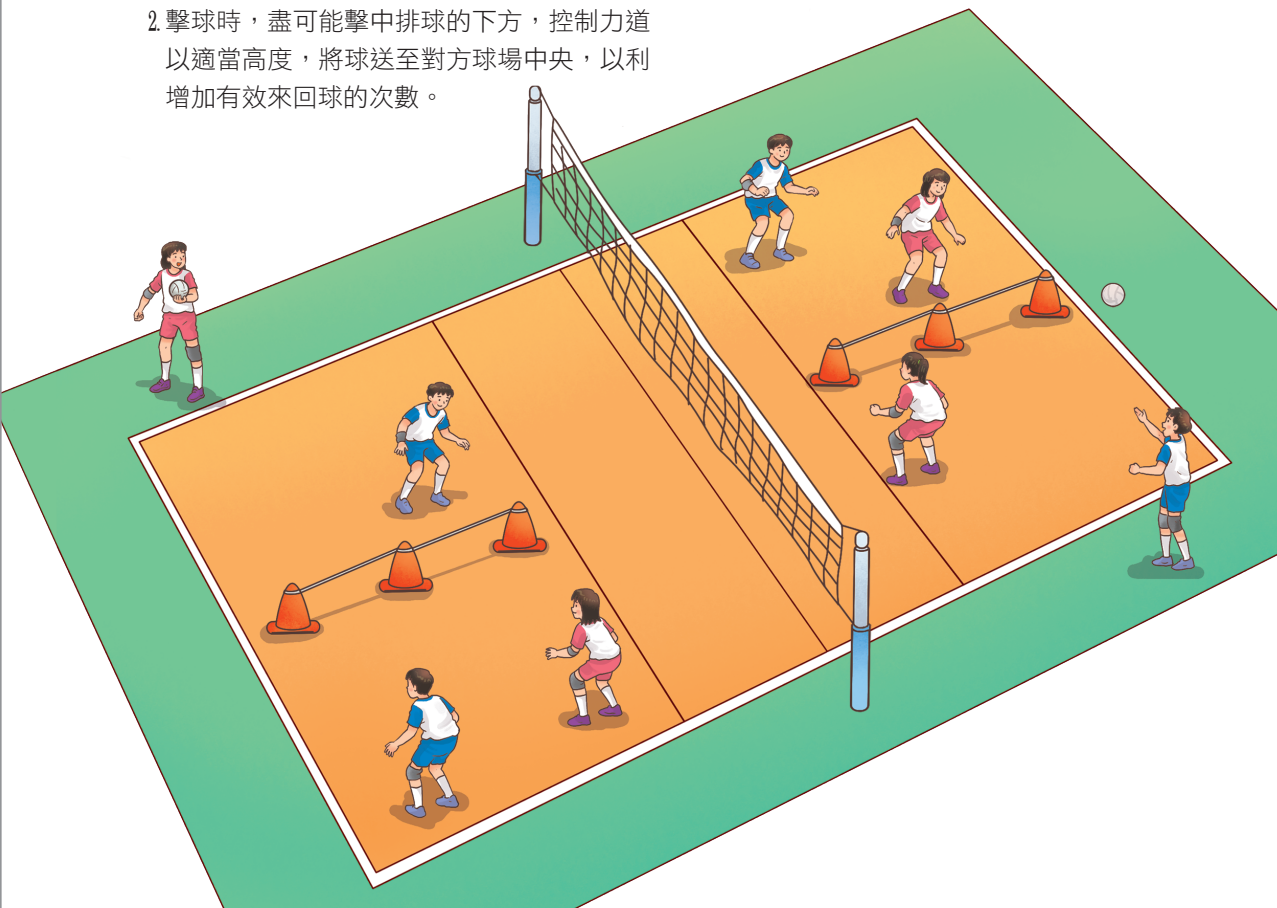
運用低手發球動作，將手臂模擬成網球拍，進行類網球雙打的遊戲。讓同學從活動中體驗正確擊球的重要性，並增加低手擊球的練習次數。

活動方式

1. 以低手發球動作擊球，僅限單手、且左右手均可使用。
2. 4人一組，發球必須直接發進對方場地內。回發球後開始，可選擇讓球彈地或不彈地再擊球，但未能在第二彈跳以前擊球，或擊球出界、或擊球未過網即為死球。
3. 以組為單位，有效來回球最多的為勝方。

◆活動策略：

1. 同組間相互合作，在活動中可嘗試用聲音告知對方即將送球的位置。
2. 擊球時，盡可能擊中排球的下方，控制力道以適當高度，將球送至對方球場中央，以利增加有效來回球的次數。



教學注意事項

1. 進行低手發球活動過程中，提醒學生要打擊球體中心，才能控制球體飛行方向。當球體發生旋轉，或飛往左右兩側偏離目標太遠，即是無效擊中球心。
2. 在擊球瞬間，運用重心的轉移及腰關節的反作用力，增加加速度作用，能提高排球飛過球網的機會。

補充影片



低手發球
跳躍漂浮球



發球教學

活動

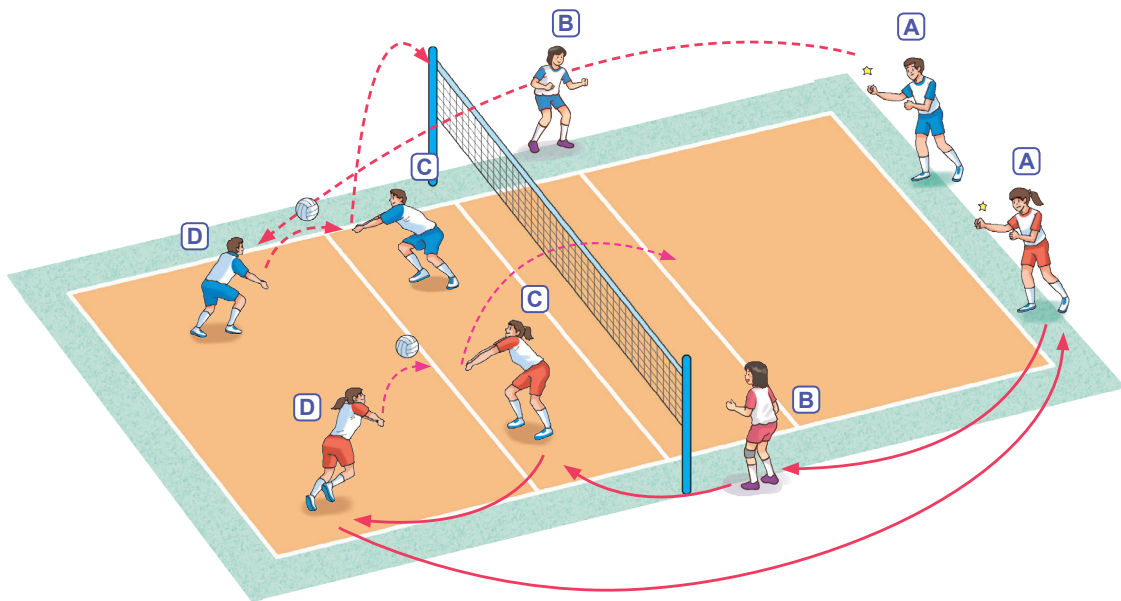
低手發球及接發球跑動練習

活動目的

1. 發球及接發球是影響排球比賽勝負的關鍵。同學可藉此活動，提升低手發球的成功率，及正確判斷對手發球落點，作為兩項技術結合的練習活動。
2. 活動中，請同學撿球時要跑動循環，提高練習效率。

活動方式

1. 將排球場地縱向拆成左右兩場地，同時進行發球及接發球跑動循環練習。
2. 發球順序為：A發球→D接發球→C舉球（低手傳球至兩側球柱）→D撿球→回原排隊伍A後方排隊→循環練習。
3. 跑動順序為：A發球→B預備（球柱旁）→C舉球→D接發球→D撿球→回原排隊伍A後方排隊→循環練習。
4. 發球者：嘗試將對面接發球者當成要發球方向與位置。
5. 接發球者：依據對方的發球能力與習慣，判斷接發球時所要站立的位置選擇。



老師想利用最後一次的排球課，讓班上同學體驗9人制排球比賽的樂趣，小瀚、小琳、阿康正好分在同一隊，他們迫不及待的想把所學的技术展現出來，過程中是否可以藉由統計數據，透過討論方式、調整策略，來贏得比賽？

教學目標

1. 能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。
2. 在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。
3. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。
4. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。

評量方式

- 發表** 了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。
- 觀察** 知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。
- 實作** 能在活動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。

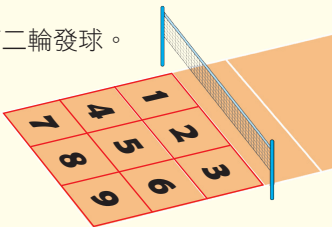
活動 9 人制排球比賽

活動目的

運用低手發球及低手傳接球二項技術，進行9人制排球賽。規則比照正式比賽，每一位同學都能參與其中體驗比賽樂趣。尚未輪到比賽的同學擔任記錄員，並將對手發球、接發球數據統計結果記錄下來，賽後請同學根據紀錄表相互合作、共同討論，作為下一場比賽發球順序及接發球隊型的參考。

活動方式

- 1. 9人一組，輪流發球，第一輪發球者不得重複，待9人輪完後，再進行第二輪發球。
- 2. 場上位置可不輪轉，且沒有前後排之分。
- 3. 單人不可連續擊球2次，團隊擊球應於3次內將球擊回對方的場地。
- 4. 一局21分，3戰2勝制。
- 5. 尚未輪到比賽的同學根據下方圖示九宮格的編號，記錄發球及接發球落點位置次數及狀況。



根據比賽紀錄我們觀察到什麼？

賽後，請同學們一起討論完成下列表格，調整發球順序及接發球隊形，作為下次比賽策略的參考依據。

發球紀錄表

姓名									
發球次數									

接發球紀錄表

位置	1	2	3	4	5	6	7	8	9
發球次數									



下一場比賽的發球順序

- * 隊上哪些同學發球成功率最高？幾球？
姓名：_____，_____球
- * 我們要將哪些同學的發球順序排在前面？為什麼？
姓名：_____



下一場比賽的接發球隊型

- * 哪幾號位置的接發球數量最多？

- * 隊上哪些同學接發球被直接得分次數最少？
姓名：_____（非單一同學）
- * 我們的接發球隊型該如何因應？

教學注意事項

- 1. 提醒學生在進行任何一項運動的過程中，需注意自身的安全，以避免運動傷害的發生。
- 2. 引導學生在做記錄時觀察場上的比賽狀況，將統計結果及觀察內容帶入比賽戰術及策略，讓學生思考如何贏得比賽。

教學活動流程

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)
140	第1節	一、情境式的引導 1. 以中華隊近年來參與2015年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術？藉以喚起學生過去的學習經驗。	15
141		二、低手傳球 說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作：1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並盡量要求他們擊球位置一致。	30
142	第2節	一、靈活的步伐 說明：1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步伐很重要。 2. 移位步伐的動作區分為：起始動作、跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步伐。 操作：1. 引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2. 引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動。 提醒：盡量要求學生腳步的移動，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。 回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題（課本P142的4張圖示），讓學生自己去發現問題並改進。	25

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)
143	第2節	二、活動「瞻前顧後」 說明：3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作：1. 2位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2. 低手傳球的同學在接起15顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。	20
144	第3節	一、低手發球的動作要領 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，球體飛行時間較長，容易讓對方球員接住，適合初學者在比賽中使用。分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：擊球瞬間、重心的轉移及腰關節的反作用力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。	20
145		二、活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。	25
146	第4節	一、活動「低手發球及接發球跑動練習」 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。要求學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。	20

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)
147	第4節	二、活動「9人制排球比賽」 說明：了解本次競賽活動的相關規定，在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就能贏得比賽。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。	25

● 排球運動場地介紹

1. 排球比賽場地為長18公尺、寬9公尺的長方形。球網下的中線將球場分成兩個9公尺見方的場區，每個場區距中線3公尺並與中線平行的線為「進攻線」。中線與進攻線所圍成的區域稱為「前排」、進攻線與端線所圍成的區域稱為「後排」。
2. 球網長9.5公尺、寬1公尺置於中線上方，國中男子網高2.35公尺、國中女子網高2.20公尺，高中男子（含以上）網高2.43公尺、高中女子（含以上）網高2.24公尺。

● 如何快速學會低手傳球正確動作？

當我們在學習低手傳接球時，可以準備一塊游泳用的浮板或是一片質地較為堅硬的木板，以雙手扣住讓手臂伸直自然形成一個平面，並利用此一平面嘗試去接球，藉由此種練習方式，我們可以充分感受正確的擊球位置，也能間接改善擊球時手臂不平整的問題喔！

● 如何快速學會低手傳球擊球要領？

當我們沒有練習夥伴，又想要自我練習低手傳球時，這裡介紹一種有效的練習方式——對牆的低手連續擊球，練習時僅需要找到一平面的牆壁和一顆排球，便可立即操作！初學者一開始可能很難做到連續擊球，之所以會無法連續的擊打，跟我們在低手傳球時的手部擊球位置、身體重心的高低、腳步是否移動有著密切的相關，所以當我們欲做到連續的擊球，必須要特別留意這些環節，隨著連續擊打的次數越多，不僅提升了低手傳球的穩定性，更能夠增進我們在球場上比賽的自信心，你也不妨來一試！

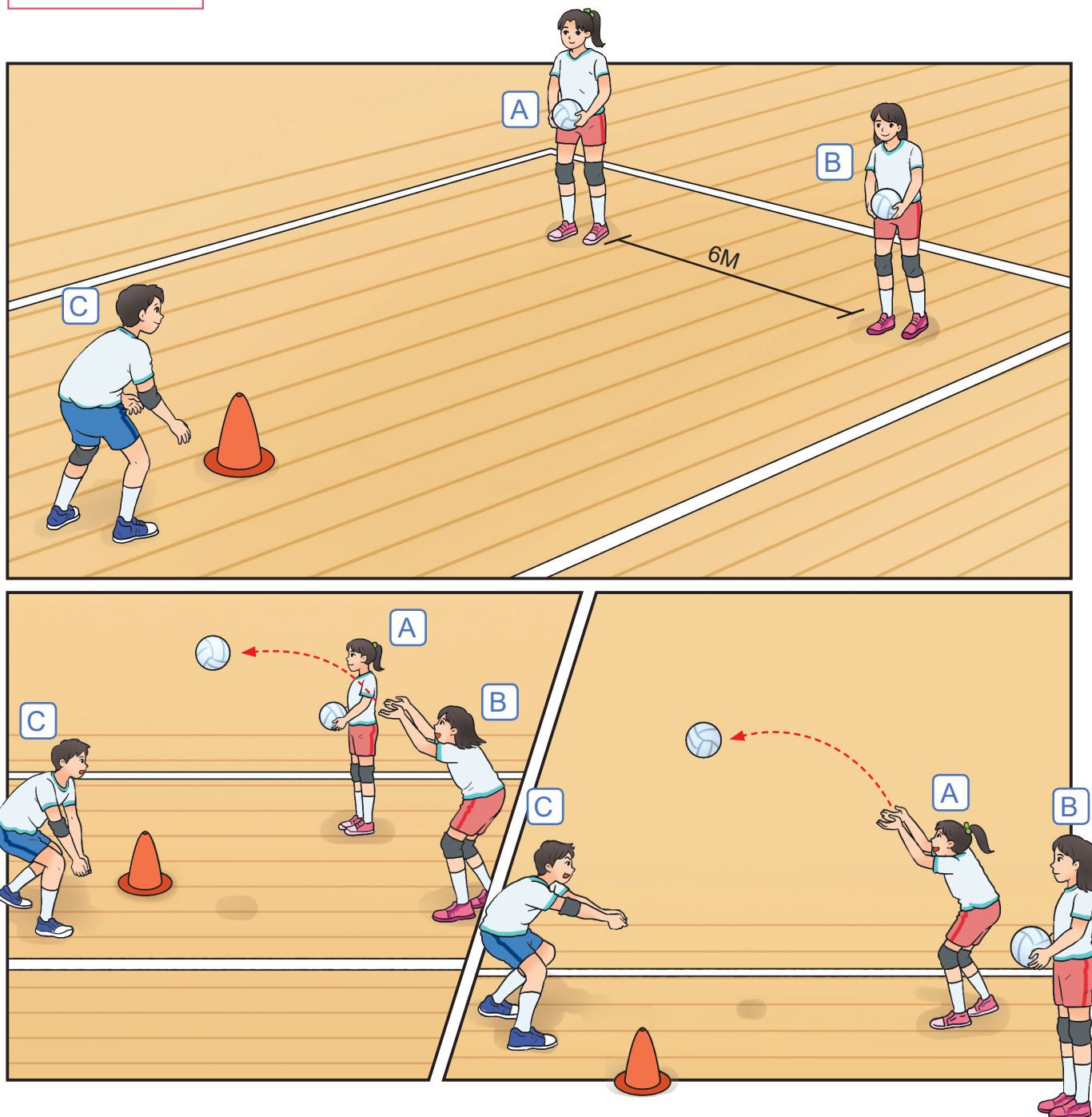
● 9人制排球比賽規則介紹

- 一、球網高度：男子組230公分、女子組215公分。
- 二、得分制度：1局21分、三局二勝制，第3局亦為21分。
- 三、無輪轉位置限制、但有發球順序限制：每局開始之球員上場名單將是決定發球順序，即是指發球順序需有一定規律，且需維持到該局結束。沒有輪轉位置的限制、亦沒有前後排攻擊與攔網犯規問題。
- 四、9人制排球比賽既然沒有輪轉位置限制，只有發球順序的限制，那比賽時學生發球順序要怎麼排對比賽比較有利呢？

盡可能將發球好的同學排在發球順序的前面，一來可搶得先機、穩定軍心，二來輪到第二輪發球時也可以比較快輪到發球，增加贏得比賽的機會。

延伸活動

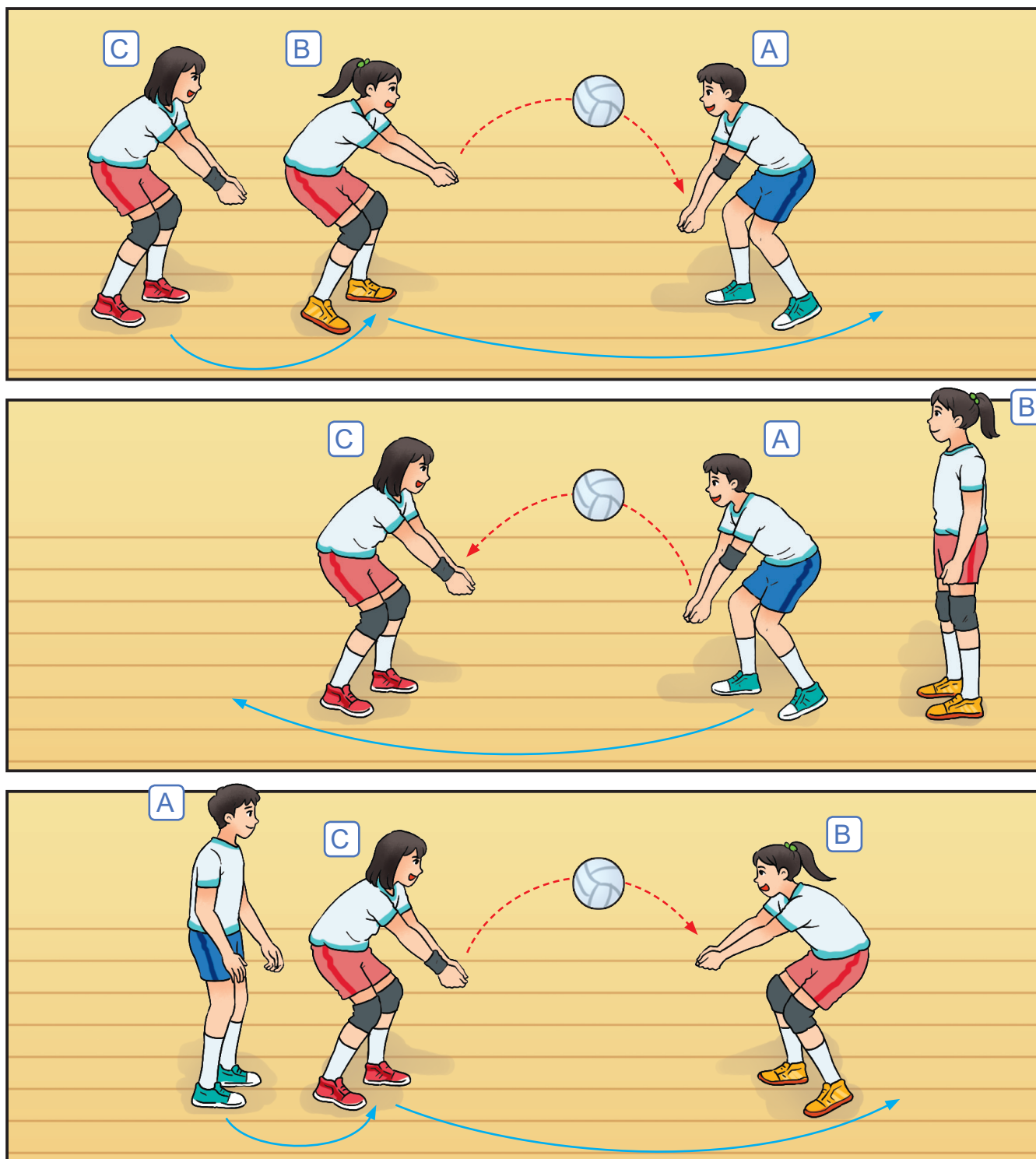
左顧右盼



活動方式

- 一、3人一組，C同學站在中間，兩端同學間距約6公尺左右，C同學由中間的定位點出發，先由B同學拋球給C同學接球，C同學須以低手傳球回給B同學，隨即以滑步或交叉步的方式接應A同學拋的球。
- 二、以此種方式運作，C同學接起15顆球後換人。
- 三、兩端拋球的同學需學習以雙手將球拋高並且拋在接球同學前方，讓接球同學有充分的反應時間以滑步或交叉步去接應來球。

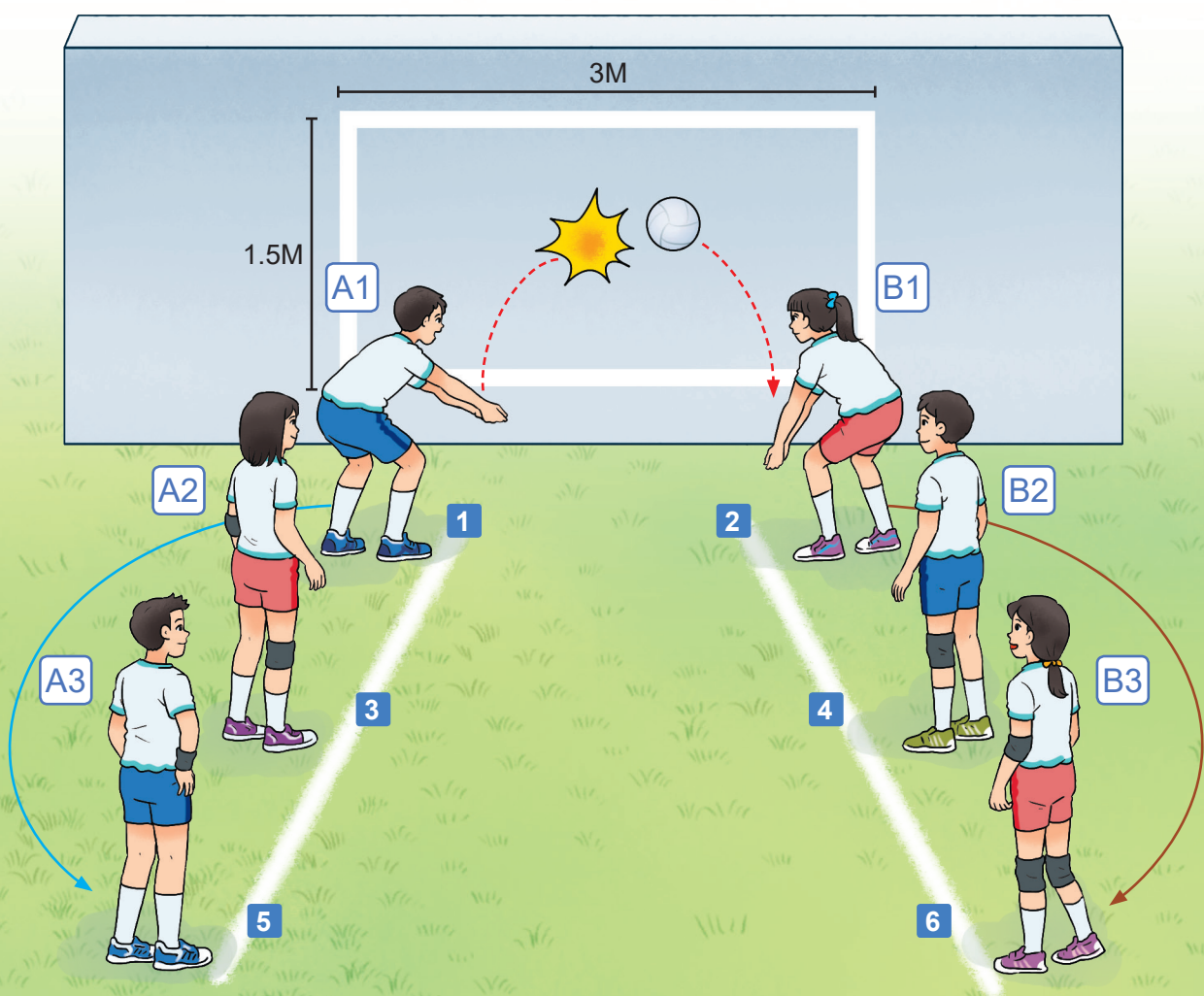
● 傳球接龍



活動方式

- 一、3人一組，由B同學用低手傳球傳給A同學後，B同學人繞到A同學後方，A同學再將球以低手的方式送給C同學，A同學繞到C同學的後方，C同學再將球傳給對邊的B同學。
- 二、由這種傳接球的跑動方式做循環練習，讓每個人的擊球次數達到20次。

● 牆中自有強中手～六人連續對牆擊球

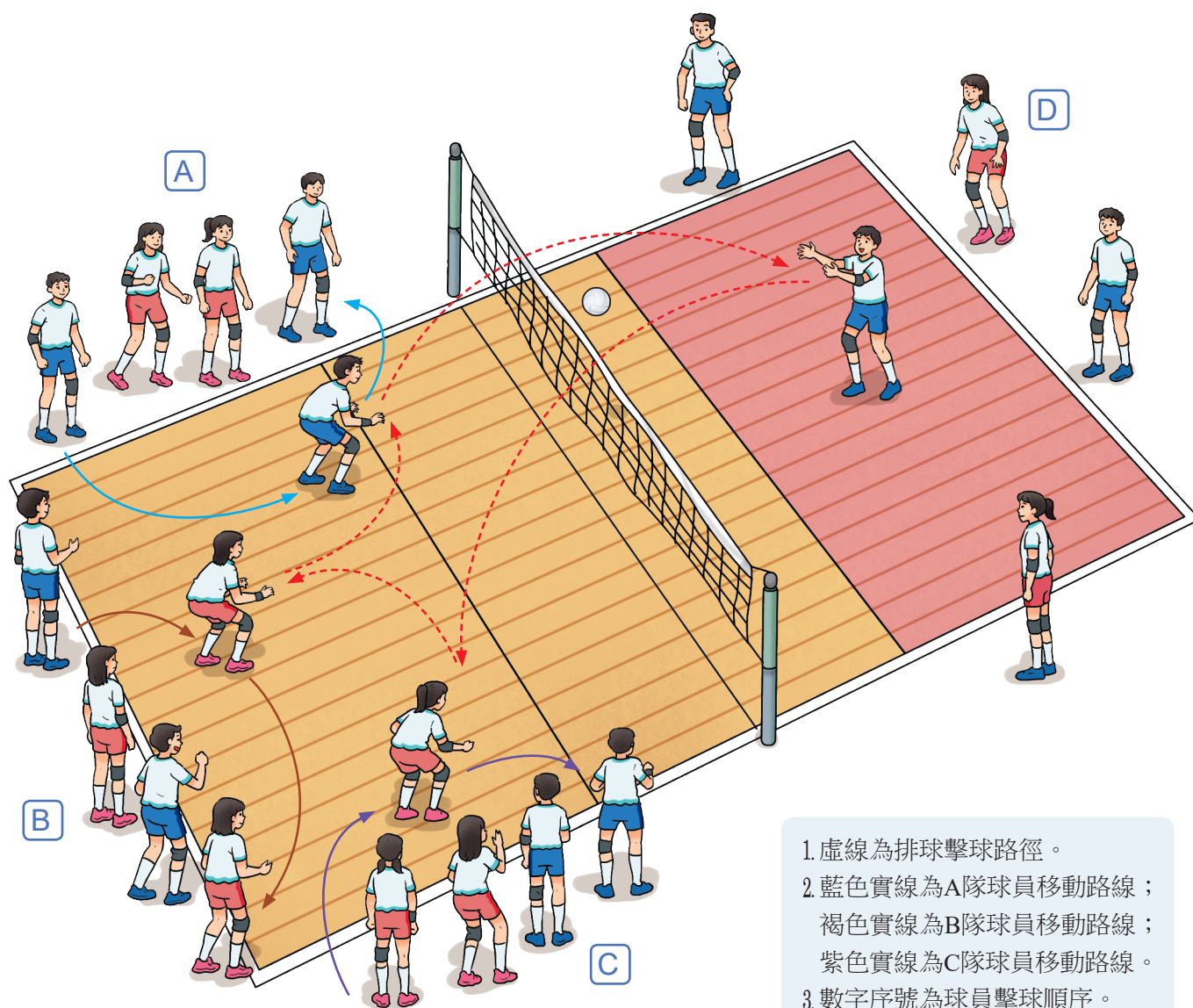


1. 虛線為排球擊球路徑。
2. 藍色實線為A隊球員移動路線；褐色實線為B隊球員移動路線。
3. 數字序號為球員擊球順序。

活動方式

- 一、一組6人，3人分成對邊兩組，做對牆壁的低手擊球連續動作。
- 二、活動須找到一個平整的牆面，在給予擊球的範圍限制。先由左半邊的A1同學做低手的對牆擊球，A1同學擊完球後立刻排到該組的最後面（此時A2同學立刻向前），當球擊打到牆面後，由右半邊的B1同學立刻做對牆的低手擊球（B2同學立即向前），擊打完後再由A2同學向前接應。
- 三、球落地即算是失敗，以連續擊球次數最多的組別為優勝組。

同心協力～三人交互擊球過網

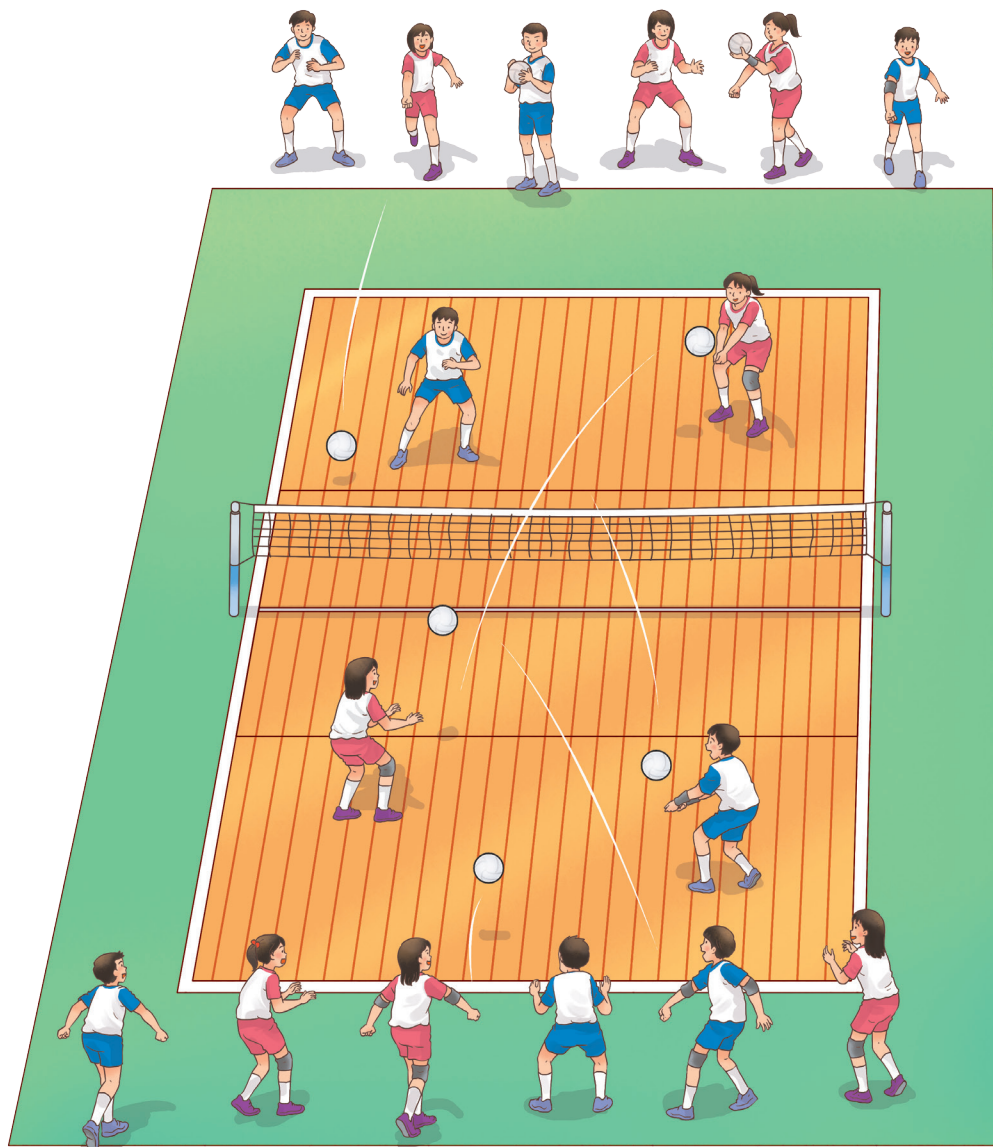


1. 虛線為排球擊球路徑。
2. 藍色實線為A隊球員移動路線；
褐色實線為B隊球員移動路線；
紫色實線為C隊球員移動路線。
3. 數字序號為球員擊球順序。

活動方式

- 一、A、B、C這3組各一人在場內，D組同學一人在場內。
- 二、活動開始後，先由D組的其中一位同學以拋球的方式給在球場內的A、B、C組同學做交互擊球，不限制哪一組同學必須先擊球，但不可以同一人做連續擊球，必須在3次擊球過網在有效區域內（紅色區塊）。
- 三、擊完球的人回到各自的組別排隊，A、B、C、D四組的下一位同學同時進場（由D組的場外同學先協助撿球）。
- 四、各組別的每一個人皆操作過一次後，則進行組別輪轉。

● 低手發球及接發球



活動方式

- 一、將學生分成2組，以排球網為中線，將排球場地分成左右場地進行比賽。
- 二、雙方各派2位學生擔任防守者，站於場地內防守，用低手傳接球動作攔截對方發球，不讓對方發球落於己方場地內。比賽中可隨時更換防守者，讓每位學生均可下場練習接發球。
- 三、其他學生為發球者，站立於發球線後，利用低手發球攻擊對方場地。
- 四、場上共6顆球在運轉，防守者將球傳給後方發球者進行攻擊。
- 五、比賽限時5分鐘，當發球者發出去的球落在對方場地即得1分，最終分數多的組別獲勝。

相關資訊

1. 中華民國排球協會
<http://www.ctvba.org.tw/>（查詢日期：112.4.14）
2. 中華民國排球協會粉絲專頁
<http://www.facebook.com/CTVBA888/>（查詢日期：112.4.14）
3. 排球筆記
<https://www.facebook.com/volleyball.biji.co/>（查詢日期：112.4.14）
4. 國際排球總會
<http://www.fivb.com>（查詢日期：112.4.14）
5. 米山一朋（2013）。提升排球技巧 200 絕招。臺北市：臺灣東販。

第3章 羽球

學習目標

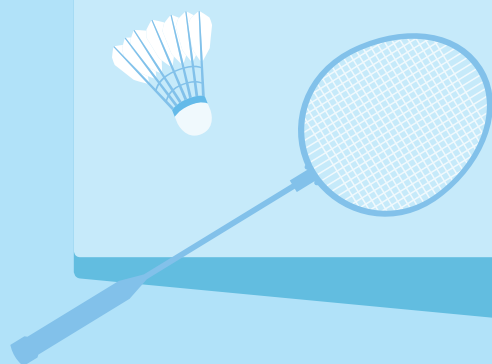
1. 羽球的運動知識（基本概念與技術原理）。
2. 羽球基本技術與動作組合。
3. 發球與回擊球的執行。

最近班上同學一下課就開始討論臺北羽球公開賽的賽情，很多人放學後也會相約一起到學校體育館打羽球。

雖然國小時有羽球的學習經驗，但是一上場，才體驗到要控制好這顆小羽球，有許多大學問。

體育老師說持拍擊球通常比徒手控球難，從握拍、發球到回擊都有許多技術原理需要了解。有了正確的認知，再透過不斷的練習、修正，就可以提升各種運動能力。

經過老師的講解，同學們展開新的羽球學習之旅，一起攜手精進羽球基本功！



體育好讀



羽球規則



教學目標

1. 認識羽球運動相關知識。
2. 學會羽球握拍方法。

評量方式

- 觀察** 是否能夠熱烈的參與討論。
- 實作** 能夠具備正確的握拍動作。

握拍法

握拍是羽球的關鍵基本動作，錯誤的握拍姿勢會影響擊球的準確率，更可能造成運動傷害。

握拍方式

右手掌虎口對著握把窄面，食指與中指稍分開，利用指關節處握住握把，握把與掌心間需留空隙，利用手指力道控制拍面，才能靈活的操控球拍。



■ 圖5-3-1 正、反手握拍方式

如何握拍



備註：本章示範動作皆以右手持拍為主，以左手持拍者，請自行轉換其中的部位及方向。

教學注意事項

1. 在講解羽球歷史與起源時，教師可補充大航海時代，歐洲各國海外殖民情形，以及運動在此時期的散布。
2. 講解與示範正反拍握拍時，能夠讓學生自行說出或理解兩種握拍方式的差異。

知識補充

高低磅數之差異比較

1. 一般來說穿線的磅數高時，對球的控制力較佳、彈性較差，而磅數低時則是彈性較佳、對球的控制力較差。
2. 磅數高時，線床較硬，因此羽球與拍面的接觸時間較短。接觸時間短，代表拍線對於「擊球」的影響較小，所以對球的控制力會比較好。

羽球發球技術

羽球發球可分為正拍發球與反拍發球。發高遠球時採用正拍發球，其餘均可用正拍與反拍來進行發球。以下將以右手發球、單打為例，介紹正拍發高遠球與正、反拍發網前短球。

正拍發高遠球

高遠球即是將球發得又高又遠，能逼使對手退到後場接球，給予發球者足夠的時間準備，回擊對手來球。



■ 圖5-3-2 正拍發高遠球



知識PLUS

常見的發球犯規動作

1. 擊球瞬間，拍柄朝上。
2. 發球瞬間，整個羽球超過場地地面量起 1.15公尺。
3. 發球動作不連貫的二段式發球。

教學目標

1. 認識準備發球前的持球動作。
2. 學會羽球正拍發高遠球與反拍發網前短球。

評量方式

- 觀察** 是否能夠熱烈的參與討論。
- 實作** 能夠成功發出有效球。
- 實作** 能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。
- 問答** 能具體說出發球應遵守的規則。

反拍發網前短球

準備姿勢



1. 雙腳與肩同寬，右腳在前，腳尖朝向發球方向；左腳在後，腳尖略為向左，重心落於右腳。
2. 以反手握拍，將羽球拍頭斜向下方，左手持球置於拍面前方。

揮拍擊球



擊球時，右手向前伸展帶動手腕向前推送，將球落到對方場區的前發球線附近。

■ 圖5-3-3 反拍發網前短球

正拍發網前短球準備姿勢與正拍發高遠球類似，球拍擊球後，拍面由後向前推送，同時力道放輕，使球剛好過網急墜，落在對手發球線內。

活動

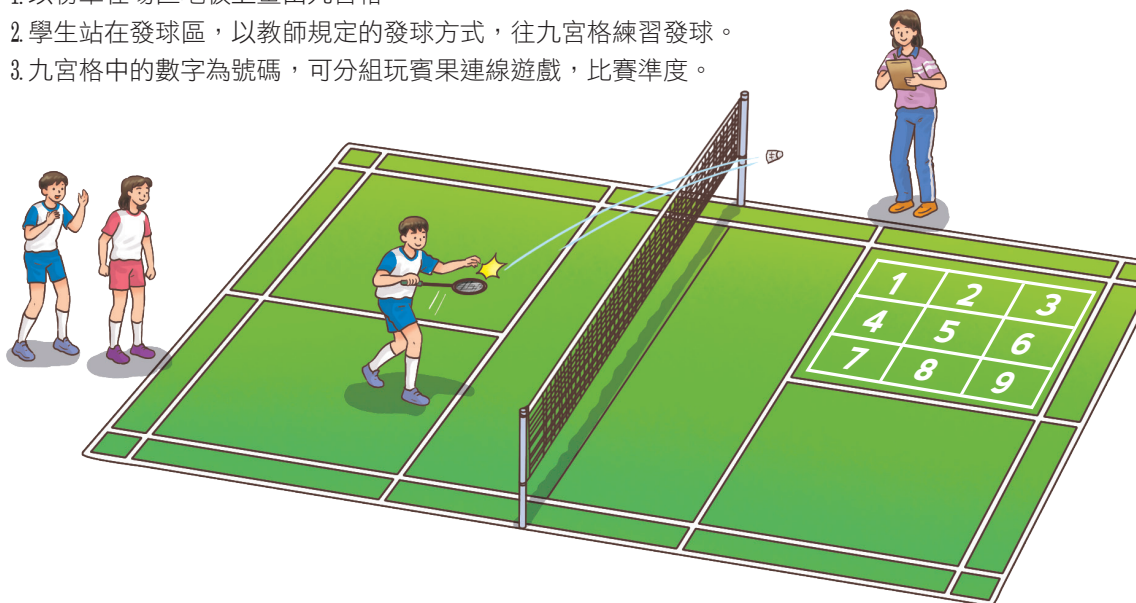
羽球「九宮格」

活動目的

練習發球，並訓練發球準度。

活動方式

1. 以粉筆在場區地板上畫出九宮格。
2. 學生站在發球區，以教師規定的發球方式，往九宮格練習發球。
3. 九宮格中的數字為號碼，可分組玩賓果連線遊戲，比賽準度。



教學注意事項

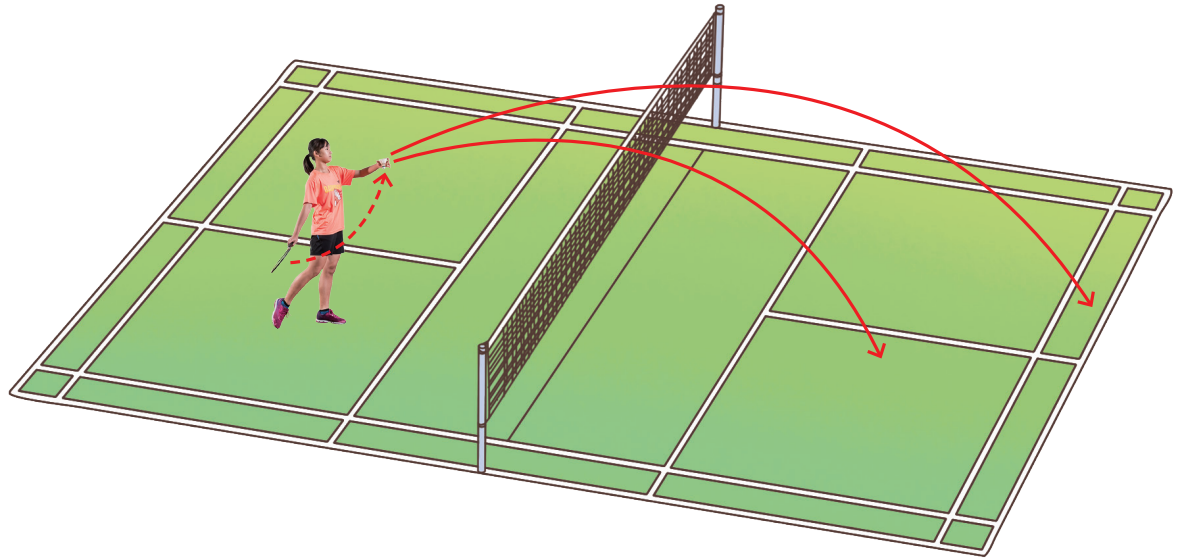
1. 發球前將持球手鬆開，讓球直接落下即可，不需將羽球再往上拋，避免因羽球的翻轉，而擊中羽毛，造成發球的失誤。
2. 練習時，若發現動作標準之學生，可請他進行示範或教導其他較差之學生。

發球策略應用

接下來讓我們透過前面所學的發球技術，進一步的來增加我們在比賽中的優勢吧！

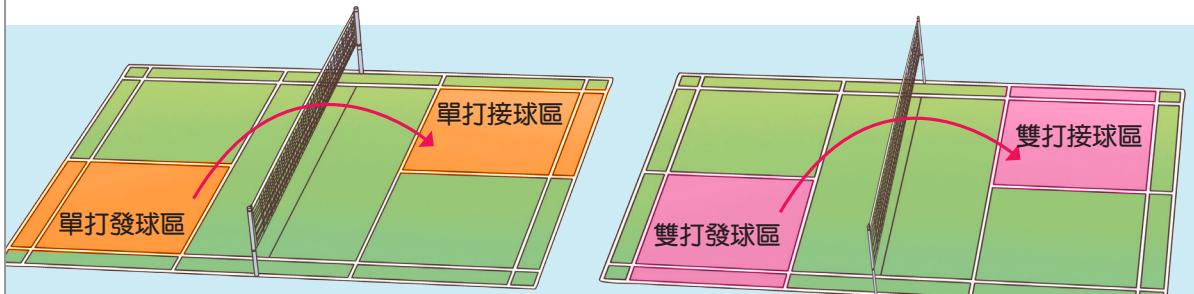
發球可分為讓球落在對手前方的短球和落在對手身後的長球，在尚未擊球前，讓對手無法知道究竟是長球還是短球，可說是非常重要。

發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作可以發出不同距離的球。



● 單打 ● 雙打 接發球範圍

■ 圖5-3-4 相同動作發出不同距離的球



教學目標

1. 認識接發球區。
2. 學會羽球基本步法。
3. 能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。

評量方式

- 觀察** 是否能夠熱烈的參與討論。
- 問答** 能具體說出網前短球的發球要領。

米字步法

羽球步法能讓我們正確掌握擊球時機與位置，穩定將球回擊，減少防守漏洞，才能應付球場上瞬息萬變的情況。羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此稱為「米字步法」。



■ 圖5-3-5 米字步法路線

教學注意事項

反手發短球的優點有：

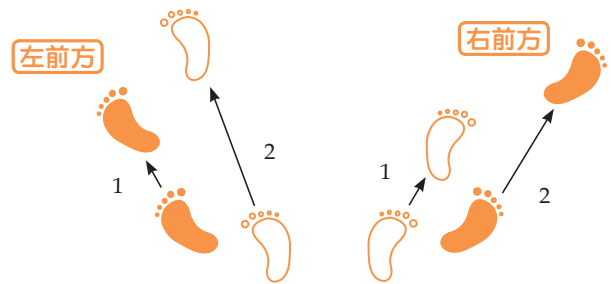
1. 球越網至對手的時間較快。
2. 球的飛行距離較短。
3. 發球者如墊腳尖發球，能夠發出較平拋物線的球。

米字步法的應用

將米字步法的依行進方向歸納，可再分成下列四種步法：

上網步法

依來球長短以及個人身材，最常使用的步法為跨步或墊步。從原心位置出發，向右正拍擊球或向左反拍擊球。



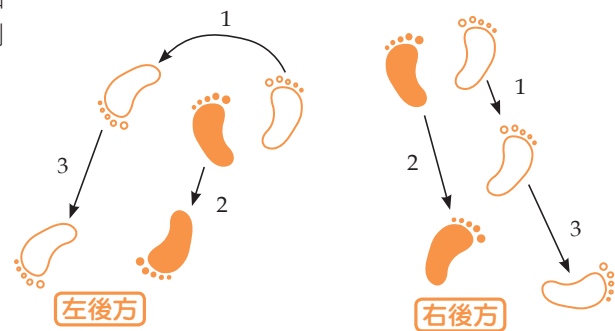
兩側步法

面臨左右來球時，由原心位置向右跨一步側移，或向左轉身，右腳前跨一步左移。



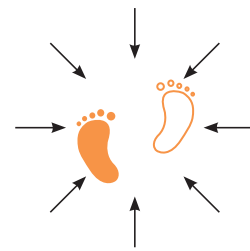
後退步法

退到後場的擊球步法，正拍為向後跨三步擊球，反拍則是左轉向後跨三步擊球。



回位步法

無論在球場的任何位置擊完球後，都能迅速回到準備位置，進行下一次的擊球。



教學目標

1. 熟練米字步法。
2. 了解米字步法運用時機。
3. 認識與學會平抽球。

評量方式

- 觀察** 是否能夠熱烈的參與討論。
- 實作** 能夠成功操作米字步法作為移動技巧。
- 問答** 能具體說出米字步法的要領。

平抽球

將身體左右兩側，肩膀以下、腰部以上區域的來球，利用平擋或抽擊的方式，將球回送至對方中場或後場的技術，稱為平抽球，可分為正拍平抽球與反拍平抽球。平抽球的飛行速度快，往往能夠給對手造成壓迫。

正拍平抽球



■ 圖5-3-6 正拍平抽球連續動作

反拍平抽球



■ 圖5-3-7 反拍平抽球連續動作

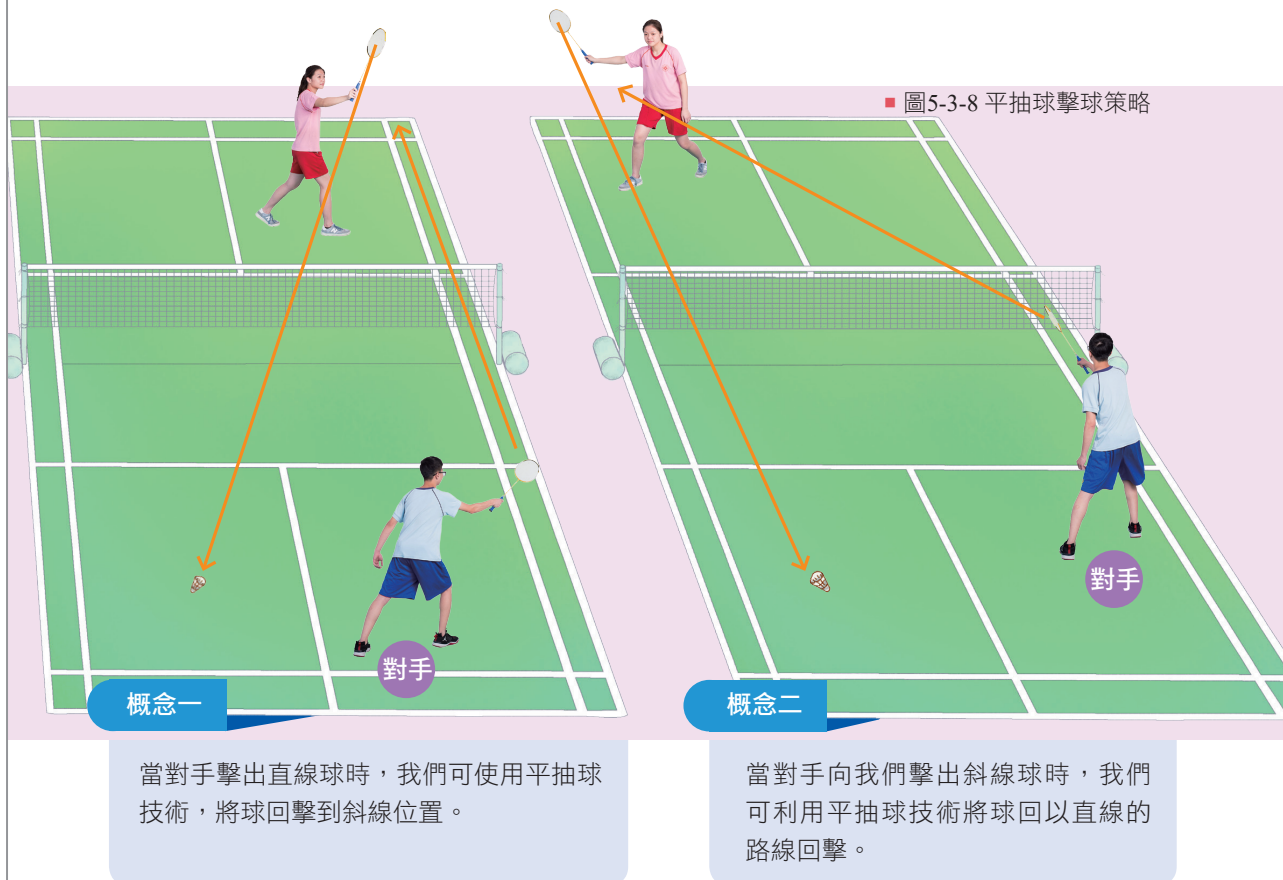
想一想，平抽球的動作可以搭配哪種米字步法？

教學注意事項

1. 進行步法練習時，務必要求學生注意並保持適當距離，避免移動時造成碰撞，導致運動傷害。
2. 由於平抽球的來球通常速度較快，所以需要提醒同學將球拍拿起來，拍頭朝上切勿朝下，才能有足夠時間回擊來球。

平抽球擊球策略介紹

當我們學了發球、步法與平抽球後，同學是否躍躍欲試的想進行比賽了，然而，我們該如何運用所學到的技術來發揮擊球以及將球打往何處才能造成對手失誤，進而讓我們得分呢？以下將介紹基本的擊球策略。



從以上兩個概念的說明，同學們是否發現，回擊球的位置，都是對手需要移動較長距離，並且消耗較多體能，而這個基本概念的介紹，初步的幫助我們理解基本的擊球策略，有助於日後學習更多羽球技術時，能夠形成屬於自己的一套戰術打法。

教學目標

1. 基本擊球策略的認識。
2. 結合發球與平抽球的擊球練習。

評量方式

- 問答** 平抽球的特性為何？
- 實作** 能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。

活動

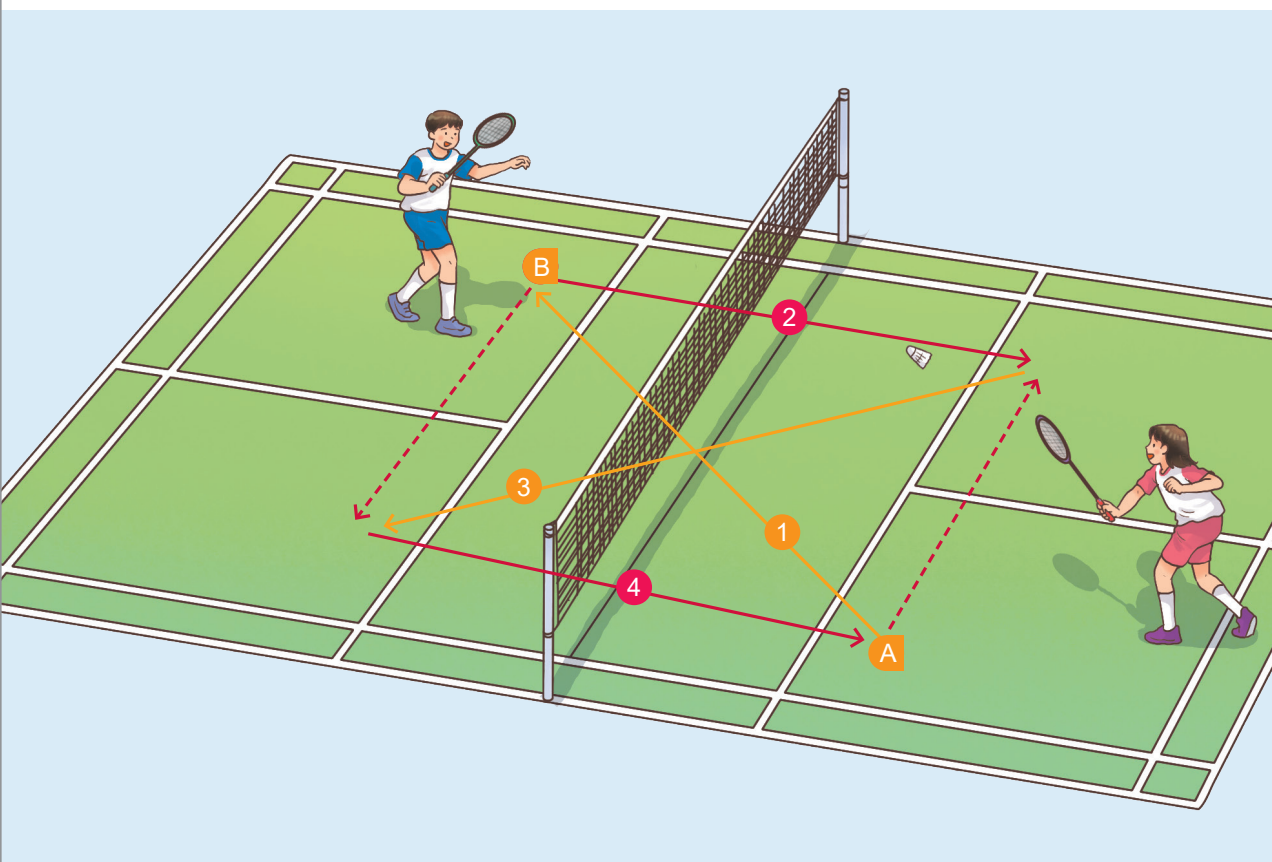
邊線及對角線平抽球對打練習

活動目的

以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。

活動方式

1. 兩人一組，由A發球給B後開始擊球。接發球者B以直線平抽球回擊，調動發球者A的位置。
2. A運用平抽球將球擊往斜線方向，B仍以直線平抽球回擊。
3. 一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。
4. 球落地後，換下一組同學上場練習。

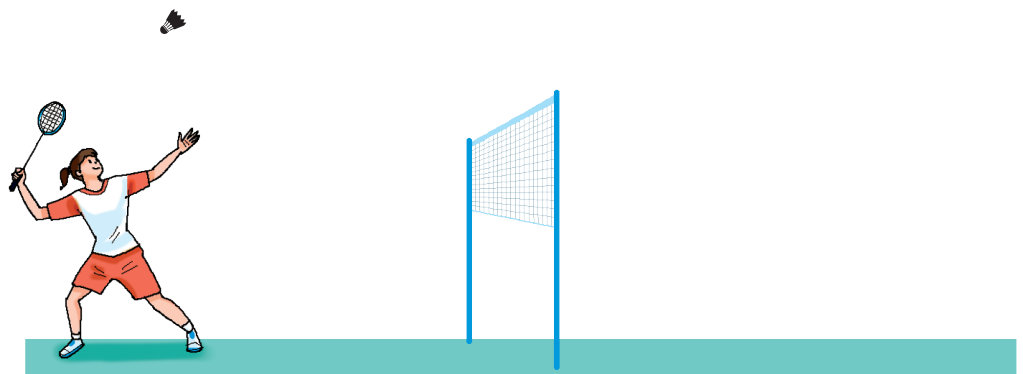


 教學注意事項

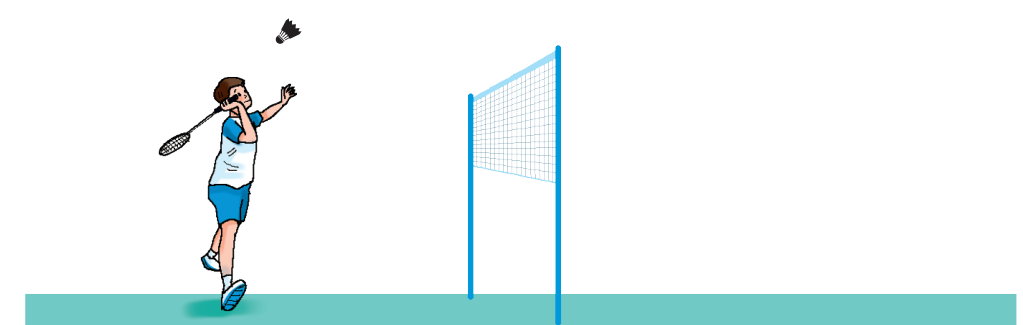
在活動操作過程，學生可能沒有立刻能回出直線或斜線球，所以先請他們維持球不落地的擊球，等到維持擊球的穩定性之後，才開始打出不同路線的球路。

站在羽球場不同區域和不同的握拍姿勢擊球時會產生多種擊球路線，大家可以嘗試畫出可能的路線圖，預測羽球的落點範圍，再討論如何運用米字步法移位，增加回擊的準確率。

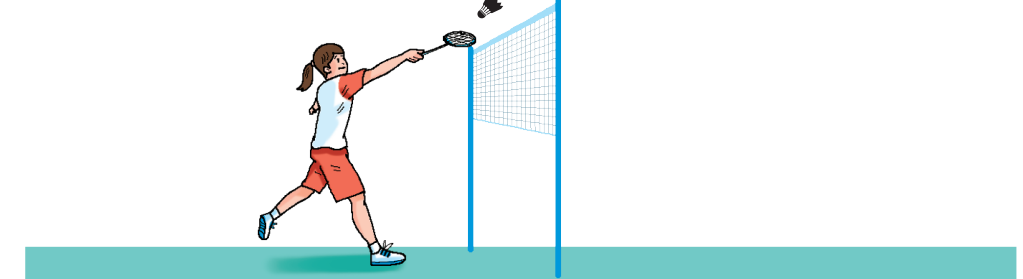
後場擊球路線



中場擊球路線



前場擊球路線



請以  為起點，畫出羽球可能回擊的路線。

教學目標

認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。

評量方式

觀察 是否能夠熱烈的參與討論。

實作 能夠成功操作米字步法作為移動技巧。

問答 能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些。

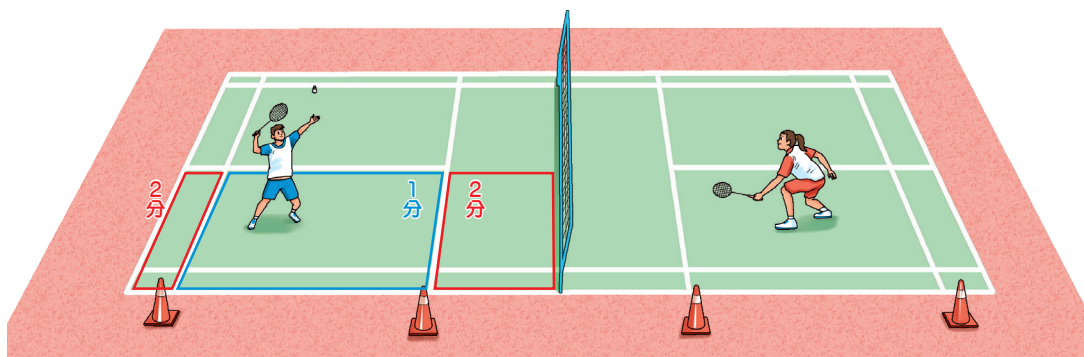
活動 半場單打比賽

活動目的

熟練移動腳步，並能透過球打進對方球場的前與後，調動對手，進而獲得較高的分數。

活動方式

1. 使用羽球場的一半，從發球開始，進行單打比賽，若球落於三角錐與底線或三角錐與球網間則得2分，落於兩個三角錐之間則得1分。
2. 先得到7分者獲勝，可以3~4人循環比賽。



透過比賽，我可以察覺我的得分：

- 1分：_____次
- 2分：_____次

如果我的得分大多是1分，可能的原因是：

那麼我可以如何改進：

羽球禮儀：

1. 比賽進行中不可發出聲音擾亂對手。
2. 雙方交換場地時，不可從球網下方穿過。
3. 撿球：主動將落在自己場地區域的球撿起，友善的將球送回給對面場地的選手。不可從網子下方撥回。
4. 當球賽結束時，不論戰果是勝或是負，都應該互相握手為禮。同時還要向裁判握手，表示感謝。



■ 圖5-3-9 球擊到對手應舉手致意

教學注意事項

1. 不斷提醒擊球後回原來位置的重要性。
2. 強調比賽時，長、短球對於場上進攻與防守時的重要性，並要求學生思考。

教學活動流程

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)
148	第1節	一、學習引導 利用課本P148情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。	5
148		二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。	5
148		三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。	5
149		四、正手握拍法 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。	10
149		五、反手握拍法 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？	10
149		六、握拍方式 講解：正手與反手握拍的動作要領。 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正确性。	10
150	第2節	一、發球基本概念 提問：1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？	5
150		二、正拍發高遠球 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1.預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 2.放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。	5

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)
151	第2節	三、反拍發網前短球 說明：1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍向下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 2.反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。	5
151		四、活動「羽球『九宮格』」 講解：活動目的與活動規則。 實作：進行分組比賽。 問答：請學生分析自己與他人表現。	10
152		五、發球策略應用 說明：1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2.發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作可以發出不同距離的球。	5
153		六、米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。	15
154	第3節	一、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。	5
154		二、講解與示範羽球步法 說明：從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。	10
154		三、實際操作 1.將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2.先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。	15
155		四、平抽球講解 平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。	15

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)
156	第4節	一、引起動機 讓對手無法順利擊球的方法有哪些？	5
156		二、講解擊球的基本概念 1.讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2.對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。	15
157		三、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 活動目的：以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式：1.你都怎麼發球？ 2.判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 3.一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 4.球落地後，換下一組同學上場練習。	25
158	第5節	一、引起動機 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等。	10
159		二、活動「半場單打比賽」 說明：1.利用半場，進行往前一還原一後退一往前的三角形移動路線。 2.叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3.擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽： 1.場地只有一半，也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2.得分分為2分、1分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到2分。 3.分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。	35

● 羽球單打比賽戰術運用原則

了解羽球單打比賽戰術應用的原則與戰術運用的選擇後，在應用上必須要運用個人基本動作的技巧，結合體能與攻守方法，來達成戰勝對手的戰略目的。

進攻戰術的應用方面有：

1. 發球搶攻戰術

- (1)發網前短球搶攻戰術：主要目的是限制對手第一拍即進行攻擊。
- (2)發平高球搶攻戰術：主要目的為結合發網前短球，來使對手誤判或失去重心而接發球失誤。
- (3)發平快球搶攻戰術：當對手站位偏向邊線或使用反拍不易的位置時，其目的主要也是為了讓對手出其不意的接球，增加其接發球失誤率。

2. 接發球搶攻戰術

當對手發出質量欠佳的球時，必須立刻判斷馬上搶攻，以自己最擅長的技术進攻，同時考量對手弱點及優點來組織搶攻戰術，一旦發動搶攻就要加快速度、掌控全場、或洞悉對方習慣回球路線。

3. 單一手法技術的進攻路線

- (1)重複平高球進攻戰術
- (2)重複攻後場戰術
- (3)重複切吊球進攻戰術
- (4)快慢搭配的擊球戰術
- (5)重複殺球的進攻戰術
- (6)重複網前短球的進攻戰術

戰術的使用與搭配多元，僅介紹適合現階段上課能使用到的範圍。

● 發球犯規

發球犯規是羽球比賽中最常見的犯規類型，因此國際級的羽球比賽中，除了1位主審及6位線審之外，還要在主審正對面的位置安排一位「發球審」，負責判斷發球員的發球動作是否違規。發球審的主要判決任務有以下幾點：

- 1.當發球員的球拍拍頭開始由後向前揮動時，即視為發球開始。這時候球拍必須由後向前連續不斷

地移動，直到整個發球動作完成。否則將被視為違例——發球不連續。

- 2.發球員及接發球員的雙足必須部份與地面接觸，並固定不得移動位置，從開始發球直到發球動作完成。
- 3.發球員的球拍應擊到羽球的基座；當發球員發球未擊中羽球基座時，發球審右手張開並以左手輕觸右手掌，表示發球員發球犯規。
- 4.發球員的球拍擊球瞬間，整個羽球不得超過場地地面量起1.15公尺。因此，當發球員的擊球位置過高腰部時，發球審會，表示發球過高犯規。
- 5.發球員球拍的拍柄於擊球瞬間，必須朝向下。因此，當發球員擊球瞬間，拍柄朝上，發球審會垂直舉起右手掌，表示拍柄朝上犯規。

● 擊球策略

- 讓球落在非常靠近球網邊的擊球法，能夠吸引對手來到網前——（放短球）。
- 由上往下擊出球速最快，最具有攻擊性的擊球法——（殺球）。
- 球拍由下往上擊至對手後場的球路，因為球的飛行時間較長，能夠用來爭取自己歸位的時間——（挑球）。
- 動作與殺球類似，但在擊球瞬間放開力道，讓球落在靠近球網處——（吊球）。
- 擊出的高度比高遠球低，但速度快僅次於殺球——（平抽球）。
- 擊出滯空時間最長，可以迫使對手退至後場遠離網前——（高遠球）。

● 羽球運動傷害介紹



一、前言

羽球是一種適合男女老少，年齡層相當廣泛的運動，屬於低危險的運動，而傷害的發生大致是因過度使用所導致之傷害。

較常發生傷害的部位是足與踝；而男生較女生易發生傷害，推論原因是男生的關節活動度較大、

速度較快。以羽球運動為休閒的人較專長運動選手容易受傷，原因是優秀運動員是因較長的運動與練習時間而受傷，而休閒球員則由於訓練、適能、技術、裝備等因素較差，故有較高的受傷率。而羽球傷害的平均復原期相當長，約48天，其中許多是因過度使用所導致之傷，因為可以忍痛繼續練習，如此可以解釋為何傷害的修復期較長。羽球傷害的原因大抵是：

1. 鞋底與地表之交互作用，如高摩擦、低吸震。
(Mench & Jorgensen.1983)
2. 羽球鞋無腳跟支持墊高足跟及鞋底的吸震力低。
(Jorgen 1989)
3. 擊球時所需之旋轉肌群肱三頭肌，及肘部肌群有不適當的柔軟度和肌力。

二、傷害種類

1. 熱病的介紹與預防：由於羽球運動為避免風及氣流之干擾，是在較為密閉式無風的室內比賽。比賽時選手流汗，汗氣無法蒸發，或蒸發後缺少氣體流動，導致室內悶熱，容易發生皮膚乾燥、臉紅、排汗機能受干擾，導致四肢無力、頭暈、目眩、嚴重者會想嘔吐、下瀉或食欲不振、精神不振、慵懶。處理方法如下：

- (1) 在炎熱天氣下，缺乏訓練者不做或少做持續時間長，體力消耗大的訓練活動。尤其在中午時刻，夏季中午12~15時陽光最強時。若感覺頭痛、頭昏則要到陰涼處休息。
- (2) 注意水分、鹽分的攝取。每日至少補充30~50克鹽，可服用鹽水或含鹽飲料。
- (3) 非比賽時，可於通風對流處休息。不要一直在不良環境下「適應」。
- (4) 治療時若患者清醒，將患者迅速移至陰涼處，用冷水冷敷頭頸部並補充飲料。

2. 肩部傷害：肩、肘、腕之間有相互的關連，在前手擊球和後手擊球時，屈曲、伸直的運動須加上肩部的內轉或外轉旋轉，才能產生最大力量之活動。所以訓練時宜將這些所使用的肌群之肌力訓練及伸展列入考慮。殺球時過度使用，會導致肱二頭肌拉傷或發炎。另外，三角肌、斜方肌、旋轉肌群、菱形肌等肩部肌群易因揮拍擊球動作之過度使用且無適當之休息及治療，而導致發炎。

(1) 夾擊症候群：

- 起因：由於擊球時，肩關節常要做向前、外

展、過頭的動作，致使肱骨大結節撞擊到肩胛骨的肩峰，引起不適。

- 症狀：棘上肌、肱二頭肌長頭和肩峰前緣的肩峰下黏液囊和喙突肩峰韌帶損傷造成肩外展60~120度時（90度時最痛）會有肩峰下疼痛的現象，觸診亦會痛。
- 處理：漸進暖身、緩慢伸展，急性期休息、冰敷、壓迫，慢性期可做熱療。

(2) 習慣性脫臼（Recurrent dislocation）：

正確的肩關節脫臼處理至少應固定一個月，且其周圍的軟組織也需治療癒合。若未完全癒合，而再繼續活動會造成關節腔未完全癒合且局部產生不良之結痂，使關節腔空間變大、活動空間變大，形成活動到某一個角度即發生脫臼現象。若無完整正確之治療，情況將持續，久而久之會引起局部血液循環不良。

- 起因：內轉、外轉之肌力不平衡、關節囊過度鬆弛或關節囊不夠鬆弛，大抵是指後關節囊。
- 症狀：劇痛，肩關節不穩定。
- 處理：冰敷控制出血，固定視同骨折處理法。在後期肩膀穩定後，要做肩之等長伸展，在可忍受痛的程度下做肌力復健。運動前做預防性貼紮。

資料來源：臺灣運動傷害防護學會

<https://www.tats.org.tw/>

（查詢日期：112.4.14）

羽球球場禮節

1. 服裝顏色儘量為白色，應避免穿著太多顏色或太多花樣的衣服。
2. 不要從網下穿越變換球場或撿球。
3. 比賽中不可大聲叫喊。常常在比賽中可看到有人發出噓聲或大叫，這是非常不禮貌的行為。
4. 將羽球遞給對方，從網下丟或故意拋得高高的都不好。要以球拍將球輕輕擊到對方容易接到的位置。
5. 比賽前，兩方選手要互相握手表示禮貌，比賽結束也要握手表示對對方的讚賞。

-
6. 比賽前只須對主審行禮，若太過多禮，反而會使大家不習慣。
 7. 比賽進行時，雙方都有繼續比賽的義務。除了第二局和第三局的中間有休息時間外，不能中途停止比賽。因此在比賽中不能以整理服裝、擦汗或換球拍等為由影響比賽的進行。萬一發生抽筋而無法繼續比賽時，就應棄權。
 8. 比賽中不得請教練在場外做指導，一旦進入球場，就要靠自己的奮鬥來完成比賽。
 9. 經常看到一些輸球的選手摔球拍出氣。這是很難為情的動作。
 10. 不可不服主審的裁判而糾纏抗議，或拉扯球網指責對方球員。
 11. 參觀比賽要保持安靜，專心觀賽，讓選手們能充分發揮球技而不受干擾。對於精彩動作的出現，不論是那一方的選手，都應給予鼓勵的掌聲。

● 運動員的服裝

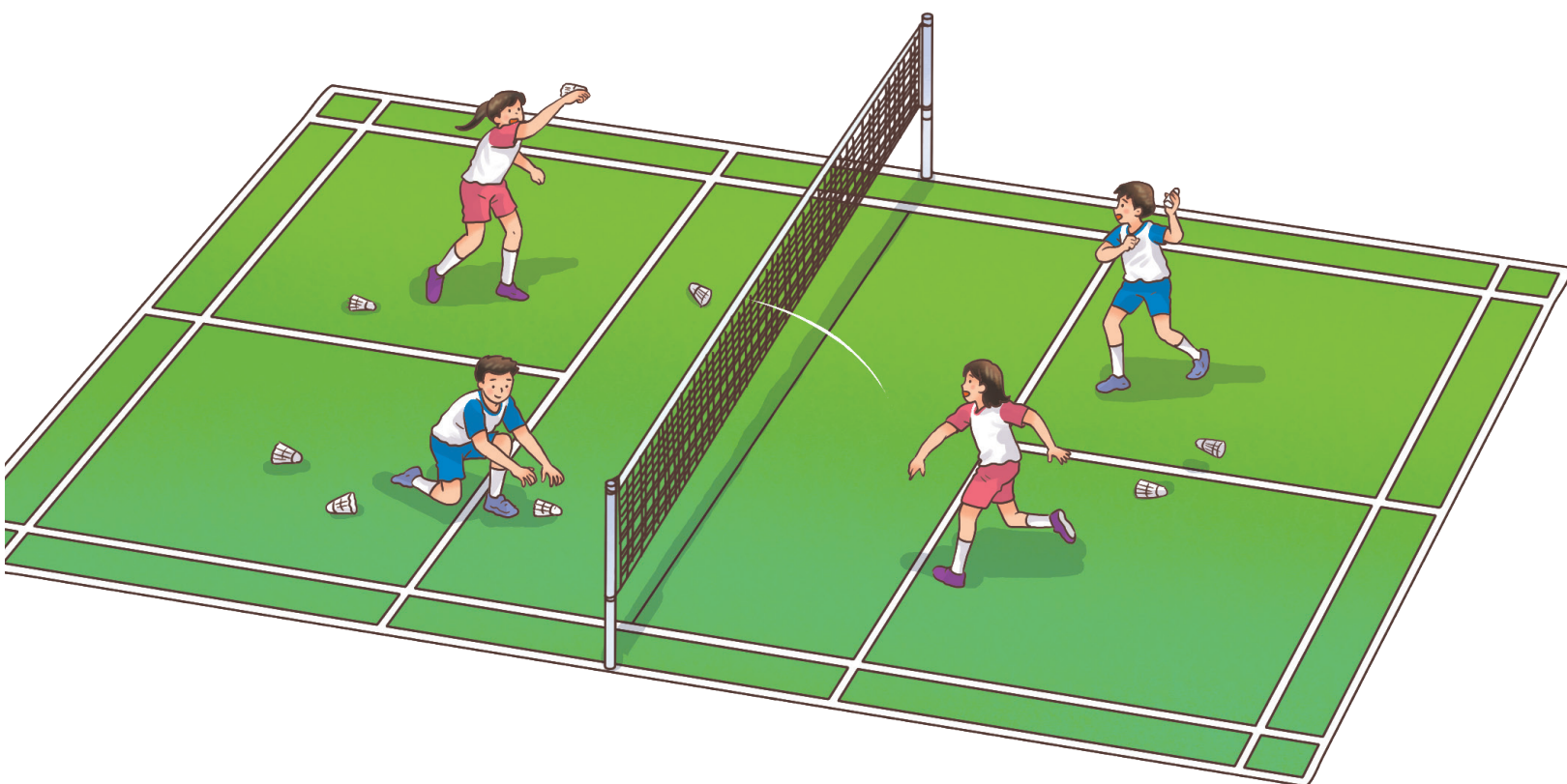
羽球運動的服裝，原則上以白色單色為主。穿其他顏色的運動服雖然並不會妨礙比賽的進行，可是在羽球歷史中，我們曾提到，這種運動是在英國誕生的，被當時的貴族們視為社交活動，而逐漸建立起一種嚴格的禮節，穿上白色運動服正和網球運動一樣，顯示出較高的社會身分和地位。

一般來說，在英國發源的運動規則、禮節都較嚴格。今日的羽球運動就是沿承當時禮節而來的。最近在服裝上，襪子、運動鞋上加一些彩色線條的產品逐漸增多，在國內只要是羽球協會推荐的服裝都可使用。

資料來源：關一誠（1993）。羽毛球教室。聯廣圖書股份有限公司。

延伸活動

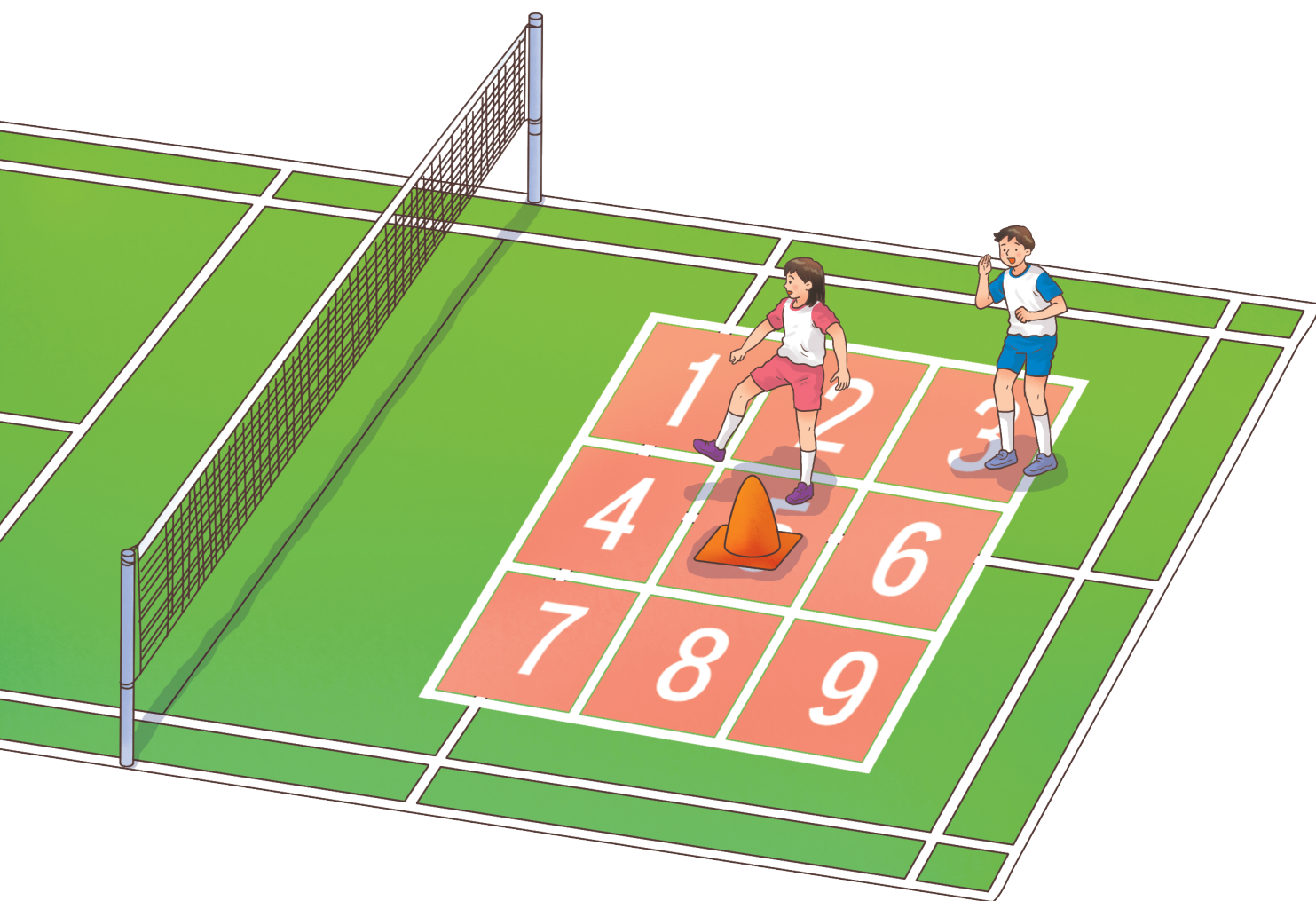
● 球不落地



活動方式

- 一、可依班級人數分成2組進行。
- 二、場上每邊平均放置5~10顆羽球。
- 三、比賽開始，將自己場地內的羽球，以各種持球方式丟進對方場內。
- 四、限時一分鐘，場地內羽球數最少者獲勝。

聽聲辨位



活動方式

- 一、2人一組，以角錐當作原心位置。
- 二、一人在場邊喊出號碼，另一人以所教步法，朝該號碼對應的方向移動，完成後立即回到原心位置，並觸摸角錐。
- 三、移動5次後，2人互相交換練習。

相關資訊

1. 中華民國羽球協會
<http://www.ctb.org.tw>（查詢日期：112.4.14）
2. Victor勝利體育羽球教室
<http://www.victorsport.com.tw/badmintonaz.html>（查詢日期：112.4.14）
3. 羽球共和國
<http://www.badmintonrepublic.com/phpbb3/index.php>（查詢日期：112.4.14）
4. 江明宏（1999）。《羽毛球技術入門》，臺北市：大坤。
5. 舩田圭太（2014）。《進擊的羽毛球：打好基礎的200種練習法》。新北市：楓葉社文化。
6. 舩田圭太（2017）。《日本國家代表隊教練舩田圭太的羽球基本技術全解析》。臺北市：臺灣東販。
7. 涂國誠（2007）。《羽球運動－教學與訓練》。臺北市：品度圖書。
8. 湯尼·格利斯（2016）。《羽球：邁向卓越》。臺北市：五南圖書。

教師隨筆



知識補充

棒球場地位置介紹

棒球是在一個類似扇形的球場裡進行球賽。場中有四個壘包，比賽中，雙方輪流為進攻方及防守方。進攻方每次由一名打擊者上場打擊，打擊者將球擊出後從本壘起跑，經過一壘、二壘和三壘向前推進，最終回到本壘而獲得分數。

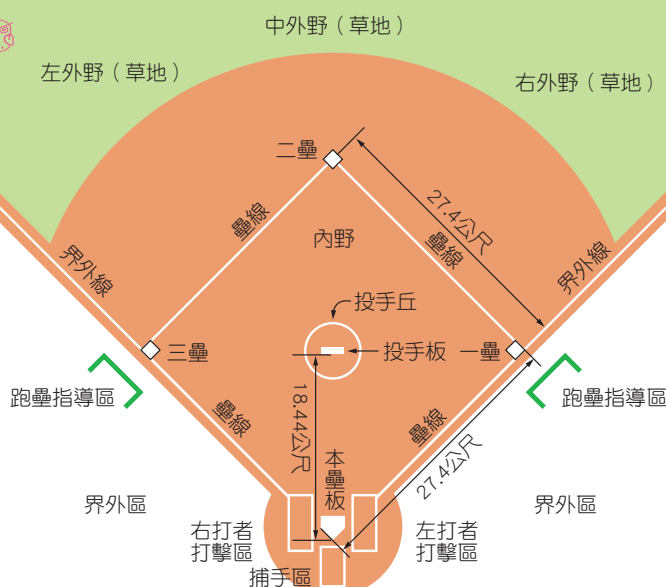
第4章 棒球

學習目標

1. 投球握球法。
2. 傳接球動作要領。
3. 踩壘包技術分析及傳球動作。

小瀚是樂樂棒球好手，戴上棒球手套後發現，投球動作變得不一樣了，活動起來也不像以前那麼靈活，看著同學的投球動作，小琳使用肩上投球，小育使用側肩投球，每個人的特色都不同，現在該如何建立自己的投球動作呢？

接球時，也因為多了一個手套，動作變得很不協調，球接進手套後，應該用哪個位置接球，才是最佳接球區呢？



知識 PLUS

1. 棒球的球質較重，飛行時速度較快，守備員必須透過手套才能安全的接住球後，再繼續完成守備動作。
2. 不同的守備位置有不同的手套，手套類型分為：投手、捕手、一壘手、內野手及外野手等五種不同類型手套。

教學目標

1. 透過情境與場地規格，激發學生學習動機及參與感。
2. 藉由棒球手套種類的認識，進而了解棒球比賽守備位置的性質。

評量方式

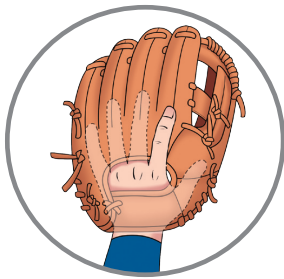
- 發表** 能指出棒球守備位置。
- 實作** 能正確使用手套進行自我傳接球。
- 觀察** 能將球投入球檔，熟練手套接球。

用手套接球，並非用手接球

選擇手套時，應挑選適合手掌大小的手套，戴手套時，必須將手指伸入手套的底端，手指在手套內要留一點活動空間，不要太緊，也可以帶著手套進行暖身活動，習慣手套的使用。

最佳接球處：球檔

準確地將球接進虎口處，即手套「球檔」位置，提升接球穩定性。當球進入手套同時，手套稍微向胸前收回，進行緩衝，降低受傷的機率。



■ 圖5-4-1 手套穿戴圖



■ 圖5-4-2 穩定接球

可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。

自我傳接球



■ 圖5-4-3 自我傳接練習

時常練習把球投入球檔，不但能熟練手套接球，還能聽到棒球撞擊球檔的聲音。

握球法

握球時，中指與食指的指腹，應握於棒球的縫線上，而拇指則支撐於球體的下端處；取球時應輕握、感受球體重量就是最好的握球方式。



■ 圖5-4-4 四縫線握法

食指和中指扣在球體上方，無名指、小拇指及大拇彎曲，支撐球體。



■ 圖5-4-5 二縫線握法

握球時，虎口處留一些空隙，手臂及手腕應自然放鬆。

因手指指腹握住球的位置不同，加上每個人手指長度不同，指間距離會有些微差異。

活動 你拋我接

活動目的

透過你拋我接的活動，提升球感練習，多練習拋球、接球，不但能提升手眼協調能力、也有助於傳接球。可選擇適合你們這一組的球，如：硬式、軟式棒球或橡皮球，開始進行拋接活動。

活動方式

1. 低手拋傳球：拋球者穩定的將球拋至接球者的胸前接球區。
2. 交叉拋傳球：將球拋出，練習持球傳接手感。
3. 移動拋傳球：可配合移動的速度，練習行進間拋接，增進手眼協調能力。



教學目標

引導學生了解各式握球法，並藉由握球法認識不同的球路特質。

評量方式

- 認知** 能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。
- 認知** 能正確的將手指握在縫線上。

接球動作要領

接球練習是提升守備能力的第一步，面對來球時，動作分析如下：

1 準備動作



雙手置於胸前，手肘微彎自然下垂，雙膝微彎，軸心腳略往後。

2 接球動作



傳球手進行護球動作，防止球彈出。

3 護球動作



若球彈出，護球手進行護球。

手套接球要領

接球時，要配合來球，運用腳步使球進入手套球檔處。

手套接球可採取正手接球與反手接球。

正手接球



當來球在手套這一側時，應採取正手接球。

反手接球



當來球在未戴手套那一側時，則採用反手接球。

■ 圖5-4-6 手套接球要領

教學注意事項

棒球球質較重，傳球時要注意力道，避免傷及同學。

活動

桌球拍代替手套練習傳接球

活動目的

試著感受用桌球拍停球，進行護球。接球時，手肘向內收進行緩衝、球拍內收，當球碰觸桌球拍的瞬間，傳球手立即上前護球、同時取球，避免落球。

活動方式

1. 兩人一組，藉由拋傳球，進行護球、取球動作。
2. 球類選擇：桌球、網球、軟式棒球，或其他不會破壞桌球拍的球種。

注意事項

因棒球球質較重，撞擊後後座力甚強，使用棒球時，應注意運動安全。



1 手持桌球拍，接球時內收進行緩衝



2 接球同時進行護球，避免球掉落



3 接球後再將球拋出



也可以桌球取代

教學目標

1. 透過高肘傳球練習，學習基本傳球動作。
2. 藉由分解動作，熟練高肘轉身投球動作要領。

評量方式

- 認知** 能藉由轉身動作，將球投出。
- 情意** 了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。
- 技能** 藉由牆壁的反彈，作為球感練習。

傳接球基本功

認識棒球握球後，接下來我們要進行基本傳接球——高肘傳球練習了。

高肘傳球練習（以右投者為例，右腳為軸心腳，投球後，重心轉移至左腳）

藉由上半身的轉動，帶動手臂，使球出手，動作分為下面4個步驟：



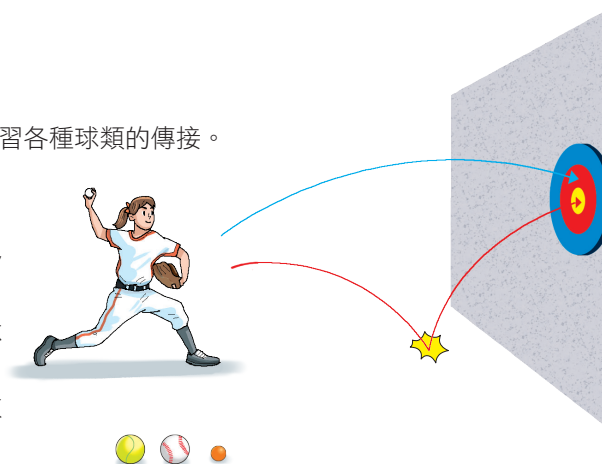
活動 對牆投擲練習

活動目的

藉由對牆壁投擲與反彈，作為球感練習，並可練習各種球類的傳接。

活動方式

1. 選擇適宜的練習牆，並以不破壞牆面為原則。
2. 可設定投擲目標，由近至遠練習，也可左右移動練習。
3. 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈，練習接球（藍色路線）。
4. 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球（紅色路線）。



教學注意事項

1. 進行「高肘傳接球」的目的，是提升傳球動作技巧，有助於投球基本功的建立。
2. 對牆投擲練習時，應注意左右同學的安全距離，可藉由互惠式分組進行練習，立即回饋給同伴。

投球基本動作

開始練習投球基本動作前，我們必須先了解「良好的投球基本動作，是成為優秀投手的要素之一」。學會高肘傳接球後，接著進入投手投球動作要領。

站立式投球動作要領（以右投者為例，右腳為軸心腳投球後，重心轉移至左腳）

1 準備動作



兩腳與肩同寬

雙肩放鬆，球置於手套內，雙手置於身前。

2 抬腿啟動動作



腿部提起

以髖關節為支點，將腿提起至腹部位置。

3 抬腿平衡動作



跨步踩穩

左肩朝目標，雙手下放至腰、胸部之間。



知識 PLUS

投手動作

投手是防守方唯一具有攻擊能力的守備員，好的投手能控制比賽節奏，也是控制整場球賽的關鍵。因此，棒球投手講求分工化，為求勝利，可將投手分為：先發型投手、中繼型投手、功能性投手、救援型投手等四種類型。

綜觀投手類型中，還包括下列四種投球法（圖5-4-7）。在比賽中，教練往往會因為比賽的賽況給予投手不同任務，來面對打者。



上肩投法



側肩投法



低側肩投法



低肩投法

■ 圖5-4-7 投手投球法

教學目標

1. 學會投手投球的動作要領。
2. 了解不同的投手種類及投球方式。

評量方式

- 認知** 能正確的說出投球的動作要領。
- 技能** 能表現出不同種類的投球動作表現。

若壘上沒有跑者時，投手可依自己喜好的姿勢及節奏將球投出；壘上有跑者時，為防止盜壘，投手則選擇動作較小的固定式投球法。



活動 擲準得分王

活動目的

了解棒球投球動作，並進行自我檢視，完成挑戰。

活動方式

1. 4人一組，投手距離目標16.46公尺（比照青少棒投手、捕手間距離），進行九宮格擲準比賽。
2. 1人投擲5球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。

校慶時，有攤位正在舉辦九宮格活動，想要挑戰擲準，該做好什麼準備呢？

1. 我會的握球法？_____
2. 最適合我的投球動作是哪一種投法？_____
3. 我如何提高投擲準確度呢？請列舉三點。



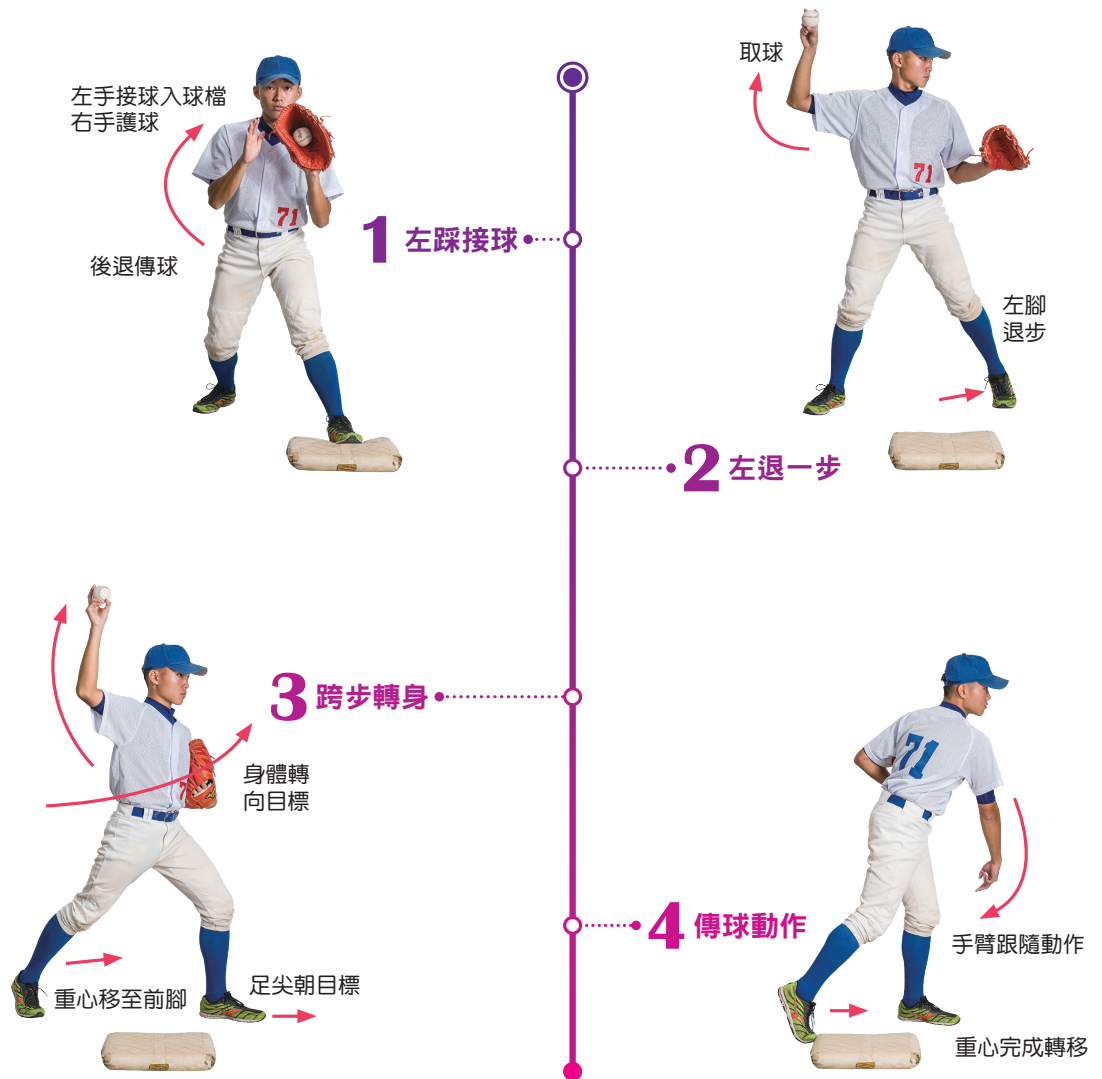
教學注意事項

進行投球活動時，提醒學生切勿自傳接球區內通過，避免被球擊中。

學習完傳接動作之後，小琳更想挑戰雙殺技術，希望老師可以做進一步的安排。

● 踩壘包技術及傳球動作

雙殺守備進行踩壘傳球時，應採於壘包邊角處後，迅速離開壘包傳球，避免停留於壘包上，被其他球員踩傷，後退傳球動作要領如下：



■ 圖5-4-8 踩壘及傳球連續動作

🎯 教學目標

1. 熟練跨步傳球的種類與動作要領。
2. 從活動中了解自己對於傳接球技巧的優、缺點。
3. 了解個人運動參與及全民運動之間的關係。

📖 評量方式

- 認知** 能正確的說出雙殺傳球的動作要領。
- 技能** 能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。
- 情意** 能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。

活動 壘包爭奪戰

活動目的

為提升傳接球能力，此活動藉由衝壘與守備做攻防。

活動方式

進攻方：

- 1. 能登上任何一個壘包為目的。
- 2. 每次1位上場，於本壘處以投球代替打擊將球投出。
- 3. 得分壘包分別為一壘：得1分、二壘：得2分、三壘：得3分。

防守方：

- 1. 必須持球觸殺跑壘員，使其出局為目的。
- 2. 圍捕跑壘員的過程中，可虛實投球、拋球、補位，共同討論策略，該如何觸殺跑壘員？防止跑壘員上壘得分。

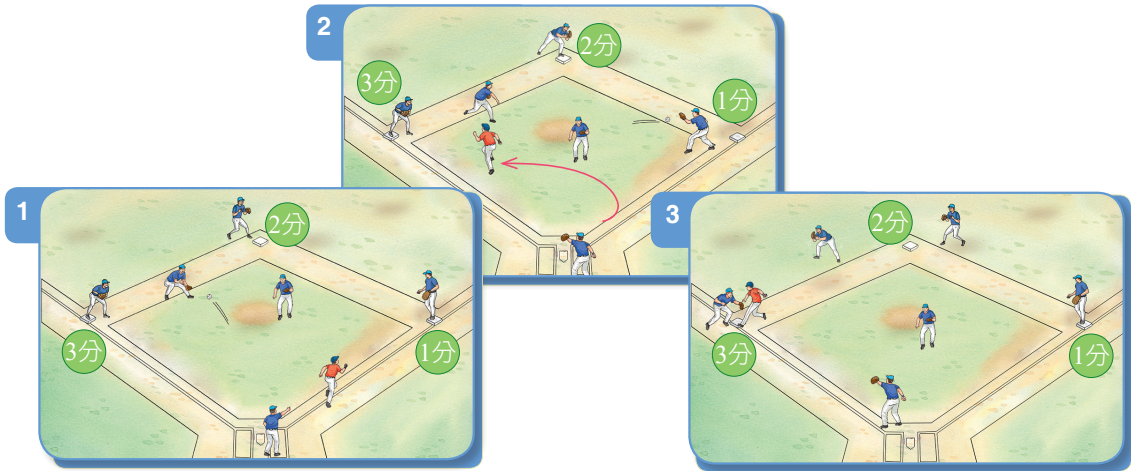
規則與注意事項

- 1. 校園安全空地，即可設置場地，壘間以青少棒（24.38公尺）做為距離。
- 2. 分組人數以6位為進攻方、6位為防守方進行攻防分組。
- 3. 每次1位球員上場，須戴頭盔、禁止滑壘，3人出局後攻守交換（可設定七局為一場攻防戰）。
- 4. 若進攻方將球投至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會（1人出局）。
- 5. 正式棒球比賽，必須依序通過一壘、二壘、三壘，回到本壘才是得一分。

問題與討論

- 1. 我總共得了幾分 ____？我的上壘策略是什麼？ _____
- 2. 我觀察到最厲害的上壘方式是什麼？ _____

隊名	一	二	三	四	五	六	七	總分
上半場 A隊	3	2	1	4	0	0	2	12
下半場 B隊	1	2	2	1	0	1	0	7



知識補充

傳接球是棒球熱身的首要，也是投手投球、捕手牽制、及不同傳接球技巧的根本。傳接球距離應由近到遠，並提升投球動作流暢，使身體達到熱身狀態。傳接球是棒球守備的基本動作，選手的接球失誤或傳球失誤，都會讓跑壘員多跑一個壘包，可見傳接球的重要性。

教學注意事項

- 1. 提醒學生在進行任何一項運動的過程中，需注意自身的安全，以避免運動傷害的發生。
- 2. 提醒學生用輕鬆愉悅的心情來進行比賽活動，才是運動最迷人地方。

教學活動流程

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)
160	第1節	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 講解：說明不同手套的特性。 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。	20
161		二、自我傳接球 講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。 示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。	25
162	第2節	一、棒球的握球方式 講解：說明不同球路的特性。 提問：直球與變化球的差異性？ 發表：引導學生了解棒球規則。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。	20
162		二、活動「你拋我接」 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。	25
163	第3節	一、接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1. 準備動作 2. 接球動作 3. 護球動作	10
163		二、手套接球要領 說明：1. 接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2. 手套接球可採取正手接球與反手接球。	10
164		三、活動「桌球拍代替手套練習傳接球」 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球。 操作：2人一組進行拋接球。 講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。	25

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)
165	第4節	一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該運動前，應了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1. 高肘動作 • 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 • 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2. 轉身動作 • 說明：左肩朝目標物，順時針方向轉身。 • 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3. 球離手動作 • 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 • 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4. 餘勢動作 • 說明：收尾點應與出手點成對角。 • 操作：1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2. 強調11點鐘出手，5點鐘位置為收尾動作重要性。	20
165		二、活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球： 1. 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2. 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。	25
166 ~ 167	第5節	一、投手投球動作要領 1. 準備動作 說明：(1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。 (3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2. 抬腿啟動動作 說明：(1)自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2)手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3. 抬腿平衡動作 說明：(1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。	20

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)
166 └ 167	第 5 節	4. 跨步擺臂動作 說明：(1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳跨步長度約5~6個腳掌長距離。 (2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 5. 重心轉移動作 說明：(1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3)投球臂肘關節呈90度彎曲高於肩膀為佳。 6. 跟隨動作 說明：(1)出手後，身體重心持續轉移。 (2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。 7. 守備動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。	
167		二、活動「擲準得分王」 說明：1. 4人一組，投手距離目標16.46公尺，進行格擲準比賽。 2. 一人投擲5球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。	25
168	第 6 節	一、踩壘包技術及傳球動作 1. 後退傳球：左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。 (1)接球時，注視來球，左腳踩壘包。 (2)利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 (3)若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 2. 前跨傳球：右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。 (1)接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 (2)利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。 (3)以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。	25

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)
169	第6節	二、活動「壘包爭奪戰」 活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。 活動方式：1. 以棒球場內野區設計場地，分組人數為6位進攻方、6位防守方。 2. 進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3. 攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分（除本壘外）。每次1位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4. 防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 5. 三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次的進攻機會（跑者出局）。 操作：1. 進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。 2. 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 3. 提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。	20

參考資料

● 棒球場地位置介紹

1. 棒球是在一個類似扇形的球場裡進行球賽。場中有四個壘包，比賽中，雙方輪流為進攻方及防守方。進攻方每次由一名打擊者上場打擊，打擊者將球擊出後從本壘起跑，經過一壘、二壘和三壘向前推進，最終回到本壘而獲得分數。
2. 棒球的外表是由兩片8字型的牛皮包覆，再由人工縫製108針而完成，縫線的高低都會影響球的飛行路徑。
3. 實驗證實，透過不同縫線的細微差異，投手利用手指壓住棒球縫線的不同位置，並且運用手腕微妙的動作，可以投出不同的球路。

● 直球與變化球的特色（右投者為例）

直球種類	特色
二縫線	透過握法可以帶來不同的轉速，產生位移
四縫線	轉速過快時，對打者而言會產生上飄的現象
變化球種類	特色
變速球	以直球的軌道飛行，進入本壘板後快速下墜且變慢
滑球	進入本壘板的時候會產生下滑並右打者外側轉彎
曲球	球的旋轉，加上重力，進入本壘板後會產生垂直掉落
伸卡球	進入本壘板後，會橫向移動下墜，鑽向右打者的內角
指叉球	食指和中指夾住球的兩側，進入本壘板後產生下墜幅度

結論：直球與變化球都有其優、缺點。於適時展現策略，能提升戰力。

● 棒球投球時間掌握

1. 一位好的投手能控制比賽節奏，也能控制球賽的關鍵。投手在接獲捕手的球後，必須在12秒內完成投球（壘上有人不在此限）。每顆球從準備動作到出手的過程約4秒內完成；球自離手之後經過本壘板到達捕手手套為好的投球。
2. 傳接球是棒球熱身的首要，也是不同傳接球技巧的根本。傳接球距離應由近到遠，並提升投球動作流暢，使身體達到熱身狀態。在比賽中，因為傳接球失誤，會讓對手多跑一個壘包喔！現在就讓我們透過傳接球開啟我們的棒球大門吧！

● 投手投法種類

- 一、投手是防守方唯一具有攻擊能力的守備，一場九局的比賽中，有一半的時間球是握在投手手上，因此，投手的表現經常是控制整場球賽的關鍵。
- 二、現代棒球投手講求分工化，先發投手完投一場比賽的機會已經低很多，在投手的運用上大致可將投手分為：先發型投手、中繼型投手、功能性投手、救援型投手等四種類型。
- 三、棒球投法可分為上肩投法、斜肩投法、側肩投法、低肩側投及低肩投法。在比賽中，教練往往會因為比賽的賽況給予投手不同任務，來面對打者。
- 四、不同特色的投手大約於幾點鐘為出手點？大約於幾點鐘為收尾點？可由下表得知：

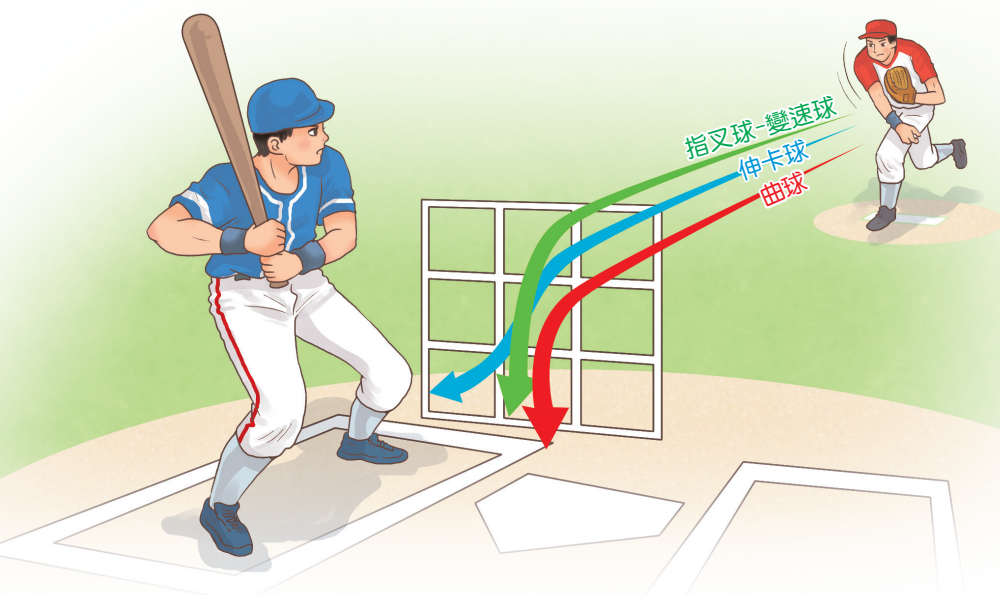
投手種類	出手點	收尾點
上肩投法	12點	6點
斜肩投法	10點	4點
側肩投法	9點	3點
低肩側投	8點	2點
低肩投法	7點	11點

● 棒球組成



● 二人一組傳接球

投手利用手指壓住棒球縫線的不同位置，以及手腕微妙的動作，可以投出不同的球路。



延伸活動

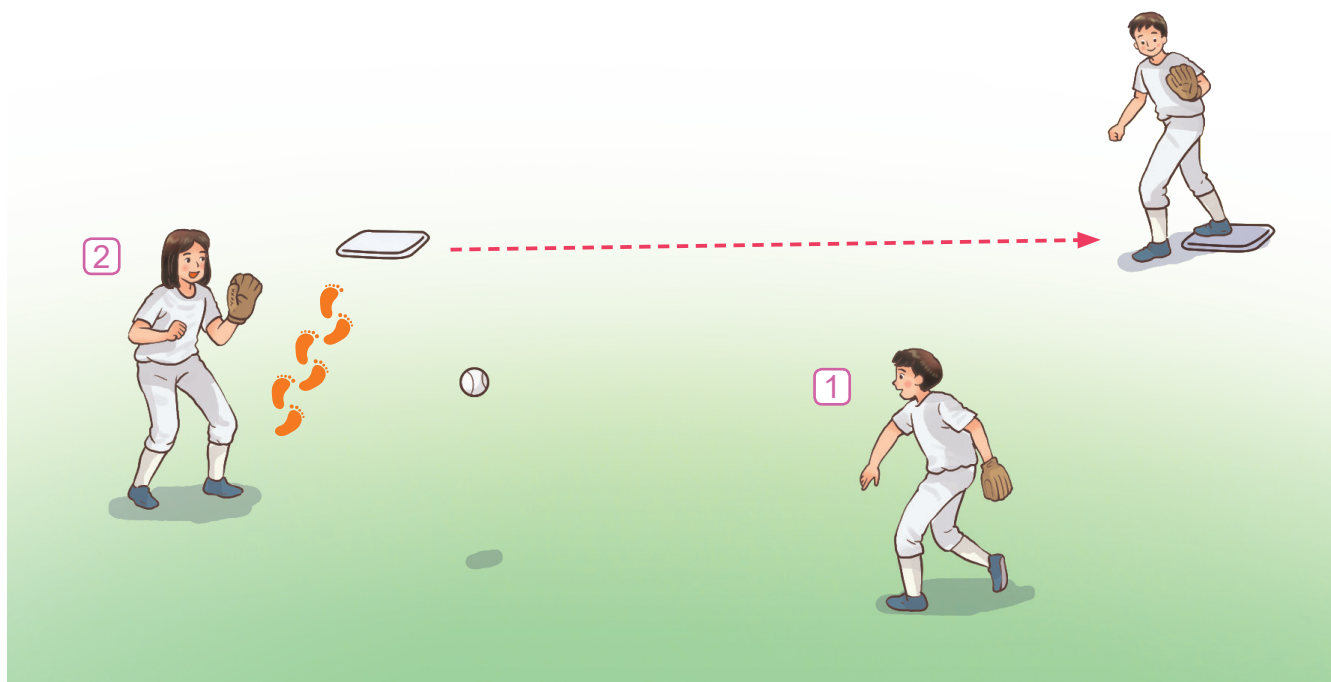
● 二人一組傳接球



活動方式

- 一、2人一組，相距5~7公尺。
- 二、傳接球時以並排方式進行，勿前後交錯。距離由近至遠，逐漸拉長距離。

● 雙殺動作誰最快



活動方式

- 一、3人一組，分別為傳球者①、動作執行者②及接球者③。
- 二、傳球者傳球給動作執行者，動作執行者接球後，碰觸二壘壘包，並將球傳給接球者；接球者接球後，碰觸一壘壘包，動作完成為一圈。
- 三、限時1分鐘，完成最多圈的組別獲勝。
- 四、本活動亦可作為滾地球、高飛球的體驗活動。

相關資訊

中華民國棒球協會

<http://www.ctba.org.tw/>（查詢日期：112.4.14）