

第5篇 24節

團隊動力



160 第五篇

第 篇

團隊動力

第1章 籃球~3x3籃球

- 國際三對三籃球基本規則
- 三對三籃球常用走位練習
- 防守觀念

第3章 羽球~ 前場區域擊球

- 前場區域擊球
- 放小球
- 挑球
- 前場技術的運用與回擊

第2章 排球~攔網

- 暖身活動
- 攔網基本動作介紹
- 團隊防守概念——
單人攔網的防守隊形
- 團隊防守概念——
不攔網的防守隊形
- 攔網防守布陣小組實戰演練

第4章 棒球~ 觸擊短打與布陣戰術

- 觸擊短打
- 觸擊短打與突襲短打
- 防守布陣
- 排壘球運動





●主題設計理念

- 了解籃球三對三比賽規則。
- 認識場上位置與基本走位概念。
- 增強傳球視野，能為隊友創造得分機會。
- 欣賞別隊優勢，改進本身缺點。
- 引導學生了解排球比賽攔網防守戰術，激發學習動機。
- 學會攔網動作各項技術分析。
- 學會與他人合作完成攔網防守陣形的基本技術。
- 了解各式攔網防守陣形在比賽中的靈活變化。
- 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。
- 認識羽球前場區域位置與相關擊球技術原理。
- 學習羽球放小球與挑球的使用時機與組合策略。
- 藉由情境了解運動時事。
- 藉由觸擊短打，增進打擊技巧。
- 藉由短打練習，增進提升自我精進策略。
- 認識攻守布陣的戰術策略。
- 引導學生分析不同的出局數與跑者數能使用的戰術布陣。
- 引導學生藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。

教師隨筆



第5篇

團隊動力



章名稱	節數	核心素養
第 1 章 籃球～ 3×3 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。 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 2 章 排球～ 攔網	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。 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。



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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。

第
5
篇

團隊動力



章名稱	節數	核心素養
第 3 章 羽球～ 前場區域擊球	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。 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～ 觸擊短打與 布陣戰術	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。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。



學習重點		議題融入
學習表現	學習內容	
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。 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／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。
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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。

第1章

籃球~3×3籃球

學習目標

1. 了解籃球三對三比賽規則及快速進攻戰術觀念。
2. 能與同學合作、討論，設計並完成快速進攻戰術。

小翰與另外兩名同學垂頭喪氣地走下籃球場，互相討論著剛剛場上的狀況：

小翰：我以為你會傳地板球給我，結果你傳太高飛過我頭上，造成出界了！

誠育：我都有空檔，你們都沒看到！而且我們失誤太多了！

志豪：打贏我們的那隊，感覺他們默契很好，都知道怎麼移動來接球並突破我們的防守。

同學們是否也有跟他們一樣的感覺呢？三對三籃球除了是個人技巧展現之外，重點還是如何與隊友配合。因此基本的籃球意識以及對場上的觀察是不可或缺的，本單元將提供同學們半場籃球比賽的介紹與進攻的概念說明。

■ 三對三籃球賽已成為年輕族群最喜愛的運動之一。



教學目標

了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。

評量方式

問答 能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。

實作 使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。

BASKETBALL



3×3籃球，又稱三對三籃球、三人制籃球、三打三等，而臺灣俗稱鬥牛。三對三籃球起源於美國的街頭籃球，國際籃總從2007年開始制定自己的官方規則。除了參與人數與使用場地的差別外，其他都與正式的籃球比賽無異，更是2020東京奧運的正式項目。三對三籃球賽可說是為了全場比賽做準備的球賽，與全場比賽相較，不同的是無論是三對三或四對四比賽，每個上場同學都能增加控球與獲得更多練習球技的機會。同時因為人數較少，在球場上有更寬廣的空間，能讓參與者有更多機會直接進攻籃下取分並能在面對防守壓力時更容易看到無人防守的隊友，進而傳球完成得分。

國際三對三籃球基本規則

- ▶ 每隊由四人組成，包括三名首發球員和一名替補球員。
- ▶ 在三分線內進籃得1分，在三分線外進籃得2分，罰球進籃得1分。
- ▶ 比賽時間10分鐘。先得到21分的球隊立刻獲勝；或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出2分。
- ▶ 單次進攻時間限制為12秒，球員4次犯規則被罰出場。團隊犯規累計7次則全隊進入加罰狀態。
- ▶ 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。
- ▶ 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。



教學注意事項

三對三籃球賽是青少年很喜歡的體育課程，然而大多數同學並不清楚如何與同學合作來進行比賽，因此本單元介紹較多能實際操作的概念與技能。

補充影片



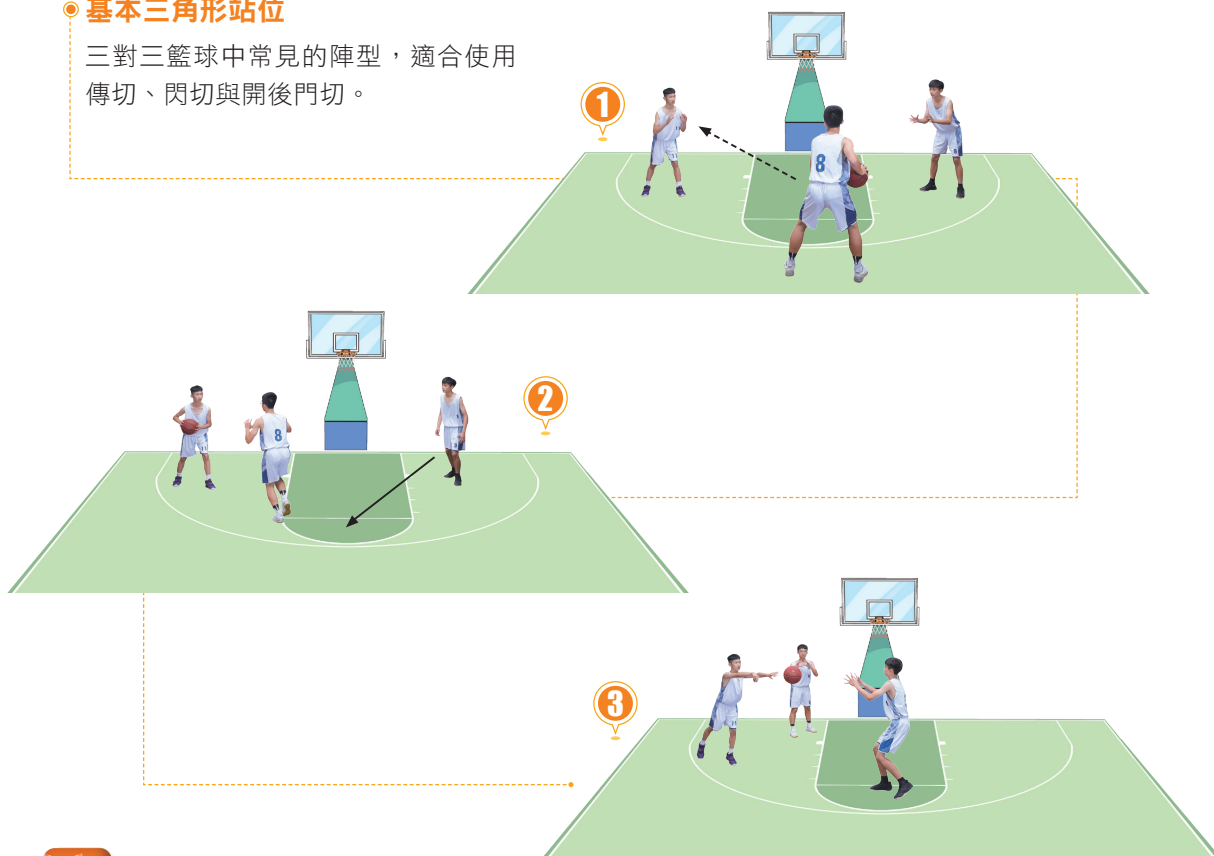
3X3籃球

常見的三對三移動路線與空間的站位

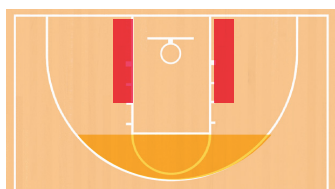
一開始打球時，許多同學會為了能夠接到隊友的傳球與近距離投籃，往往喜歡往持球的同學靠近而忽略了彼此之間應有的空間，造成進攻上的困擾。因此，理解空間並能運用移動路線來達成得分是很重要的觀念。首先介紹場上常見的站位方式，分別為基本站位、低位、高位，每種方式都有其適合的移動技巧。

● 基本三角形站位

三對三籃球中常見的陣型，適合使用傳切、閃切與開後門切。



知識 PLUS



高位 (high post) 與低位 (low post)

紅色區域稱為低位，也就是罰球時籃下站著4個對稱的球員（2個防守方2個進攻方）的位置。

黃色區域稱為高位，為三分線以內與罰球線左右延伸線構成的區域。

🎯 教學目標

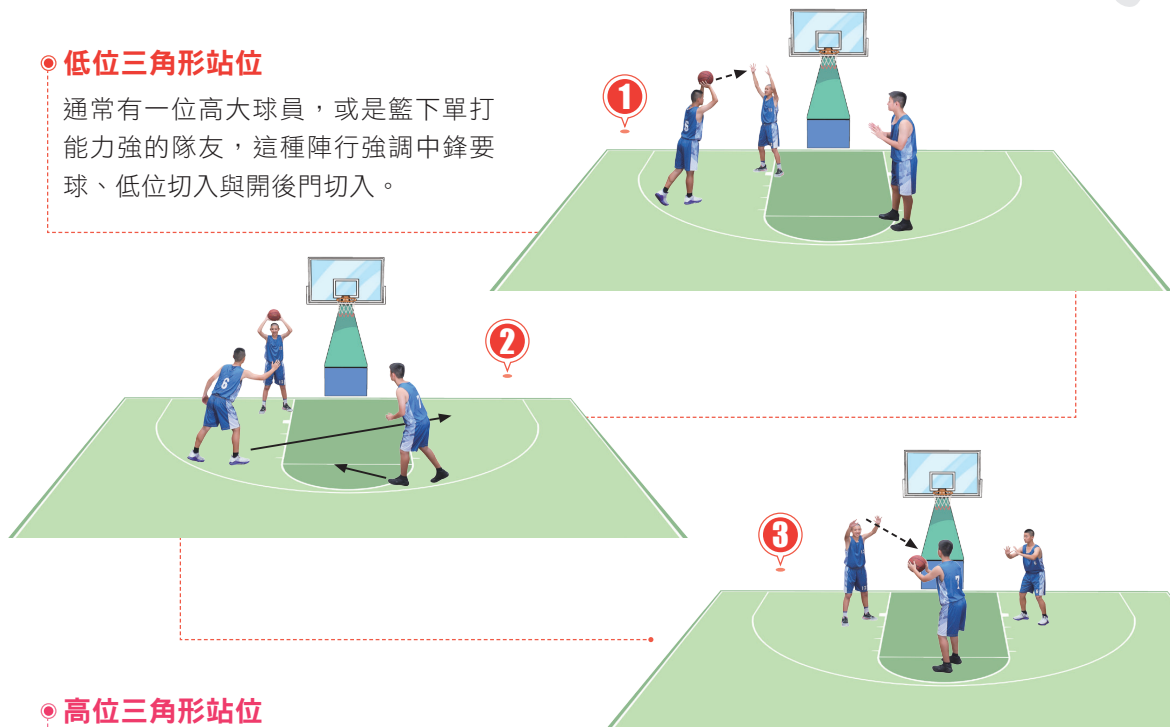
1. 理解三對三籃球賽站位的型態。
2. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。
3. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。

📖 評量方式

- 問答** 能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。
- 實作** 能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。

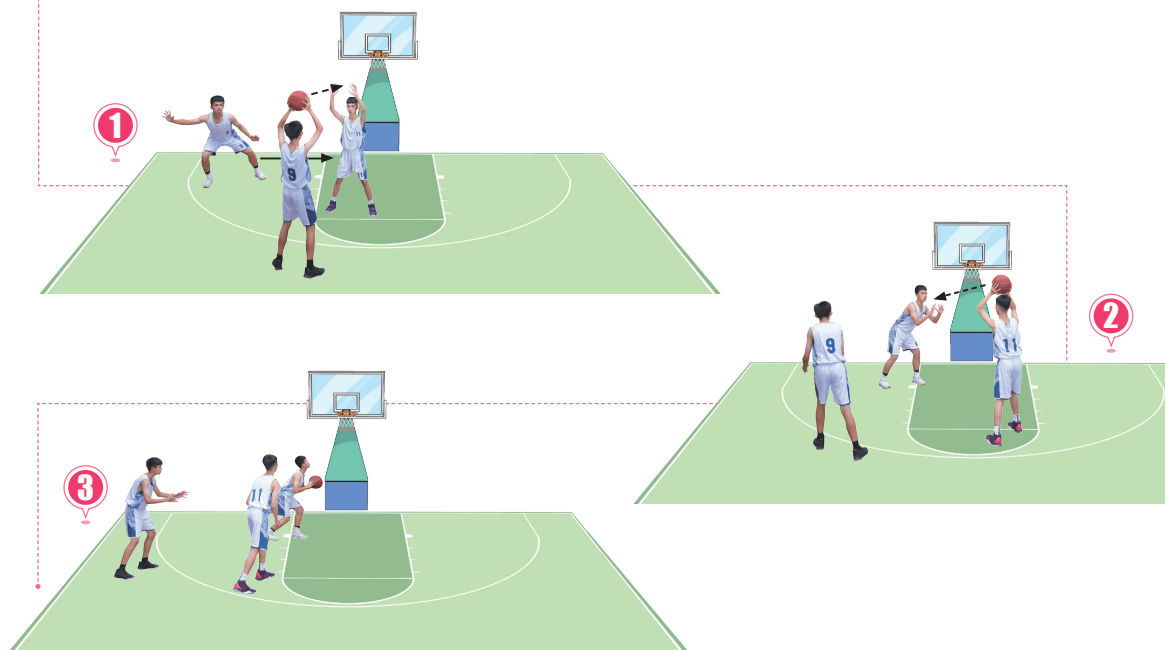
● 低位三角形站位

通常有一位高大球員，或是籃下單打能力強的隊友，這種陣行強調中鋒要球、低位切入與開後門切入。



● 高位三角形站位

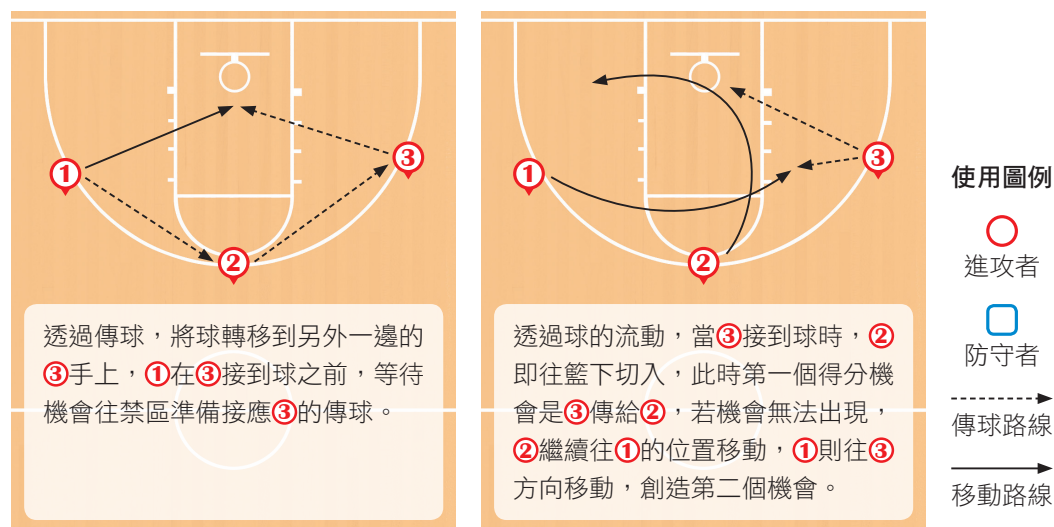
將中鋒放在高位，有助於中鋒的策應以及兩側的切入上籃。



✎ 教學注意事項

1. 課文僅介紹三種常見的三對三進攻站位。對沒有進攻概念的同學，教師可以此為基礎進行課程講解。
2. 待學生經由操作後較有概念時，可以再由反方向操作，也就是傳球方向相反，同學本來站右邊的換到左邊，讓學生能夠靈活運用，舉一反三。

因此保持隊友間適當的距離將有助於我們傳球與移動，而大量跑動與傳球是三對三籃球賽的重要元素，接著讓我們來認識與操作在比賽中常見的傳球與移動路線。



▶▶ 籃球小常識：錯誤的移動與空間概念所產生的問題

移動路線



傳球路線



想想看

當你在進行三對三籃球賽時，為什麼要與隊友維持適當的空間呢？將你的理解與想法寫下來。

🎯 教學目標

1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。
2. 傳球之後的移動，能夠創造投籃機會，造成防守者在協防或溝通上的困擾。
3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。

📖 評量方式

- 實作** 能夠透過球的傳導獲得投籃機會。
- 實作** 解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。
- 實作** 能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。

活動 傳導狩獵

活動目的

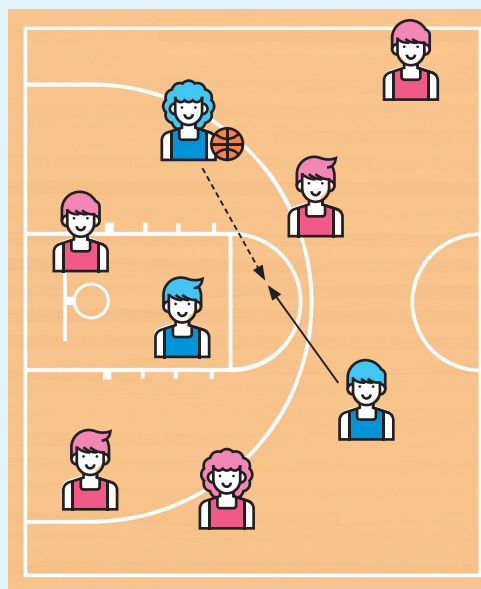
透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。

活動方式

1. 八人一組，三位同學手持一顆球擔任獵人（藍色球衣）透過運球與彼此間的傳球，來觸碰其他同學。
2. 另外五位同學則在半場區域內跑動避免被持球的同學碰觸，如被觸碰到則和獵人互換角色，繼續遊戲。

想想看

當你擔任此活動的獵人時，怎樣才能快速的觸碰到獵物？例如：發出聲音指示隊友傳球。請寫下你會運用的方法：



透過上述空間與走位的基本概念學習後，你和同學之間會使用什麼樣的策略呢？試著與同學討論，並將你們的進攻路線畫出來，同時與大家分享為什麼這樣設計。

使用圖例

-----> 傳球路線
——> 移動路線

教學注意事項

提醒學生不是每個人都要往持球者那邊跑，因為同時也將自己的防守者帶過去，將造成傳球空間的狹小，有利於防守者的防守。

在七下的課本中，我們介紹了V字切（**V-cut**）與L字切（**L-cut**），在本單元中，我們接著介紹兩種在三對三籃球賽中常用的切入技巧。

開後門切 (back door cut)

當防守者過度守在你與傳球者之間時，開後門切入將幫助你能夠直接上籃得分。



1. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。
2. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。

- 實作** 在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。
- 實作** 解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。

閃切 (flash cut)

快速且突然的往球的方向移動接球。

1 研判防守者的位置

並主動閃切到傳球者與防守者間空檔的位置接球。



2 雙手舉高快速跑到定位接球

接球後雙腳急停，觀察隊友移動，或自行運球切入。



3 無球邊的隊友可選擇往籃下移動

如能接到隊友傳球，將可創造一個上籃得分的機會。



教學注意事項

開後門切與閃切著重在隊友之間的溝通與切入的時間點，當隊友被防守者積極防守無法順利接到球時，必須告訴隊友，利用切入，特別是反方向或是突然加速的切入，讓進攻更有效率。

補充影片



快攻技巧基礎



籃球基本功

活動 三對零訓練

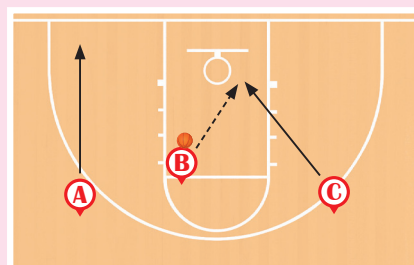
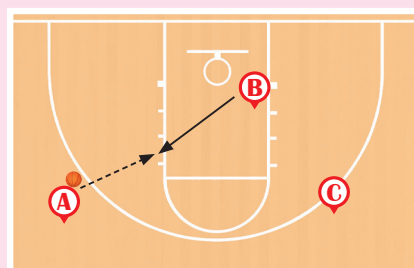
活動目的

將上述兩種走位訓練結合起來，並和同學一起練習。

活動方式

1. ②假裝擺脫防守者閃切到罰球線附近接①的傳球。
2. ③在②接到球後以開後門切入籃下，接②的傳球上籃可得1分。
3. 每個位置的同學都必須完成三次，也就是最多可以得9分（每個位置各有三次傳球與上籃）。
4. 此活動必須判斷具備良好的默契與技能，才能獲得較高的分數喔！

你們隊伍的得分是_____分。
在配合練習的過程中需要注意什麼？



使用圖例 ○ 進攻者 傳球路線 移動路線

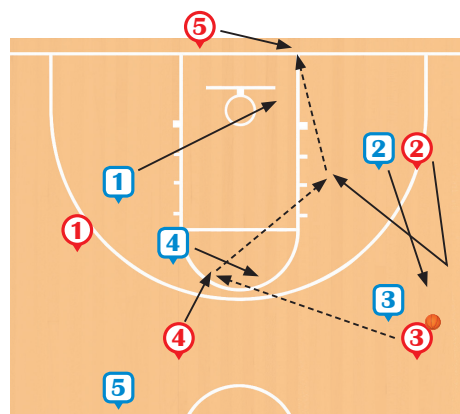
活動 球球到位

活動目的

進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。

活動方式

1. 分成人數相等的兩組，其中持球的那組為進攻，未持球的為防守。
2. 在指定的時間內，進攻組每成功完成一次傳球得一分，由進攻組同學口頭覆誦計算得分。如果接球失誤或遭防守者攔截，則得分歸零重新計算。
3. 防守者盡量攔截傳球，破壞對手得分。並將攔截到的球放在原地，由進攻者重新計算傳球分數。
4. 時間到後，攻守交換，以分數高者獲勝。



使用圖例 □ 防守者 ○ 進攻者 傳球路線 移動路線



想想看

怎樣的移動能夠避開防守，完成接到球的得分呢？隊友之間有什麼較好的配合策略呢？

教學目標

1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。
2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。
3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。

評量方式

- 觀察** 場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。
- 實作** 能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。
- 實作** 傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。

三對三籃球賽是全場比賽的準備，在得分之前，有著防守者嚴密的防守與干擾，因此隊友之間的合作更加重要，手勢的指揮以及對話，更是默契養成的不二法門，所以一場球賽的完成，有賴於平時多加練習。

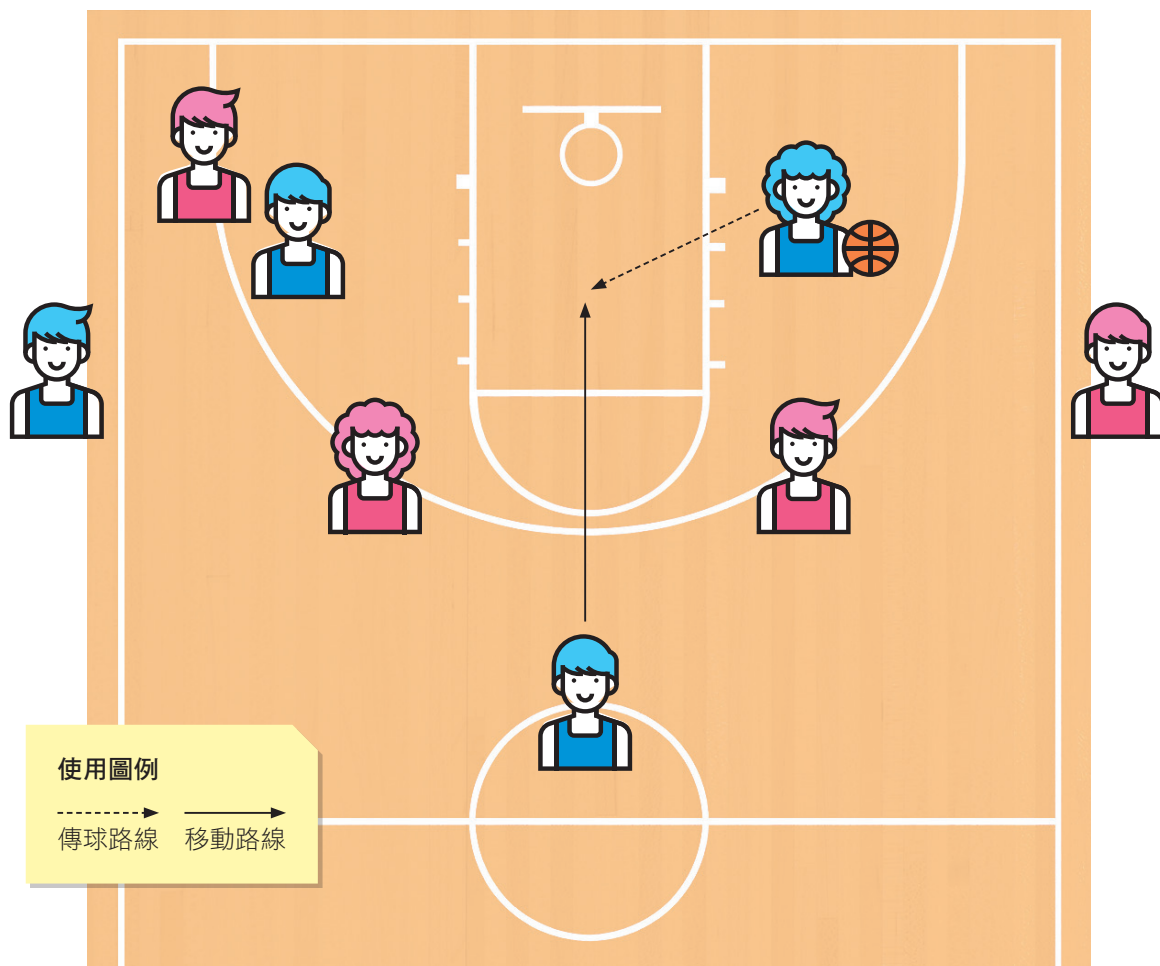
活動 類全場三對三比賽

活動目的

學習與組織進攻策略的養成。

活動方式

1. 每隊有四位球員，其中一人站在邊線外，作為定點可以接球的籃圈。
2. 隊員可運球或傳球，將球投給邊線外的隊友，即可得分，得分後由對方在邊線外發球進攻。
3. 擔任籃圈的隊友接到球得分後，立即更換一名場內的隊友，讓大家都有機會輪流擔任。

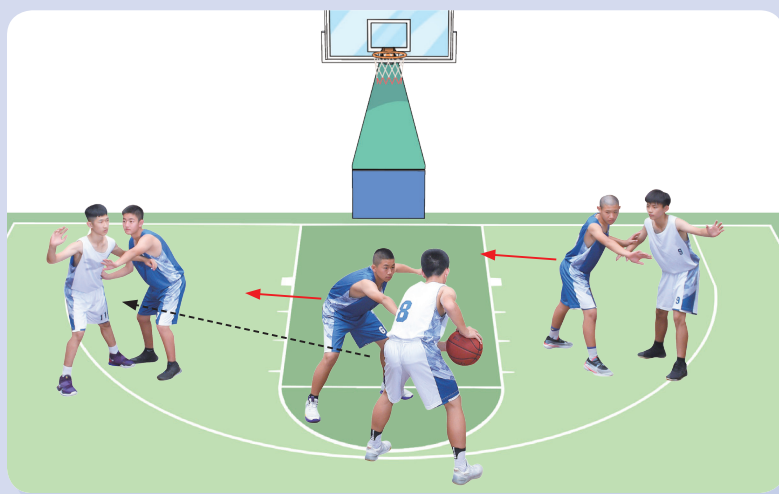


教學注意事項

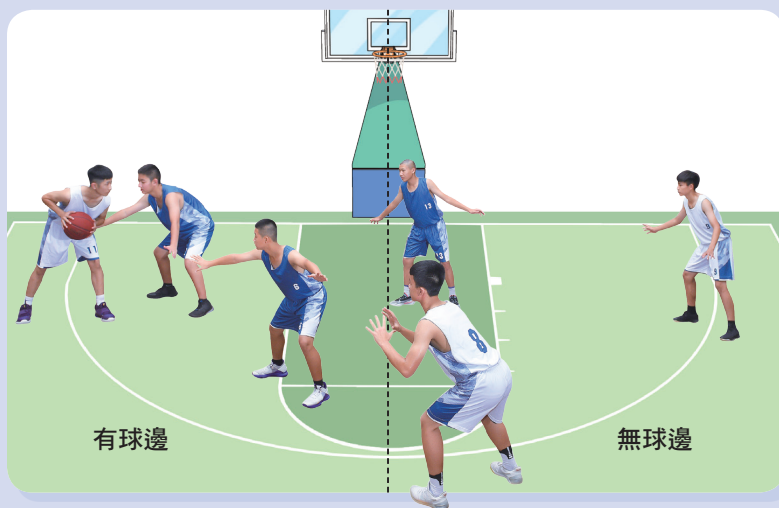
開後門切與閃切著重在隊友之間的溝通與切入的時間點，當隊友被防守者積極防守無法順利接到球時，必須告訴隊友，利用切入，特別是反方向或是突然加速的切入，讓進攻更有效率。

防守觀念

在半場比賽中，由於上場人數較少，防守往往採取一對一的盯人防守，這樣的防守方式能帶給進攻者更多的威脅，但是相對的因為空間的加大，增加進攻者突破上籃的機會，所以一旦防守被過後，如果未具備補防的觀念，可能就讓對手一下子得分了。關於防守概念已在八年級的課本提過，在這裡僅提供防守的補防概念——隨球移動（jump to the ball）。



當持球者站在中間時，防守者所對應的位置。當持球者將球傳往左邊的隊友時，所有的防守者應該隨球移動（Jump to the ball）。



此時因為隨球移動產生新的防守站位，有助於協助補防，降低對方切入的破壞性。

教學目標

1. 認識個人防守與團隊防守的差異。
2. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。

評量方式

- 實作** 快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。
- 實作** 場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。
- 實作** 能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。
- 實作** 傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。

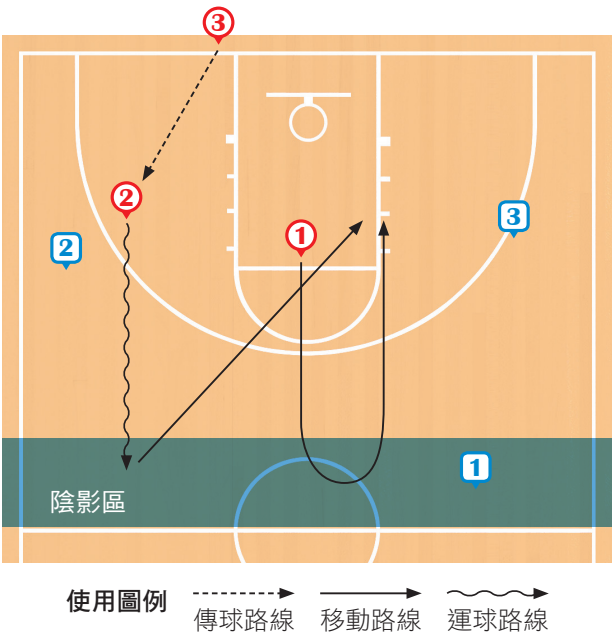
活動 攻守轉換

活動目的

透過活動規則的設定，加快攻守節奏，讓攻守雙方更專心於比賽上。

活動方式

- 1. 三人一組進行比賽，但無論是得分後或者是抄到球的攻守交換，每一個球員都必須雙腳踩到陰影區才能進行下一步的動作。
- 2. 舉例來說，因為□隊得分，所以③在籃下發球給②，在②運球往陰影區的時候，①已經踩到陰影區往籃下，②可傳球給①，在無人防守下得分。
- 3. □隊三位球員因未進入陰影區，所以不能作防守動作。



在這一單元中，將自己的學習心得記錄下來，反思所學到的內容，並將它記錄在下面表格中，見證自己的挑戰以及成功。

活動名稱：

日期：

在這個單元裡我學到的知識有哪些？

我學會了哪些新的技能？

我認為自己做的最好的部分是？

我如何幫助自己的隊伍獲得勝利？

我要對隊友說的一句話：

其他：

教學注意事項

- 1. 迫使運球者運到邊線，讓其只有一個方向的傳球，方便防守者預判與抄截。
- 2. 迫使運球者使用非慣用手運球，增加其運球失誤的機會。

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)
162	第1節	一、學習引導 利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？	5
163		二、簡介三對三籃球規則 1. 比賽時間10分鐘，先得到21分的球隊立刻獲勝；或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。 2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出2分。 3. 單次進攻時間限制為12秒，球員4次犯規則被罰出場。團隊犯規累計7次則全隊進入加罰狀態。 4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 5. 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。	15
		三、實際操作新規則 將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。	25
164 ∩ 165	第2節	一、三對三站位與空間 講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。	10
		二、實際演練 1. 教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。 2. 一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。	25
165		三、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。	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)
166	第3節	一、無球的移動 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自己的能力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。 發表：1. 引導學生發表自己在比賽中沒有持球時，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。 2. 為什麼要與隊友維持適當的空間呢？因缺乏空間概念容易引發比賽中的失誤。	10
		二、傳切練習 傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。	10
167		三、活動「傳導狩獵」 著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。	25
168 ┆ 169	第4節	一、沒有持球移動的重要性講解 講解：比賽時大多數時間，只有一個人可以拿到球，所以很多的時間都會做無球的移動，這些無球的移動是用來製造自己或隊友的空檔，當學會無球的移動可以讓自己成為更好的球員，同時能夠幫助隊友得分，提升三人小組的進攻能力。	10
		二、實際練習 1. 當防守者的手擋在隊友和你之間的傳球路線時，就應該改變方向。或者當防守者在短時間的視線範圍內無法看到你時，也可以做出開後門的切入。 2. 成功的開後門切入與閃切，來自於與傳球者的溝通以及快速地往籃下切入，萬一溝通不佳，很容易人尚未跑到位置，而球已經傳出造成失誤。	25
169		三、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。	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)
170	第5節	一、閃切結合開後門切入的練習說明 講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達成得分。	5
		二、活動「三對零訓練」 即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。	10
		三、活動「球球到位」 1.進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。 2.對話：由於活動並非固定路線，因此當成員一起移動時，彼此間的持續溝通變得特別重要。 3.擺脫防守快速移動到空缺的位置，方便隊友傳球。	15
171		四、活動「類全場三對三比賽」 1.當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。 2.持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。	15
172	第6節	一、小組防守觀念說明 講解：1.避免對方低位球員接到球，以四分之三的身體在球與你的防守者之間，降低通常是較為高大的低位進攻者持球後對籃下的威脅。 2.隨球移動（jump to the ball）可以讓擔任防守的學生站在一個能夠抄截且幫忙隊友的協防位置。	10
		二、實際練習 六個學生一組，三人擔任進攻者在外圍導球，另外三個為防守者，當進攻者傳球時，防守者須跟著並站在正確的位置上，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。	10
173		三、活動「攻守轉換」 該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。	25

相關資訊

1. 國際籃球總會3×3規則（查詢日期：112.4.20）
<https://url-m451.hle.com.tw/1b>
2. 美國青少年籃球訓練方法250例。大展出版社。
3. 提升籃球戰力200絕招。台灣東販出版社。
4. 籃球高手：籃球絕技圖解手冊。星光出版社。
5. 進攻人盯人防守。國家出版社。

第2章

排球～攔網

學習目標

1. 了解攔網動作技術分析。
2. 認識團隊防守概念。
3. 學會攔網基本技術。
4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成攔網及防守布陣。

攔網是防守的第一道防線，也是最佳進攻手段，是阻擋和削弱對方進攻最積極、最有效的方法，並且能為己方防守和組織反攻創造最佳條件。攔網常把對手的扣球直接攔回、攔死。所以，攔網又具有強烈的攻擊性，是比賽中得分的重要手段之一。



教學目標

1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。
2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。

評量方式

- 提問** 同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。
- 觀察** 是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。
- 實作** 能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。

暖身活動

活動 攔截遊戲－天羅地網

活動目的

運用日常生活小物，讓同學體驗攔網樂趣，從中了解攔網技術的原理與目的。

活動場地及器材

羽球場一座、羽毛球數顆、毛巾二條。

活動方式

1. 將全班同學分為兩組，各組選出二位選手，一位擔任攔網者、另一位擔任防守者，其餘皆為攻擊手，每人手持1顆羽毛球。
2. 攻擊方輪流派一人站在羽球發球線後方，可以任意移動，嘗試將羽毛球投入對方場地。每人攻擊一球，當全數輪完，則攻守交換。
3. 擔任攔網及防守同學各持毛巾一條，並將其撐開形成一道防護網，目的阻止對方進攻，不要讓球落地。當球落地，攻擊方即得1分，累積最多得分即為勝方。



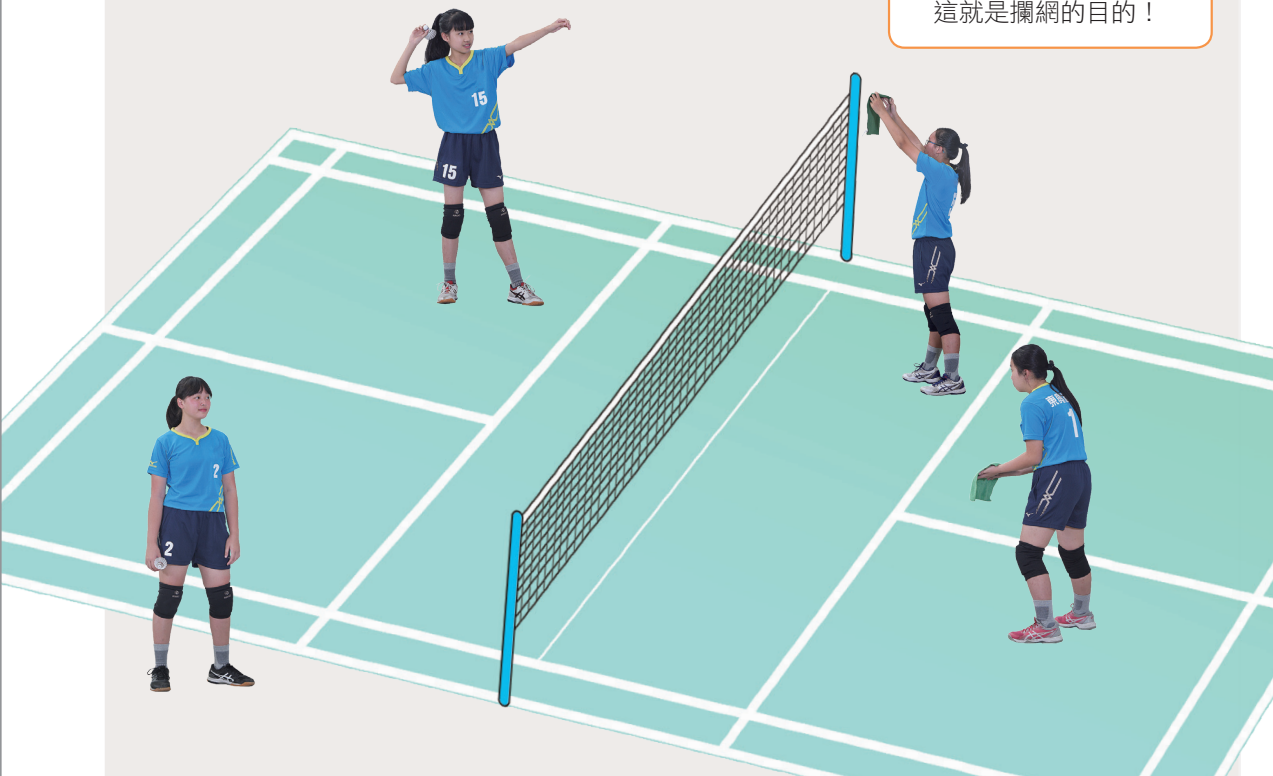
知識 PLUS

擔任攔網與防守的兩位同學，站位成一直線比較有利？還是交錯？

答案：交錯。

原因：從攔網者手邊兩側墜落的羽毛球速度較快，防守提前站位防守可搶得先機；反之，從攔網者上方越過的羽毛球墜落速度較慢，在移動去阻止落地較為容易，因此交錯站位對於防守方較為有利。

阻擋和削減對方進攻，這就是攔網的目的！



教學注意事項

1. 讓學生有基礎攔網動作的意象和概念，未來在操作技術時能從模仿中學習。
2. 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。

● 攔網基本動作介紹

攔網是在網前以手臂和手掌部位，在球網白帶上緣阻擋對方擊球過網的技術動作，分為跨步起跳和助跑起跳兩種攔網。



1

準備姿勢：隨時準備起跳或移動

- 距網50～100公分
- 利於迅速向兩側移動起跳

2

移動起跳：使身體垂直起跳

- 及時移動對正進攻點
- 兩臂從體前貼近球網垂直上舉



知識PLUS

攔網規則與觀念（一）

1. 只有前排球員可以攔網，且攔網時，手不可觸網。
2. 攔網的觸球不計入球隊的擊球次數，攔網觸球後，該隊仍有三次擊球，將球擊入對方場區。
3. 攔網後的第一次擊球，可由任何一人觸球，其中包括在攔網時觸球的球員。

🎯 教學目標

1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。
2. 學會攔網技術動作要領。

📖 評量方式

- 觀察** 是否認真參與攔網練習。
- 實作** 能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。
- 發表** 能正確的說出攔網動作要領。



3

伸臂包覆：擴大攔阻面封鎖扣球角度

- 兩臂盡力上提
- 擊球瞬間手腕用力下壓

4

落地轉身：準備接應下一個動作

- 身體下落隨球轉頭
- 屈膝緩衝轉體邁出



知識 PLUS

攔網規則與觀念（二）

1. 在不妨礙對方球員活動的情況下，球員可在攔網時，將手及手臂伸越球網，但不能在對方球員完成攻擊前越過球網觸球。
2. 對方的發球不可攔網。

教學注意事項

1. 教學時要將攔網分解動作放慢，讓學生可以看清楚攔網的動作要領，並同時告知學生技術原理，才能將認知與技能作結合。
2. 示範攔網動作時，要模擬、想像來球方向及位置，讓學生理解動作技巧的目的，才能使攔網技術完整呈現。

步法及空中截球動作（一）

活動

跨步練習

左右跨步各 3 次，總共 6 次

活動目的

攔網技術中最基本的步法，嘗試保持平衡，並迅速向兩側移動起跳。

活動方式

1. 二人站立相隔 1 公尺，手持排球依序將球輕拋於球網白帶上方。
2. 攔網者對準對方進攻點（排球），面向球網左右跨步、平行移動。定位後站穩原地起跳，兩臂盡力上提、雙掌緊繃包覆球體，運用手腕將球壓回給持球者。



知識 PLUS

1. 球網高度：因應課程教學需求，可將球網高度作適當調整以利練習，男生球網高度調降至 220 公分；女生球網高度調降至 200 公分。
2. 越過中線規則：攔網時，起跳落下後雙腳不可過中線，但如果越過中線該腳掌或該手掌的某一部分仍與中線接觸，或仍在中線上方，是允許的。



教學目標

1. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。
2. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。

評量方式

- 觀察** 是否認真參與跨步攔網練習活動。
- 發表** 能正確的說出助跑攔網動作要領。
- 實作** 能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。

步法及空中截球動作（二）

活動 助跑練習 定點 3 顆球

活動目的

長距離移動的攔網步法，並透過加速度助跑，發揮最高彈跳力。

活動方式

1. 三人站立於高臺，三者各相隔3公尺，手持排球於球網白帶上方。
2. 攔網者與扣球助跑步法相似，利用手臂擺動幫助起跳。起跳時，雙足腳尖要盡量轉向球網，便於轉體面向球網起跳攔網，並運用手腕將球壓至兩側地面。



知識 PLUS

1. 攔網練習中，經常需要高臺輔助，可以運用校園常見的跳箱或其他安全性器材替代。高度約以同學站上高臺之後，眼睛可平視球網白帶高度即可。
2. 助跑起跳步法：
 向左助跑起跳：第一步為左腳→雙腳同時墊步→轉體面向球網起跳。
 向右助跑起跳：第一步為右腳→雙腳同時墊步→轉體面向球網起跳。

教學注意事項

1. 跨步攔網強調瞬間移動反應起跳的攔網能力，當學生熟練基本動作後，可以要求拋球的同學增加一點速度，訓練攔網者的爆發力及敏捷性。
2. 學生進行攔網練習活動時，要求學生要注視目標球體，不要刻意看地板，助跑攔網基本動作越熟練，可提升攔網的跳躍高度及滯空能力。

攔網手勢動作

活動 兩人面對面扣球攔網

活動目的

讓同學實際體驗攔扣球的感受，並學習正確的攔網手勢。

活動方式

- 1. 二人1組面對面距離一公尺，一人自拋自扣，另一人練習攔網。
- 2. 攔網者抓準時機，兩臂盡力上提、雙掌緊繃包覆球體。攔阻扣球角度，促使來球往地面掉落。



知識 PLUS

攔網初學者開始接觸扣球時，不正確的攔網手勢和時機容易有手指挫傷（俗稱的吃蘿蔔）情形。同學可以嘗試先將手掌五指緊繃併攏，不要採用壓腕動作，盡量向上伸直手臂、手腕，以提高攔網點或讓來球向上彈高。



在學會跨步攔網和助跑攔網後，請同學起跳攔網後手臂輕觸網帶上緣，落地後記住手臂觸碰的位置，利用長尺從中指指尖往下丈量，看看兩者高度的差異？

跨步攔網（立定起跳）	助跑攔網（助跑起跳）
第一次跳：高度_____公分	第一次跳：高度_____公分
第二次跳：高度_____公分	第二次跳：高度_____公分
第三次跳：高度_____公分	第三次跳：高度_____公分
你覺得哪一種攔網方式跳的比較高？	
為什麼？	

教學目標

- 1. 能站立做出正確的攔網手勢。
- 2. 學會跨步攔網動作要領。

評量方式

- 發表 能說出正確的攔網手勢。
- 觀察 是否認真參與課程內容。
- 實作 能熟練的完成跨步攔網技術。

個人綜合攔網

活動 高臺扣球－跨步攔網練習

活動目的
模擬對於助跑起跳扣球的攔網，練習起跳時機，檢核攔網手勢是否正確。

- 活動方式
1. 扣球二人站立於高臺，距離1公尺，一人連續扣3顆球。
 2. 攔網者左右跨步連續起跳攔網，左右各3次、總共6次，目標將來球反彈至地面。
 3. 撿球同學協助清除地面滾球，避免攔網者落地時不慎踩到球扭傷腳踝。



知識 PLUS

1. 攔高球時，要等到扣球者即將揮臂扣球時再起跳。
2. 攔快球時，要和扣球者同時起跳，或提前起跳。
3. 攔斜線扣球時，可以側向伸臂，並以轉動手腕的動作包抄球，以提高成功率。

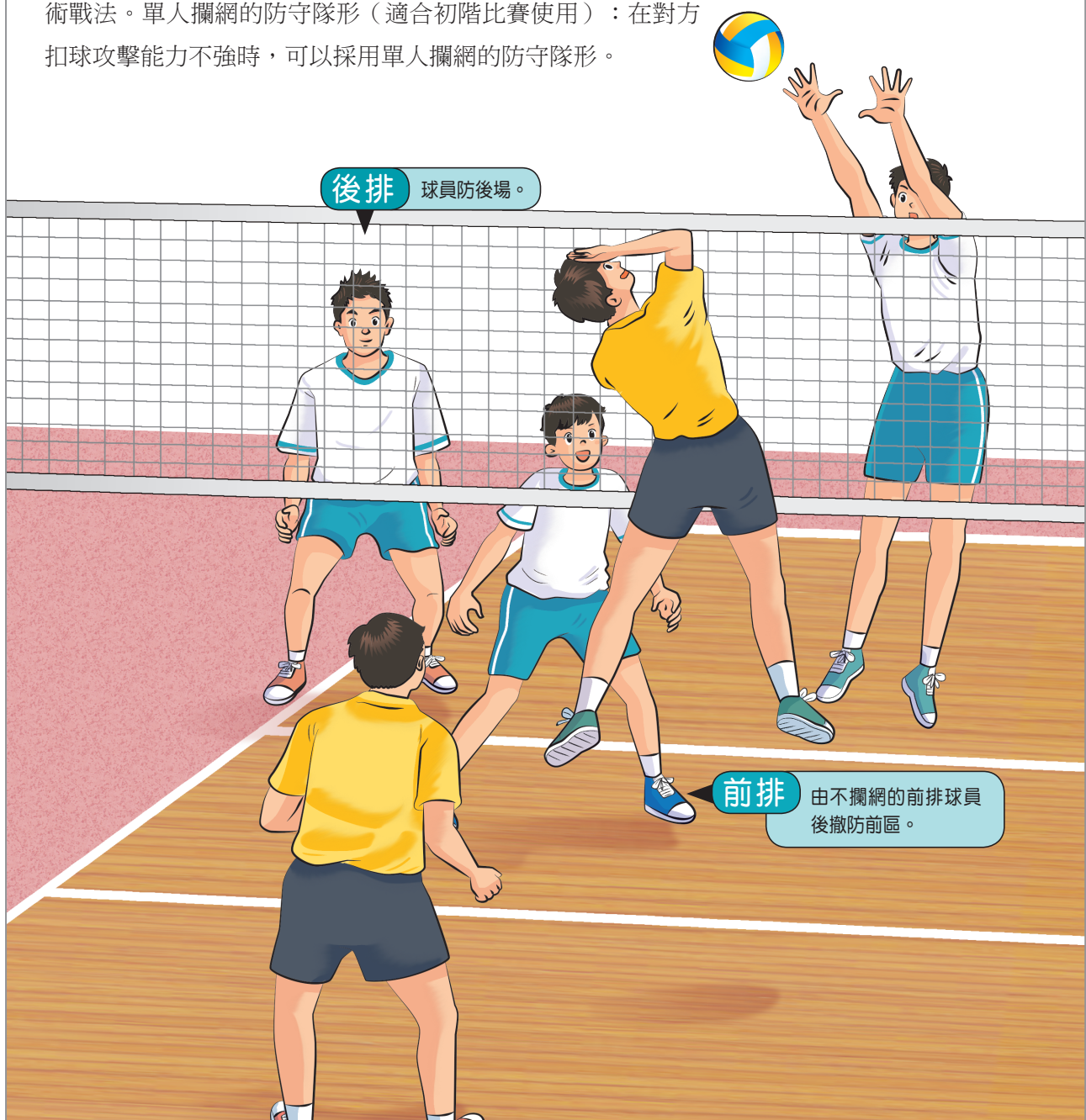


教學注意事項

1. 扣球者須維持固定的拋球高度，約在標誌竿上緣，當扣球時發現不在正確的時機，可以放棄扣球、避免攔網者手指關節扭傷，同理攔網者也可以選擇放棄攔網。
2. 攔網練習時，因多球訓練，撿球的同學要避免將球滾入場中，以免攔網者落下時不慎踩到球，造成腳踝扭傷。如有球滾進，要求所有看到球的學生大喊「球！」，讓所有練習動作立即暫停，互相注意保護同學。

● 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形

接扣球防守隊形，是前排攔網與後排防守的整體配合陣形。要發揮本隊隊員的特長；也要適當考慮到防守後的進攻戰術戰法。單人攔網的防守隊形（適合初階比賽使用）：在對方扣球攻擊能力不強時，可以採用單人攔網的防守隊形。



🎯 教學目標

1. 學會不攔網陣形的動作要領。
2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。

📖 評量方式

- 發表** 能說出不攔網陣形動作要領。
- 觀察** 是否認真參與單人攔網陣形練習活動。
- 實作** 能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。



知識 PLUS

判斷是攔網的主要關鍵，比賽中應從以下幾個方面進行判斷：

1. 對方進攻戰術的打法。
2. 對方傳球和舉球情況。
3. 扣球者跑動及起跳情況（方向、時間、身體姿勢）。
4. 扣球者空中揮臂動作。

其中最主要的，是在對方揮臂時，看清揮臂的方向，來決定攔網伸臂的部位及手型。

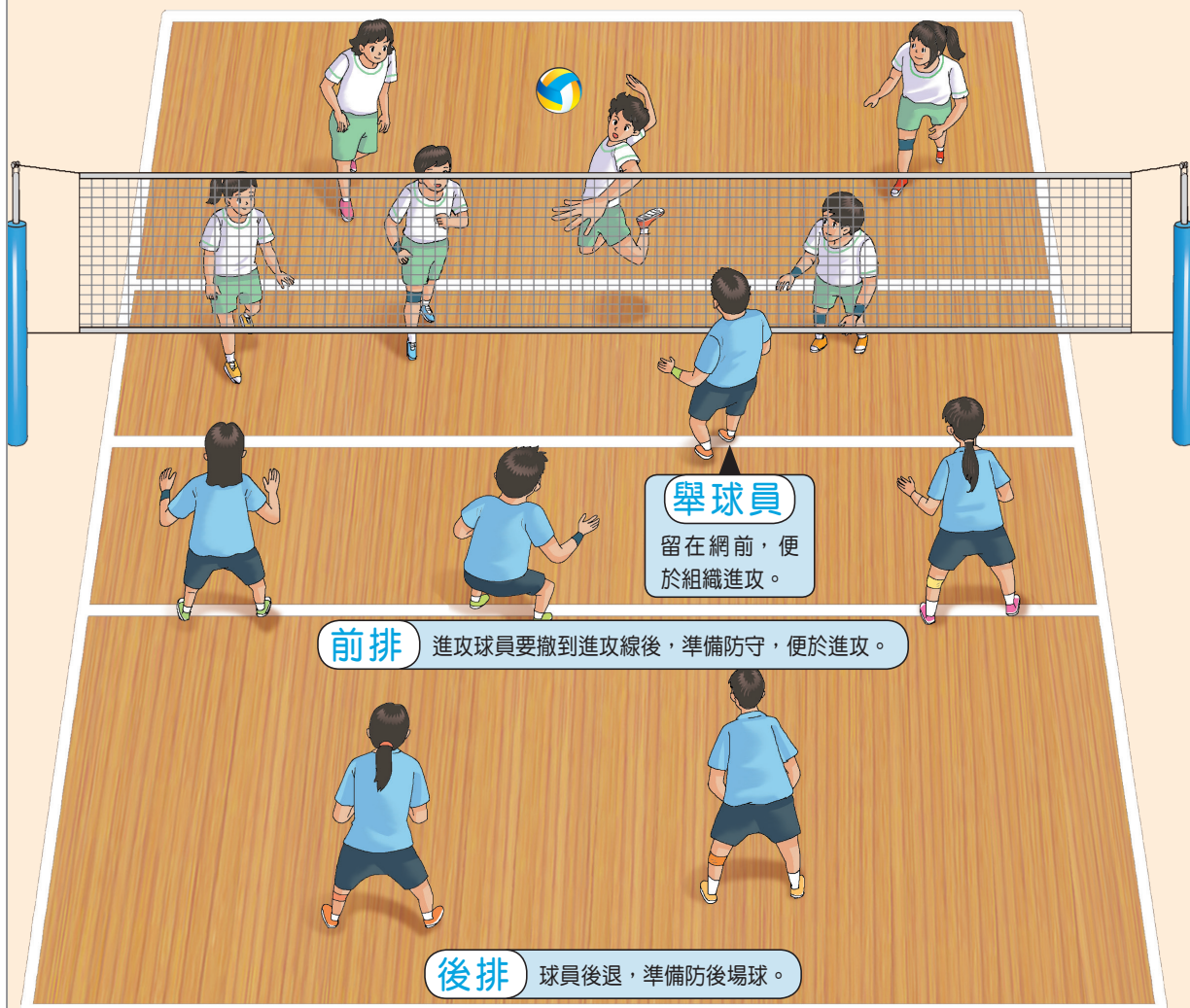


教學注意事項

不攔網與單人攔網陣形可以針對對手的戰術攻勢做選擇決定，攔網還是最有效的防守技術，可以降低對手強力扣球的進攻破壞，但不攔網可以提早做防守反擊準備，取決於對手與己方的基本能力。

● 團隊防守概念——不攔網的防守隊形

防守隊形首先要根據對方進攻的實際情況，在對方沒有扣球攻擊的情況時，可以採用不攔網的防守隊形，與五人接發球站位隊形相似。



🎯 教學目標

1. 學會不攔網陣形的動作要領。
2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。
3. 透過二對二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。

📖 評量方式

- 觀察** 是否能認真聆聽。
- 發表** 是否能說出影響身體意象的因素。

攔網防守布陣小組實戰演練

活動 2 對 2 排球比賽

活動目的
透過小型比賽的練習活動，學習與同學合作完成攔網與防守的搭配。

- 活動方式
- 1. 可在球網中間加設一支標誌桿，將完整的排球場一分為二個小型場地。
 - 2. 將男女生分開（球網高度不同），每1個場區同時進行2打2排球比賽，場外各有2名同學準備。
 - 3. 輪到前排的同學負責攔網和舉球；後排的同學負責防守和扣球。
 - 4. 過程中失誤的同學去撿球，失誤的一方補上1位同學重新發球比賽，撿完球的同學回原場區外準備。

小型比賽需要靠2人合力完成攔網與防守搭配，請同學進行比賽活動後，再完成下列表格。

什麼狀況下可以選擇不攔網防守隊形？
和你在場上搭檔最久的同學姓名？（失誤最少）
你們在比賽時搭配有何優點？缺點？
缺點該如何改進？
說說看，你認為攔網在排球比賽中的重要性為何？

教學注意事項

- 1. 不攔網與單人攔網陣形可以針對對手的戰術攻勢做選擇決定，攔網還是最有效的防守技術，可以降低對手強力扣球的進攻破壞，但不攔網可以提早做防守反擊準備，取決於對手與已方的基本能力。
- 2. 進行二對二排球比賽時，鼓勵學生勇於嘗試攔網技術，後排防守積極找尋攔網縫隙防守，成功防守後，嘗試將球反擊。

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)
174	第1節	一、透過影片介紹排球的扣球技術 說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。 提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。	15
175		二、活動「攔截遊戲——天羅地網」 說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。 講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。 示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。	30
176 ~ 177	第2 ~ 3節	一、攔網跨步、助跑起跳動作要領 說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手的戰術、路線，快速改變攔網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。 示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太遠、讓來球順著球網落地失分。起跳時雙腳腳尖必須面向球網，起跳後才能正對球網、雙臂沿著球網盡力上提，達到最高的攔網點及最大的攔網面。 操作：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。	30

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)
178	第 2 ～ 3 節	二、活動「左右跨步攔網練習」 說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。 講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。 示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。 操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。	30
179		三、活動「助跑攔網練習」 說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於3號位協助組合攔網。 講解：3號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備至少左右各3公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。 示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。 操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。	30
180	第 4 節	一、活動「兩人面對面扣球攔網」 說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。 講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此了解來球的人射角及反射角與手勢的關聯性。 示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。 操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。	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)
181	第4節	二、活動「高臺扣球——跨步攔網」 說明：在地面上完成攔網手勢動作後，嘗試左右跨步攔網動作，檢視起跳後是否能維持正確的攔網手勢。 講解：在跨步的過程中觀察扣球者的拋球、擊球動作，在扣球者預備揮臂擊球的瞬間，抓準時機起跳完成攔網動作。 示範：攔網者起跳後，要在空中維持攔網包覆球體的姿勢，並且盡可能的滯留空中越久越好，增加攔球回彈的成功率。 操作：跨步攔網成功的關鍵在於攔網起跳時機，攔網者必須在拋球前移動至定位，在即將揮臂扣球的瞬間起跳，並完成攔網手勢。	30
182 ┆ 183	第5節	一、團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 說明：當對方扣球攻擊力不強，或者一方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守陣形。 講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分布在攔網者的後方兩側，防守對方較不順手的扣球路線。 示範：單人攔網可以減少後方防守者的防守範圍，攔網與防守交錯站位，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。 操作：單人攔網陣形必須透過長時間練習培養默契，讓場上每個人各司其職的守住自己的責任區域，並提早準備防守反擊。	25
184		二、團隊防守概念——不攔網防守隊形 說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。 講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。 示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，一隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。 操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有共同默契、瞬間反應最為重要。	20
185	第6節	一、活動「二對二排球比賽」 說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。 講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進一方場地。 示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。 操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。	45

參考資料

● 世界球類運動速度排名，最快可達近500km/h

球類運動屬於運動項目的大項，包括籃球，足球，羽毛球，桌球等等，觀賞性十足，特別是看到大力的扣殺，暴力的遠射，更是讓人血脈噴張，我們來盤點一下，速度最快的幾種球類有哪些呢？

第7名 排球（130～140km/h），排球的大力扣殺十分具有欣賞性，一些歐美的選手經常能扣出130km/h以上的扣球，而發球速度最快為

138km/h，創造者是美國男排的斯坦利。

第6名 冰球，高爾夫（約160+km/h）

第5名 棒球（投球169km/h）——阿羅迪斯-查普曼

第4名 桌球（170km/h）

第3名 足球（最快200 km/h）——馬特烏斯

第2名 網球（最快246km/h）——美國選手安·羅迪克

第1名 羽毛球（最快493km/h）——陳文宏。

相關資訊

1. 中華民國排球協會

<http://www.ctvba.org.tw>

（查詢日期：112.4.20）

2. 國際排球總會

<http://www.fivb.com>

（查詢日期：112.4.20）

第3章

羽球～前場區域擊球

學習目標

1. 了解前場區域擊球的技能原理。
2. 了解前場區域擊球技術的使用時機與組合策略。
3. 發展個人羽球擊球之專項技能。

自從學校班際羽球賽後，小瀚更加喜愛羽球運動，假日也會跟著家人到俱樂部打球，對小瀚而言，羽球已是生活中的一部分。



小瀚非常欣賞球后戴資穎，發現她除了有著變化莫測的後場擊球技術外，前場區域打出的球更是令對手意想不到、疲於奔命，心中納悶著這是怎麼辦到的？於是不斷的找尋答案，了解到原來高質量的網前球可以有效的調動與控制對手，並為自己製造攻擊機會。為了提升自己，他決定一定要好好的學會這項技術。



教學目標

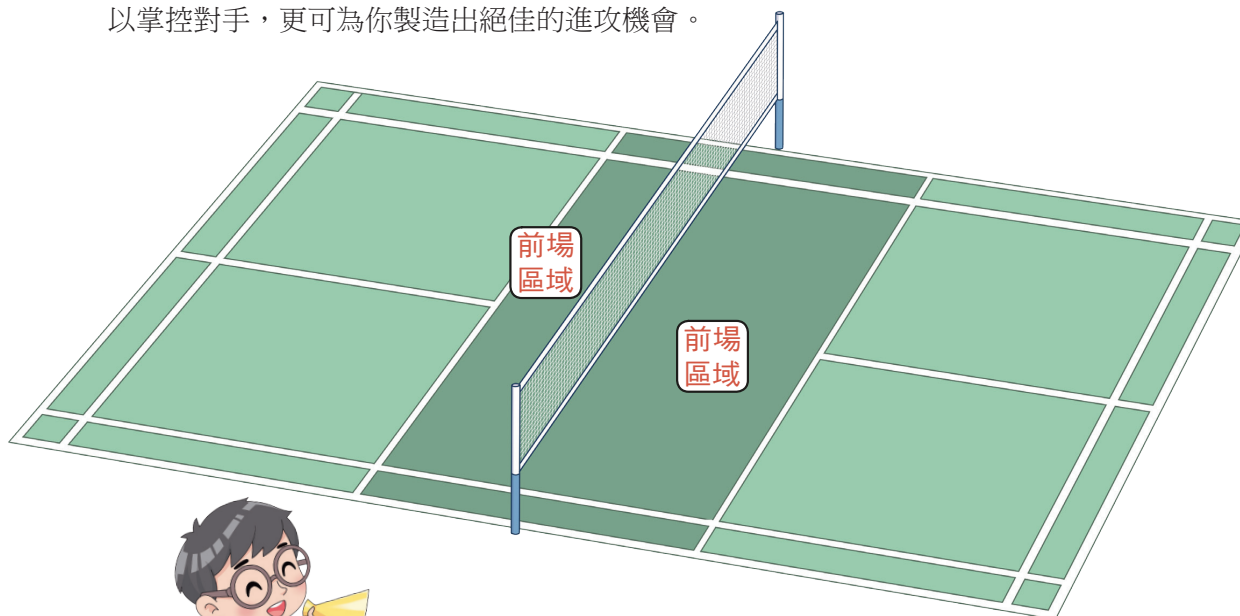
1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。
2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。
3. 了解放小球與挑球的特性。
4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。

評量方式

- 問答** 學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。
- 觀察** 完成連連看並勇於分享自己的看法。
- 實作** 學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。

● 前場區域擊球

前場區域擊球為一項極需手感的擊球技巧，在擊球時若力度、角度與擊球時間點控制不佳，就會非常容易造成失誤。相對的，擁有良好的前場擊球技術，除了可以掌控對手，更可為你製造出絕佳的進攻機會。



想想看

前場擊球技術並不像殺球擁有飛快的速度、強大的力量，但為何能掌控對手呢？請先自己完成下列連連看後再與同學討論，說出自己的想法。

放小球

挑球

- 具攻擊性質
- 具防守性質
- 落點近
- 落點遠
- 製造球體翻轉
- 具壓迫性

✎ 教學注意事項

1. 引導學生了解每個場區運用不同技術的重要性與方法。
2. 在討論放小球與挑球的特性時，應充分給學生討論思考，不設預限可能的答案。

放小球

放小球是將落於前場的來球回擊至對方網前的技術，使球盡量貼網而過，能讓對手無法處理或被迫挑高回球，製造自己的攻擊機會。以右手持拍而言，身體前方至左側的來球，使用反手放小球；而身體右側的來球，則使用正手技術。



正手放小球動作要領 (以右手持拍為例)



1 準備姿勢

右腳微前站位，以正手握拍置於胸前。

2 引拍

判斷來球落點，右腳跨步側身向右前，前手臂向右前上方斜舉。



3 擊球動作

前手臂由外向內旋轉，同時由後向前延伸，停止於落點處，搓擊右下球頭處，擊球後右腳退回一小步回復成準備姿勢。



小叮嚀

擊球時切記勿使用過多的力量由下往上打擊，而應以搓擊的方式擊球。

教學目標

1. 認識與學會正手放小球技術。
2. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。

評量方式

- 實作** 學生能依動作要領成功做出正手放小球。
- 觀察** 能檢核同學的動作並協助調整。
- 觀察** 學生能在練習活動中積極認真參與。

反手放小球動作要領 (以右手持拍為例)



1 準備姿勢

右腳微前站位，以反手握拍置於胸前。

2 引拍

判斷來球落點，右腳跨步側身向左前，前手臂稍向左前上方斜舉。

3 擊球動作

前手臂由內向外旋轉，同時由後向前延伸，停止於落點處，搓擊左下球頭處，擊球後右腳退回一小步回復成準備姿勢。

結束動作檢核

整體動作雖然複雜，但可以請同學協助，透過簡單的檢核了解最後的動作是否到位：

- ☐ 身體、腳步往來球方向
- ☐ 拍頭朝向球網方向延伸
- ☐ 手腕微高於拍面

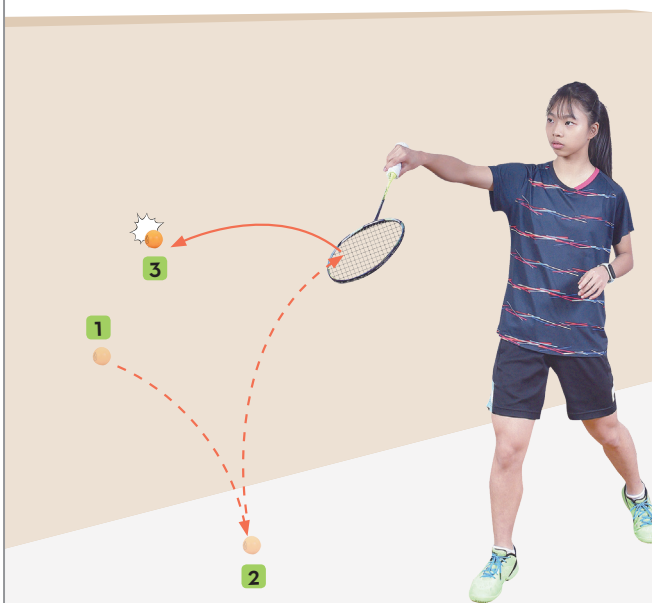
教學注意事項

1. 擊球需先判斷落點，並以同手同腳對應來球，另一腳為支點。
2. 擊球時盡量於近網高處向前碰擊、搓擊，並多使用手指發力。

「放小球」練習方法

練習 正、反手向上擊球

還記得當初在學羽球的球感練習嗎？練習放小球可以利用正、反手連續向上擊球熟悉動作，過程中務必記住同手同腳，腳往前踩再擊球。



練習 替代性放小球練習

羽球輕擊牆面無法反彈，當沒有同學協助時，可以使用「桌球」進行對牆擊球，熟練放小球動作與擊球的感覺。一開始練習時不應過度用力，球回彈地面的距離以2公尺內為原則，熟練後，慢慢使球回彈距離靠近牆面1公尺為佳。

教學目標

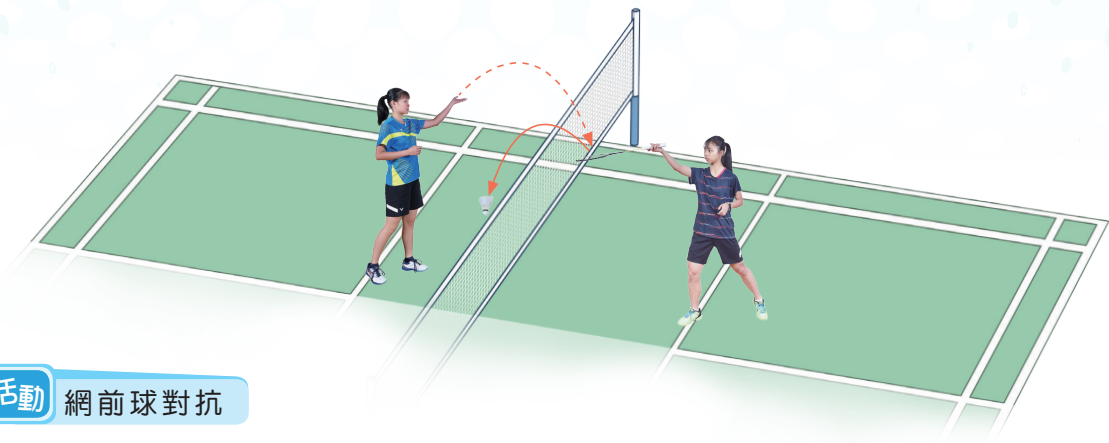
1. 認識與學會正手放小球技術。
2. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。

評量方式

- 實作** 學生能依動作要領成功做出反手放小球。
- 觀察** 能檢核同學的動作並協助調整。
- 觀察** 學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。
- 觀察** 是否積極參與討論。

練習 一拋一打

隔網拋球，擊球者專心判斷來球方向並依動作要領實際操作。



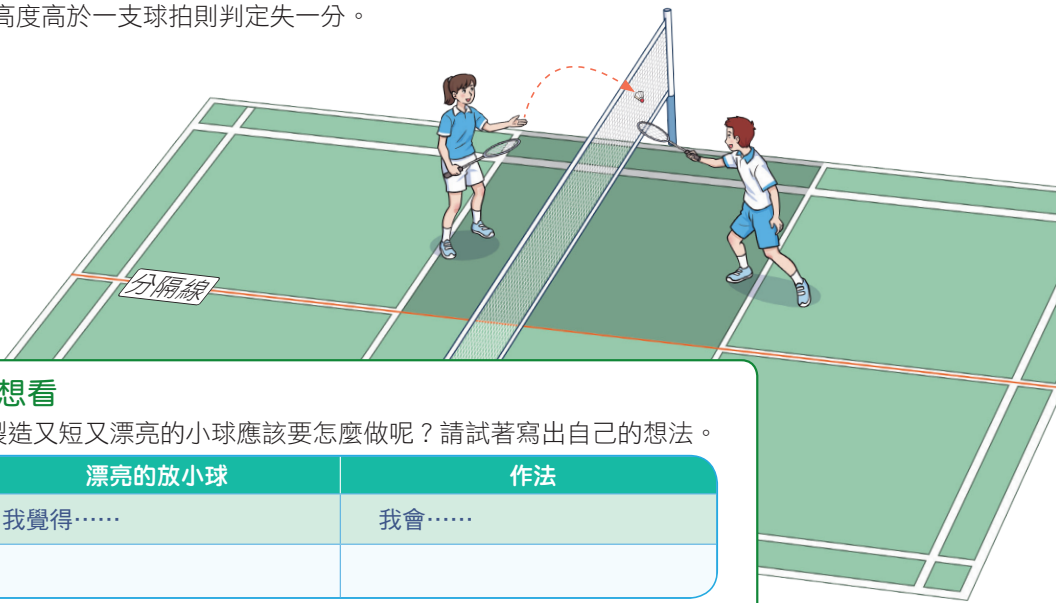
活動 網前球對抗

活動目的

實際放小球對戰，運用放小球的貼網、翻轉特性戰勝對手。

活動方式

1. 以半邊場地、發球線為底的區域進行五場升降賽，贏的人升，輸的人降，再次與不同對手對戰，每場比賽11分。
2. 決定發球後，發球者用非持拍手由下往上拋擲羽球開始，過程中僅能以放小球方式擊球，若擊球高度高於一支球拍則判定失一分。



想想看

要製造又短又漂亮的小球應該要怎麼做呢？請試著寫出自己的想法。

漂亮的放小球	作法
我覺得……	我會……

教學注意事項

1. 擊球需先判斷落點，並以同手同腳對應來球，另一腳為支點。
2. 擊球時盡量於近網高處向前碰擊、搓擊，並多使用手指發力。

挑球

挑球是將對手擊至前場區域的來球，由下而上挑高、挑長回擊的一項技術，主要作用是在防守與過渡，因此挑球應盡量打至對手底線，以降低對手下一球的攻擊威力，並為自己爭取更多的準備時間。



正手挑球動作要領 (以右手持拍為例)

1

準備姿勢

右腳微前站位，以正手握拍置於胸前。

2

引拍

判斷來球落點，右腳跨步側身向右前，手臂下放至右大腿外側斜前方開腕引拍。



反手挑球動作要領 (以右手持拍為例)

1

準備姿勢

右腳微前站位，以反手握拍置於胸前。

2

引拍

判斷來球落點，右腳跨步側身向左前，手臂下放至右大腿內側斜前方，同時右肩向網，大拇指後勾引拍。



知識 PLUS

你知道有些挑球其實具有攻擊性嗎？

挑球依照挑出去的角度可分為主動挑球與被動挑球：

主動挑球：若對手的網前小球放的較高時，可以抬高擊球點的位置將球挑平一些，增加球速壓迫對手使其後退不及，讓自己轉守為攻，為主動挑球。

教學目標

認識與學會正、反手挑球技術。

評量方式

- 實作** 學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。
- 觀察** 能互相協助完成練習。
- 觀察** 學生能在練習活動中積極認真參與。

3

擊球動作

擊球點約在膝蓋到腰部之間，以手肘為軸，手臂帶動手腕由下而上揮拍，快接觸球點時，再利用手腕帶動拍頭擊球。



4

順勢

擊球後，揮拍順勢往左肩前上方，之後右腳退回一小步回復成準備姿勢。



3

擊球動作

擊球點約在膝蓋到腰部之間，以手肘為軸，手臂由下而上揮拍，快接觸球點時以大拇指出力帶動拍頭擊球。



4

順勢

擊球後，揮拍順勢往上延伸，之後右腳退回一小步回復成準備姿勢。



被動挑球：若對手打出了高質量的小球或切球，通常只能以較慢的球速挑高、挑遠的方式回擊，即前述所說，屬於被動挑球。



小叮嚀

挑球時需注意擊球點位置與拍面角度的搭配，練習過程中需感受這兩點，嘗試過後會發現，挑球的球路軌跡可產生許多不同的變化呢。

教學注意事項

1. 擊球前需先判斷落點後同手同腳對應來球，站位相較放小球應後退一些才能給予更多空間揮擊。
2. 提醒揮拍應由下而上，不應由右向左，擊球瞬間以手腕甩動增加力道。

「挑球」練習方法

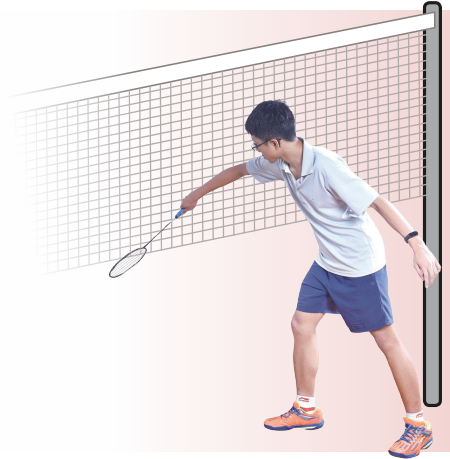
練習 正、反手向上擊球

利用向上擊球球感練習，盡可能的將球打高，擊球時同手同腳，腳往前踩後再擊球。



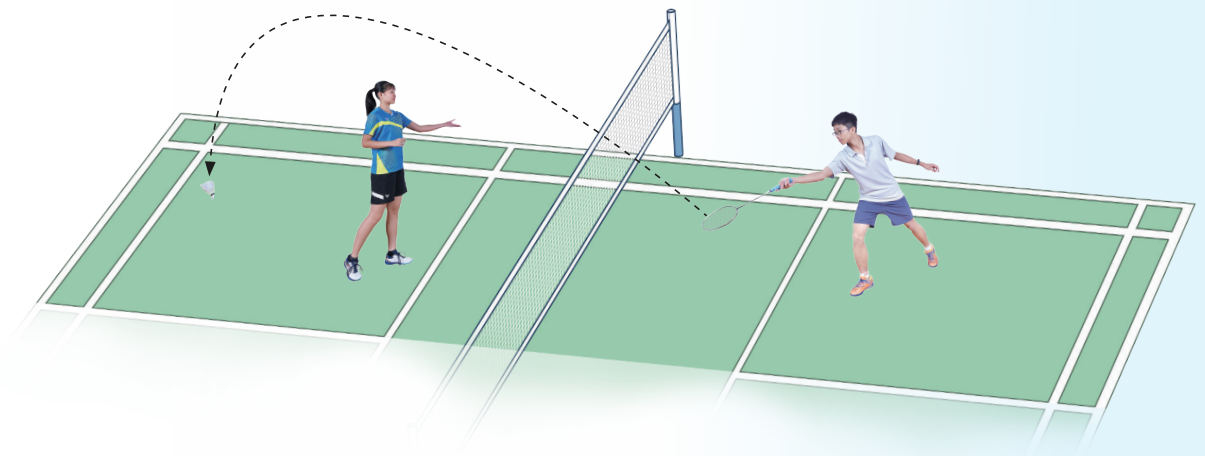
練習 拍面角度練習

挑球時應確認揮拍軌跡與拍面角度方向，以羽球網下緣作為目標點進行引拍擊球，當發現擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了。



練習 一拋一打

模擬前場來球，以挑球方式將球挑至對方後場區域。



教學目標

1. 認識與學會正、反手挑球技術。
2. 學習主動挑球與被動挑球方法。
3. 學習如何回擊放小球與挑球。

評量方式

- 實作** 學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。
- 實作** 能善用回擊技巧，思考合適的擊球策略。
- 觀察** 能互相協助完成練習。
- 觀察** 學生能在練習活動中積極認真參與。

● 前場技術的運用與回擊

綜合前述，前場技術的運用在於讓對手以最大的距離前後跑動，增加失誤的機會，然而，「放小球」的目的除了跑動，更是希望讓對手挑高球，使得我們可以用殺球、切球等高擊球技術攻擊。「挑球」則是在增加對手跑動距離，獲得緩衝時間，當然也可以使用主動挑球壓迫對手，產生失誤。

不過，換個角色，若對手使用了前場技術打給你時，要如何回擊呢？只要了解這兩項技術的目的後，回擊方法也迎刃而解了。

回擊放小球

- 1 回放質量更高的小球，反讓對手挑球。
- 2 以主動挑球的方式回擊，反客為主壓迫對手。

回擊挑球

盡量以殺球、切球的攻擊技術回擊，尤其當對手挑球不夠深遠時，更應該把握主動攻擊機會。

活動 放、挑運用策略戰

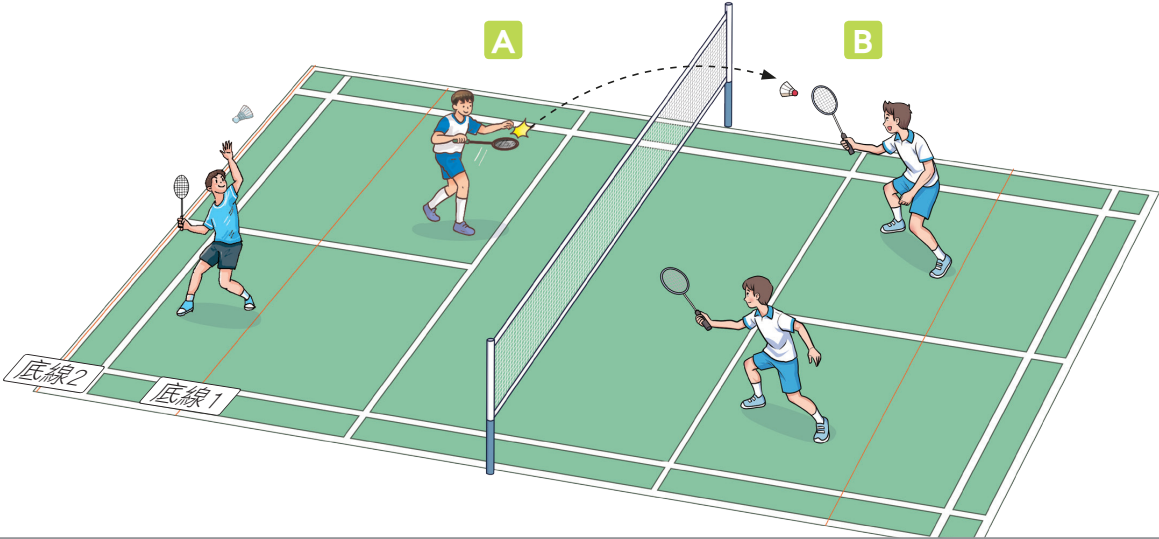
活動目的

學會並了解放小球與挑球的搭配運用，調動對手。

活動方式

- 1 將場地兩邊球網至底線一半的距離標示另一條底線（底線1），原後場底線為（底線2），兩人進行半場單打21分比賽。
- 2 任何「發球方」的場地縮小為前1 / 2場區（球網至底線1），接發球方的場區不變（球網至底線2），過程中若接發球方將球打超過底線1時即為出界。
- 3 比賽後請從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略並與同學分享。

我的策略	當我為發球方時	
	當我為接發球方時	



✎ 教學注意事項

- 1 擊球前需先判斷落點後同手同腳對應來球，站位相較放小球應後退一些才能給予更多空間揮擊。
- 2 提醒揮拍應由下而上，不應由左向右，擊球瞬間以大拇指發力帶動前臂增加力道。



小組 討論

活動 3vs.3 區域羽球賽

活動目的

團隊合作，運用類似排球前後排區域的責任畫分，學習前場區域擊球的處理並結合後場區域擊球之組合練習。

活動方式

1. 三人為一隊，將場地區分成前場、左後、右後三個區域，每個人站一個區域擊球。
2. 分數的站位方式，場地右側為0與偶數分，左側為奇數分。
3. 比賽前兩隊須先決定3人發球與接發球員的順序（A隊：A1、A2、A3；B隊：B1、B2、B3），若A1發球則B1接球，當A1得分時換位置繼續發球則B方改為B2接球，再得分改為B3接球依此輪轉。若A隊發球但B隊得分，則B隊由次一位B2發球，A2接發球。
4. 比分至11分時隊伍交換場地，並給予終場暫停時間小組討論，最後先得到21分的隊伍獲勝。

比賽前，小組應充分討論責任區與相關擊球策略，一起合作努力獲得勝利，中場的暫停時間一同檢視小組策略是否有落差，及需要調整的地方或漏洞，最後，檢視整場比賽並向同學分享學習。

賽前 討論

1

2

中場 討論

1

2

賽後 討論

1

2

教學目標

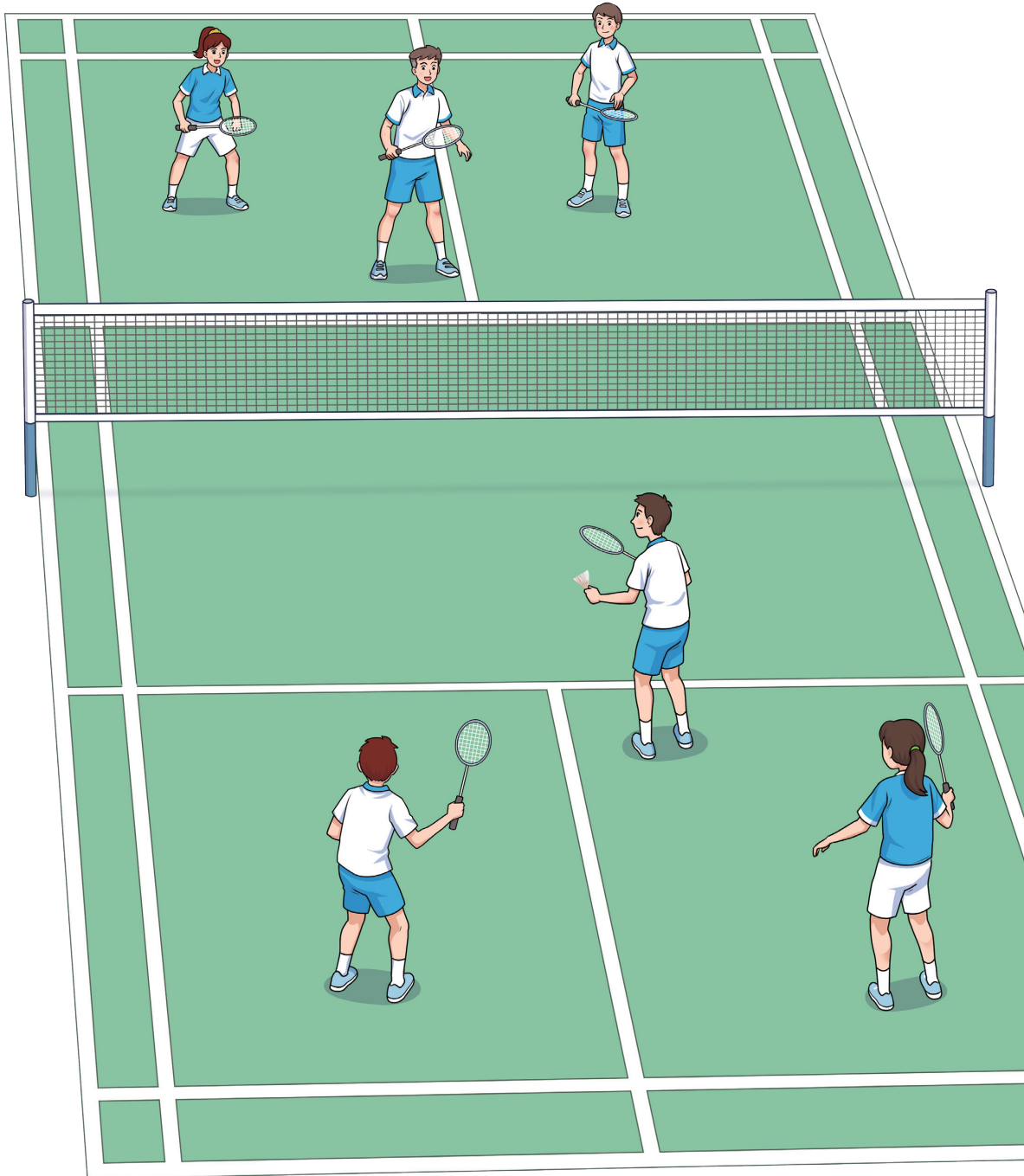
1. 學習運用前場放小球、挑球的組合擊球策略。
2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。
3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。

評量方式

實作 完成小組討論表。

觀察 學生能在練習活動中積極認真參與。

發表 學生能分析對手與自身站位說出擊球的策略。



✎ 教學注意事項

提醒學生在比賽前、中、後需記錄對戰情況與擊球策略，反思想像與實作的差異性。

活動 前後區域羽球賽

活動目的

兩人合作，運用前後場區域的責任畫分，學習兩側前場區域擊球的處理方式，並結合後場區域擊球之組合練習。

活動方式

1. 二人為一隊，一人站前場區域另一人站後場，每個人固守自己的區域。
2. 決定發球方後，依羽球正式比賽分數站位發球（發球者固守前場，隊友打後場），比分至11分時隊伍交換場地，並給予中場暫停時間討論，最後先到21分的隊伍獲勝。



知識 PLUS

羽球比賽的分數站位

羽球比賽依分數所站發球位置不同，當分數為零或偶數時應站於自己右側場區發球，奇數時則站於左側發球。



教學目標

1. 學習運用前場放小球、挑球的組合擊球策略。
2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。
3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。

評量方式

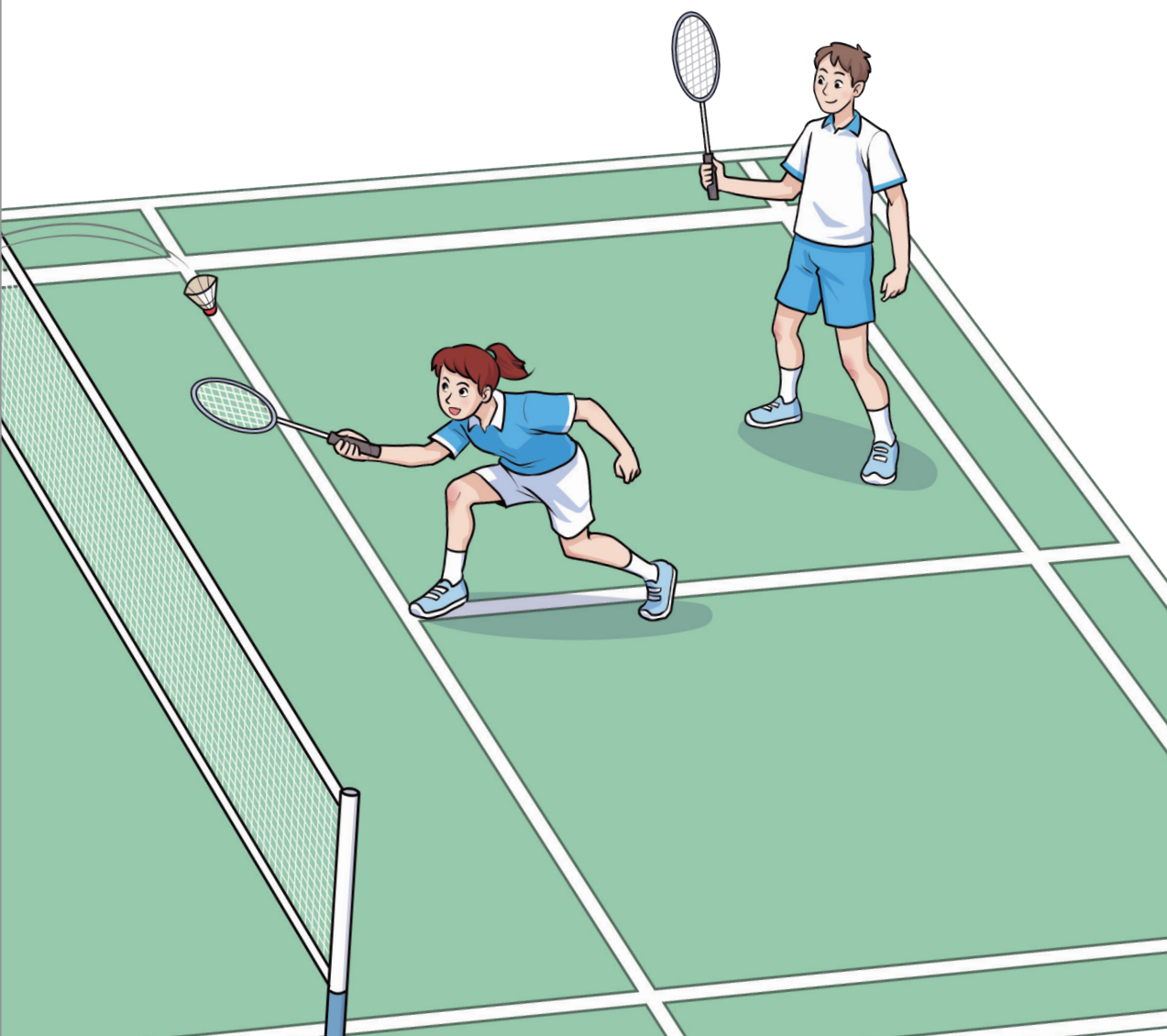
- 實作** 完成小組討論表。
- 觀察** 學生能在練習活動中積極認真參與。
- 發表** 學生能分析對手與自身站位說出擊球的策略。

想想看

這樣的站位我們該怎麼合作呢？

我該打到對方哪個位置製造獲勝機會？

其他待解決的問題？



✎ 教學注意事項

提醒學生在比賽前、中、後需記錄對戰情況與擊球策略，反思想像與實作的差異性。

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)
186	第1節	一、學習引導 利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。	10
		二、想想看 說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同學分享討論這兩項技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。	15
187		三、活動「向上擊球練習」（放小球） 說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。 操作：1. 自拋自打。 2. 二人合作向上擊球。 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。	20
188 ┆ 189	第2 ┆ 3節	一、正、反手放小球 說明：說明放小球的使用時機及目的。 示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。 動作檢核：1. 身體、腳步往來球方向。 2. 拍頭朝向球網方向。 3. 手腕微高於拍面。	25
190		二、複習正、反手放小球技術動作要領 講解：放小球可使對手向場地前方移動，且若擊出的球貼網而過，可使對手無法處理或被迫挑高回球，所以操作時請以此為原則，應盡量讓球正好貼網過為佳。	5
		三、活動「替代性放小球練習」 講解：利用桌球回彈特性，熟練正反手放小球技術動作，操作時盡量以搓擊方式擊球。 說明：於牆面簡易繪製羽球網高，搓擊過程中讓球回彈地面距離牆面2公尺內為原則。 操作：依正、反手放小球要領擊球，熟練腳到手到之整體性動作。	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)
191	第2 ┌ 3節	四、活動「一拋一打」 說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身體往來球方向，使用放小球技術回擊。 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。	20
		五、活動「網前球對抗」 說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。 想想看：漂亮的放小球應1球盡量貼網過2使球體翻轉或旋轉。 作法：1.盡量在往高處擊球。 2.拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區3以手指發力。	20
192 ┌ 193		一、正、反手挑球 說明：說明挑球的使用時機及目的，了解主動挑球與被動挑球的用意。 示範：正、反手挑球之動作要領，注意擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右（反手）。	25
194	第4 ┌ 5節	二、複習正、反手挑球技術動作要領 說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。	15
		三、活動「向上擊球練習（挑球）」 說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。 提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。	15
		四、活動「拍面角度練習」 說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了。	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)
194 ∩ 195	第 4 ∩ 5 節	五、活動「一拋一打」 說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。 觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。三、前場技術的運用與回擊。 說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。 活動：放、挑運用策略戰。 分享：從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略與同學分享。	20
196 ∩ 197	第 6 節	一、區域站位羽球賽 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。	25
198 ∩ 199		二、前後區域羽球賽 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。	20

相關資訊

1. Victor勝利體育羽球教室（查詢日期：112.4.20）
<https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz.html>
2. 中華民國羽球協會（查詢日期：112.4.20）
<http://www.ctb.org.tw/index.asp>
3. 涂國誠（2007）。《羽球運動－教學與訓練》。臺北市：品度圖書。

第4章

棒球～觸擊短打與布陣戰術

學習目標

1. 藉由情境了解運動時事。
2. 藉由觸擊短打，增進打擊技巧。
3. 認識攻守布陣的戰術策略。
4. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。

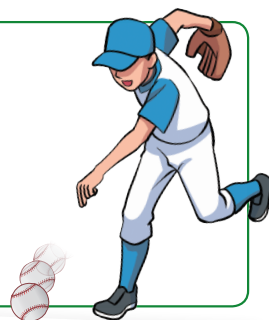
2020年受到新冠肺炎（COVID-19）疫情影響，中華職棒在2020年4月12日以「閉門比賽」的形式進行比賽，由中信兄弟投出世界第一球率先開打。從棒球轉播中介紹著攻守布陣，了解到進攻方為了強迫取分，會執行觸擊短打或是打帶跑戰術護送跑壘員進壘；防守方也會隨打者的特性和壘上狀況進行不同布陣，目的是防止進攻方進壘或得分。



想想看

在全球疫情的威脅下，什麼原因讓我國職業棒球運動能正常開打呢？

- 1 主辦單位應該有的準備是？_____
- 2 比賽球員應該有的準備是？_____
- 3 是否還需要哪些更完善的防疫策略呢？_____



教學目標

藉由情境了解運動時事。

認識守備位置圖

為快速進行布陣與記錄，比賽時通常會以代號取代守備位置。



位置	投手	捕手	一壘手	二壘手	三壘手	游擊手	左外野手	中外野手	右外野手
號碼	1	2	3	4	5	6	7	8	9
代號									



知識PLUS

打擊順序是由場上比賽的九位球員輪流上場打擊。在指定打擊（DH）制度的比賽中，可安排一位打者擔任投手的打擊順序，目的是讓比賽投手可以得到充分的休息。

● 觸擊短打

指的是擊球員以球棒橫握的方式，讓來球碰觸球棒，使球落於內野區的打擊方式，成功的觸擊短打不僅能護送隊友進壘，也能使自己安全上壘。

觸擊短打站姿與擊球落點

1

以基本站姿於打擊區，並準備進行觸擊短打。



基本站姿

2

打者將慣用手握至球棒中段，並將球棒橫握於身體前方，等待來球。目標將球擊出滾向一壘或三壘線邊為佳。



握棒放大圖



觸擊短打

一壘方向區
最佳落點處

三壘方向區
最佳落點處

一壘壘包

三壘壘包

🎯 教學目標

認識觸擊短打及突襲短打動作要領。

📖 評量方式

認知 能充分了解觸擊短打動作要領。

情意 尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。

活動 觸擊短打手感練習

活動目的

藉由手感練習，掌握短打要領。視線從慣用手的虎口處看球，孰悉短打手感，提升短打技能。

活動方式

1. 一位同學擔任投手，以拋球方式給打擊者、打擊者於打擊區進行短打替代練習。
2. 練習時，打者身體轉向投手，手掌位於身體前方，手掌四肢併攏，與拇指分開成L型，等待來球。
3. 從虎口處進行瞄準練習，等球來碰觸手掌。

- 1 投手將球拋出，打者於虎口處看球。手掌位於身體前方，手掌四肢併攏，與拇指分開成L型。



- 2 打者擺出慣用手，等球來碰觸手掌，並試著讓球滾向指定方向。（一壘或三壘）

教學注意事項

1. 站上打擊區進行打擊活動時，須戴上安全帽。
2. 進行替代練習時，視線以慣用手在前，從虎口處看球。
3. 握棒時要注意握棒的技巧，避免被球打到手指。

● 觸擊短打與突襲短打

觸擊短打

擊球短打的目的是護送隊友進壘。因為觸擊短打的球滾動較為緩慢，容易遭防守方封殺。因此打擊者觸擊時要先判斷防守布陣，判斷觸擊落點，若是觸擊方向正確，也能讓打擊者安全上壘。

● 觸擊短打動作要領



🎯 教學目標

認識觸擊短打擊及突襲短打動作要領。

📖 評量方式

- 情意** 認真參與練習活動。
- 認知** 能指觸擊短打及突襲短打不同之處。
- 技能** 完成觸擊短打及突襲短打知動作技能。

突襲短打

首先以打擊姿勢站在打擊區（圖1），讓對手以為打者要進行一般打擊，當投手將球投出後，打者再以突襲短打進行觸擊（圖2）。突襲短打若能將球擊向不易防守之處，便能提升打者攻占一壘的機率。



小叮嚀



- 觸擊時常犯的錯誤：
- 1. 來球閃躲導致視線跑掉。
 - 2. 球棒下沉，無法確實擊到球心，容易使球出界。

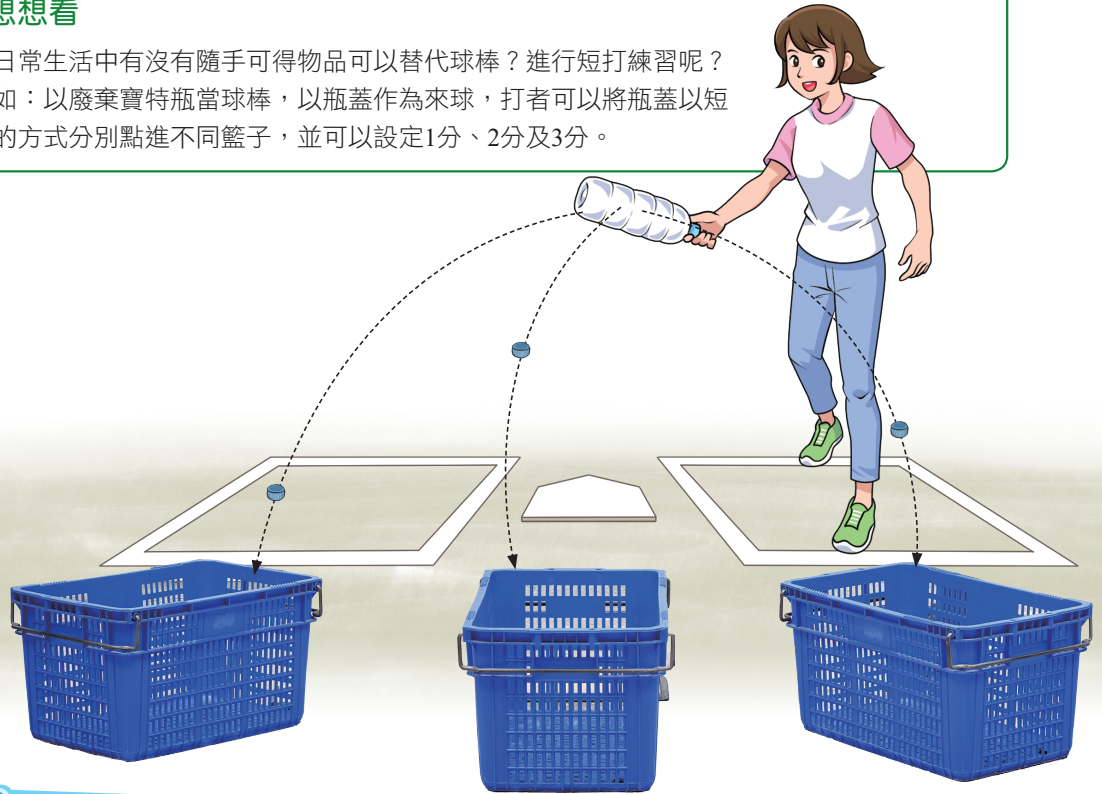
教學注意事項

站上打擊區進行打擊活動時，須戴上安全帽。



想想看

在日常生活中有沒有隨手可得物品可以替代球棒？進行短打練習呢？
例如：以廢棄寶特瓶當球棒，以瓶蓋作為來球，打者可以將瓶蓋以短打的方式分別點進不同籃子，並可以設定1分、2分及3分。



活動 觸擊短打練習

活動目的

進入打擊區，實際體驗短打，並控制觸擊短打，試著將球擊向最佳落點。

活動方式

投手手持棒球丟擲，打者以觸擊短打及突襲短打完成觸擊。

重點提醒

最佳落點為一壘方向或三壘方向（請參閱第182頁）



評量方式

情意 認真參與練習活動。

活動 活動發表會

活動目的

請同學藉由攝影器材將觸擊短打及突襲短打拍攝下來，並於活動之後作為彼此進步的依據。

活動方式

- 1. 三人一組，一位當投手、一位當打擊者，另一位協助攝影。
- 2. 請同學將成功觸擊短打的影片拍攝下來，並試著分享成功經驗。
- 3. 透過相互觀察、欣賞、填寫下面活動檢核表，給予同學正面肯定與建議。

三人一組，請同學互相檢視



觸擊短打 檢核表

	是	否
能手握球棒中段，並將球棒橫握於身體前方，等待來球		
球棒與眼睛齊高，讓眼睛靠近球棒，能確實的擊中球		
觸擊短打時，上半身不會因為來球而晃動		
觸擊短打時，能用膝蓋調整來球高度，進行上下位移		
進行突襲短打時，能將打擊改為突襲短打		
以觸擊短打將球往一壘方向滾動		
以觸擊短打將球往三壘方向滾動		

我的同學（請填上姓名）_____ 能表現短打動作

值得我學習的要領有：

請列舉三項：

1. _____ 2. _____ 3. _____

活動 進攻戰術 – 打帶跑

活動目的

進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能推進壘上隊友到下一個壘包的機會。

使用時機

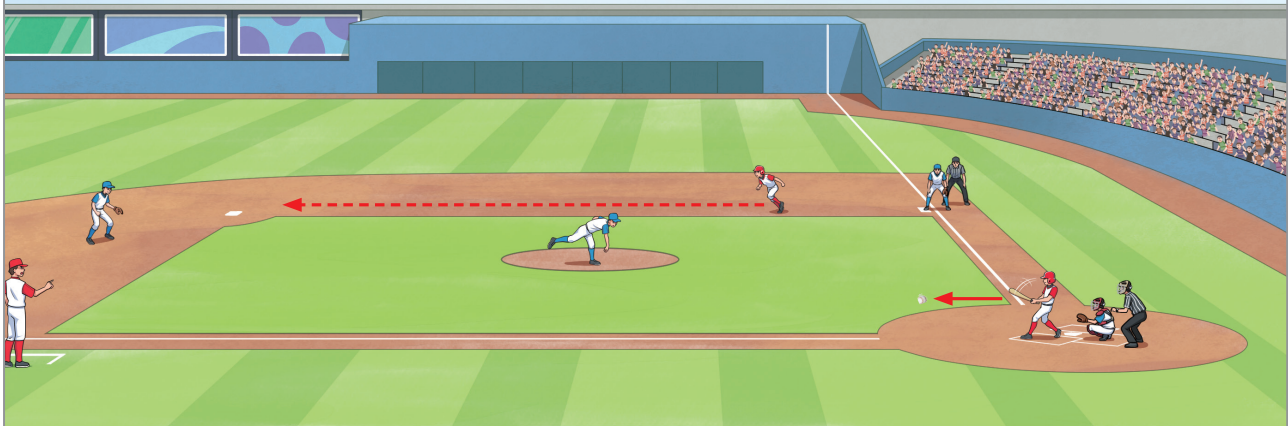
當1壘有跑者或1、2壘有跑者時，出局人數為0人出局或1人出局時。

比賽戰略

進攻方為強制上壘或防止雙殺而使用的進攻戰術，目的是推進壘上隊友到下一個壘包；若執行失敗，有可能被防守方雙殺或是被捕手阻殺形成出局。

戰術運用順序

1. 教練：下達打帶跑戰術。
2. 一壘跑者：當投手準備將球投向本壘時，跑者立刻衝往下個壘包。
3. 擊球員：不論是好球或壞球一定要揮棒擊球，目的是將球揮出，以達到推進壘包的目的（除了觸身球外）。



知識 PLUS

優秀的打擊者會讓打出去的球先落地，避免形成高飛犧牲打，而失去了隊友上壘的機會。

教學目標

1. 認識攻守布陣的戰術策略。
2. 了解不同出局數布陣分析。

評量方式

- 情意** 認真參與練習活動。
- 認知** 能說不同出局數的佈陣分析。
- 技能** 能進行打帶跑的相關技能。

● 防守布陣

防守隊會根據不同的出局數、跑者數與打者做戰略布陣。考慮因素來自進攻方的進攻策略，包括盜壘、觸擊短打或打帶跑戰術。

一、基本守備布陣

○ 防守範圍

1B 一壘手

防守距離壘包3～5公尺。

2B 二壘手

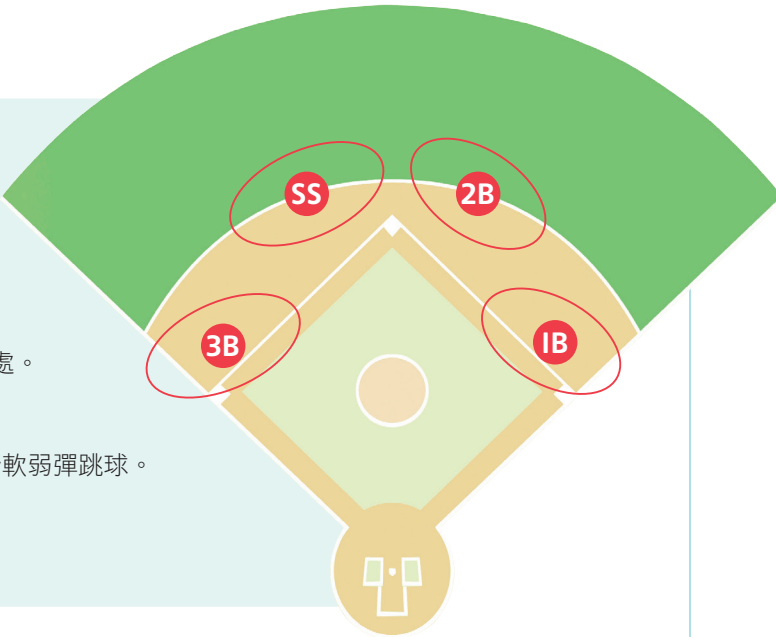
防守在一、二壘之間，靠近二壘處。

3B 三壘手

距離壘包3公尺左右，為處理內野軟弱彈跳球。

SS 游擊手

防守在二、三壘之間。



下列針對出局數、跑者數與打者做防守布陣分析。

▶ 狀況 1

無人出局或二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以基本守備為主，避免進攻方進壘或得分。

▶ 狀況 2

一人出局或壘上有跑者時，二壘、游擊手以擴大防守範圍；一壘、三壘手以基本守備，面對攻方可能採取的攻擊戰術。

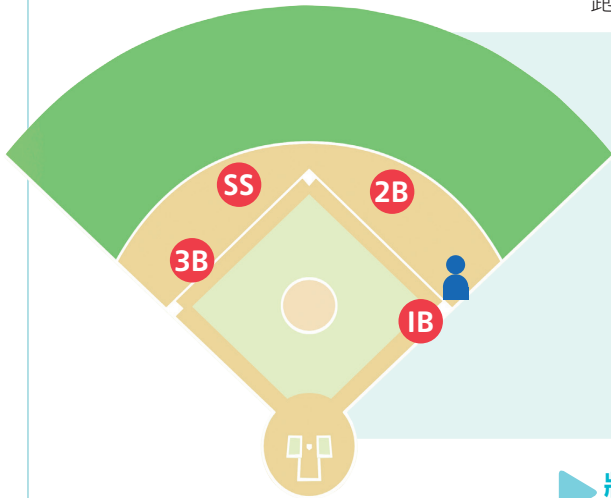


想想看

無人出局，一壘有人時，若打擊者將球打向游擊手，請問二壘手應該如何跑動位置？請將你的答案寫下來：

二、不同跑者數的布陣分析

比賽時，攻防戰略都在內野區發生，內野的守備與布陣便可看出實力。當跑者在壘上，該如何提升防守布陣呢？下列針對不同跑者在壘做介紹。



狀況 1

跑者在一壘時，守備應以策動雙殺為主。

- 1B 一壘手**
回壘守備，預防跑者盜壘。
- 2B 二壘手 SS 游擊手**
隨打者特性移動守備位置。
- 3B 三壘手**
可趨前守備，處理可能的戰術。
- 跑者**



狀況 2

跑者在二壘或三壘時，守備可以注意進攻方為強迫取分而使用的戰術。

- 1B 一壘手 SS 游擊手**
正常防守。
- 2B 二壘手**
為牽制二壘跑者，要在防守區壘包之間位移。
- 3B 三壘手**
為牽制三壘跑者，可靠近壘包處防守。
- 跑者**

想想看

若跑者在一壘和三壘時，可能策動的進攻戰術有哪些？防守方該如何防範呢？

教學目標

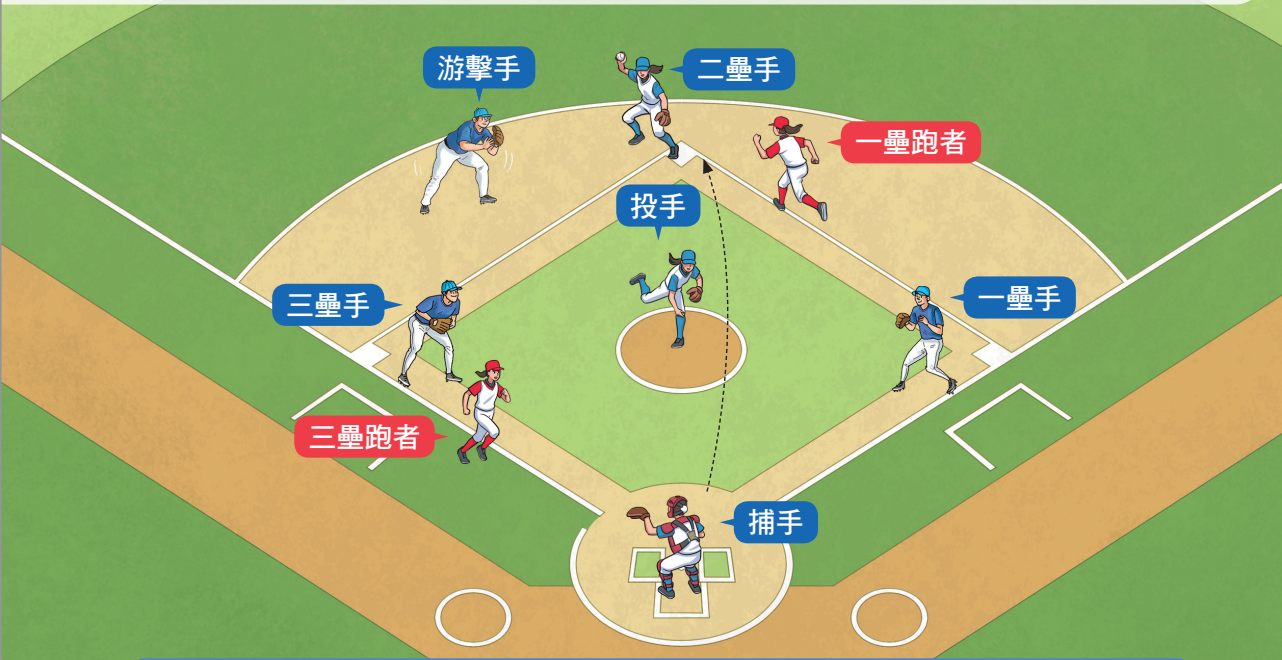
1. 認識攻守布陣的戰術策略。
2. 了解不同出局數布陣分析。

評量方式

- 情意** 認真參與練習活動。
- 認知** 能說不同出局數的布陣分析。
- 技能** 能進行打帶跑的相關技能。

雙盜壘戰術說明

① 投手將球投出後，一壘跑者盜往二壘，② 捕手為阻止盜壘行為，接球後，會將球投向二壘。③ 此時三壘跑者待捕手將球傳向二壘時，即刻盜往本壘得分。



位置：	一壘手 三壘手	二壘手 游擊手
	基本防守。	隨打者特性守備，並預防雙盜壘。
守備方式：	二壘手或游擊手於二壘處進行攔截，接球後即刻將球傳往本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。	
執行戰略與解決策略：	若三壘跑者意圖盜往本壘時，二壘手或游擊手攔截來球，將球回傳本壘。	

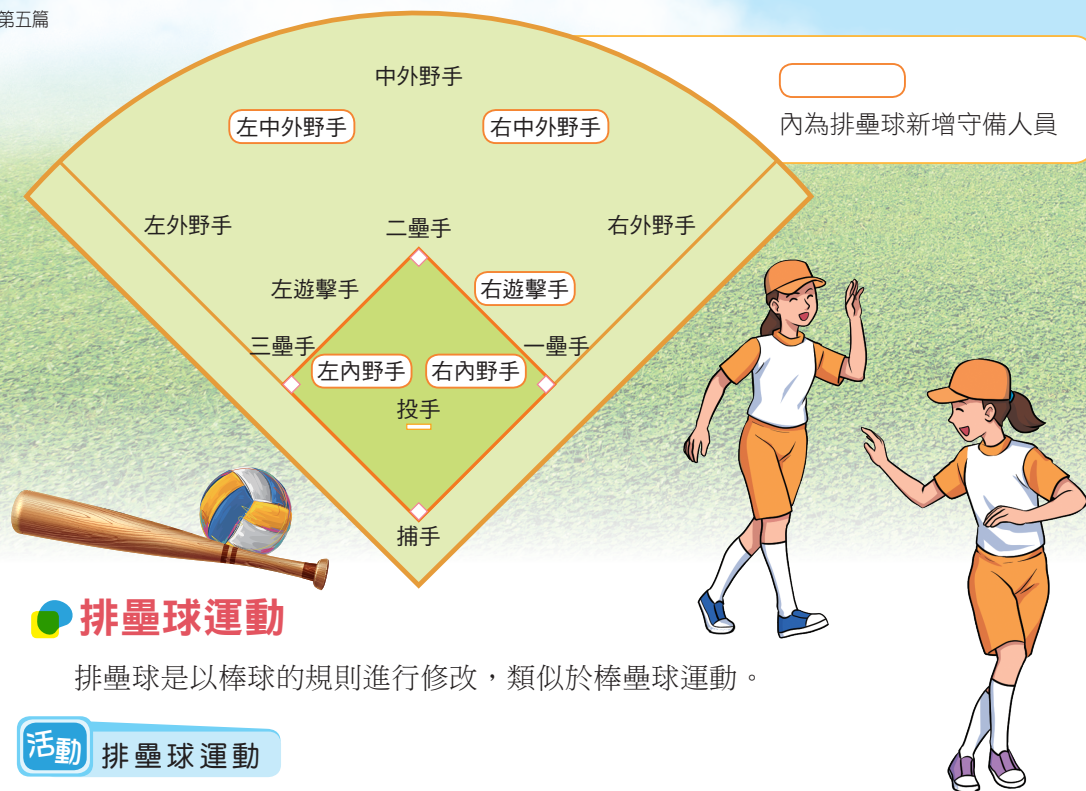


想想看

想想看，比賽來到一人出局，跑者占滿壘，輪到第九棒打擊，若你是教練，會如何安排防守布陣呢？請以代號1～9方式標出布陣位置圖，並列舉三項將進攻方有可能進行的進攻戰術寫下來。

1. _____ 2. _____ 3. _____





排壘球運動

排壘球是以棒球的規則進行修改，類似於棒壘球運動。

活動 排壘球運動

活動目的

1. 融合性別共同參與，增加參與人數，提升比賽樂趣，適合作為接觸棒球運動前的運動賽事。
2. 活動只需要一顆排壘球、球棒和綠波墊四片做為壘包，便可開始比賽。
3. 守備時以雙手接球和傳球，不需要手套。

場地規格與比賽人數

1. 依棒球九位防守者外，新增右游擊手、內野手二位及外野手二位。
2. 每隊上場人數：十四人。

場地配置

1. 全壘打牆設定為45公尺。
2. 投手距本壘板12公尺。
3. 壘間距離設定為20公尺。

活動方式

1. 好球帶限制：投手以拋物線的方式進行拋球，使球落在地墊上為好球。
2. 投手限制、打擊限制、跑壘限制及局數皆與棒球規則相同。
3. 婦女條款（目的是讓女同學共同參與）：女生打出去的球，防守方只有女生可以做「接殺」的動作，防守的男生只能待擊出去的球「落地後」，才能夠接起。

教學目標

藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。

評量方式

情意 認真參與練習活動。



戰略天下

經過排壘球比賽後，同學是否能夠了解規則與戰術運用呢？請依下列說明回答。



1 活動中 是否能掌握比賽規則

能 ☐ 否 ☐
比賽中是否有混淆的規則？請詳述 _____
請找出解決答案： _____

2 活動中 我與隊友能成功布陣

能 ☐ 否 ☐
請寫下執行成功的防守布陣： _____



3 活動中 我能成功執行戰術

能 ☐ 否 ☐
請寫下執行成功的打擊戰術： _____



籃球在臺灣是無人不知，就學階段一定會接觸到的運動項目，近年因兩大職業聯盟的創立，國內籃球熱潮達到了空前的高峰，球員間一舉一動是球迷們茶餘飯後最好的聊天話題，足以顯見籃球熱為選手帶來的高人氣，其中又有一位特別出眾，早在十幾年前便以個人魅力席捲整個臺灣籃球圈，人稱「野獸」——林志傑。

🎯 教學目標

建立積極向上的生活態度及運動精神。

📖 評量方式

觀察 是否認真閱讀文章。

問答 能回答出文章後的問題。



林志傑的籃球生涯並非一帆風順，學生時代因為身材尚未成長，高中也因母校基隆海事決定退出甲組，在HBL賽場上留下的成績很難想像是日後創下多項紀錄的籃壇傳奇。尼采曾言：「是金子總會發光。」，即便高中生涯跌跌撞撞，憑藉著不放棄的態度，林志傑最終入選了國手名單，而在這當下便開啟了偉大且精彩的體壇佳話。

職業生涯打過超級籃球聯賽（SBL）、中國男子籃球職業聯賽（CBA）、東南亞職業籃球聯賽（ABL），以及P.LEAGUE+的林志傑，各式獎項收穫滿滿，理應可以放鬆準備退役生活，但步入不惑的林志傑並不打算就此停下，持續每日排定的訓練行程，體態和年輕球員相比過之而無不及，甚至還能在每一場比賽做出貢獻，時間彷彿於十年前停止至今，絲毫看不出身體老化造成的傷害。

曾經是小球迷的隊友和對手，比起偶像崇拜更對林志傑抱有敬佩感，高雄鋼鐵人陳

又瑋說：「我最欣賞傑哥，從小就看他打球，看他灌籃灌到籃框歪掉，還有投大號三分球，我覺得很強。他們的經驗比較好，傑哥他們的速度都不是說很快，都會用觀念和技巧去彌補缺點，跟他們對位討不到便宜。」，不單是靠名氣，場上的表現近一步讓現役選手們無不信服。

成功者必然在旁觀者看不到的地方下足功夫，林志傑輝煌的職業生涯建立在自身努力不懈的訓練和刻苦的自律生活，不因往日成績自滿，時時保持著渴望勝利的企圖心，通常籃球選手在這年紀是該思考引退生活，但林志傑卻思考要如何打得更省力長久，數年前開玩笑似的「再打十年」，如今看來可不是玩笑話。

富邦勇士領隊蔡承儒說：「從平時的訓練和準備，到比賽中的拚命和求勝意志，四十歲還能維持在最頂級的水準，林志傑在各方面都是職業球員的標竿，也深刻體會到他會這麼強是來自於他對自身的堅持跟要求。」，發跡在街頭球場，綻放於國際舞臺，而後奠定其臺灣，乃至於東亞籃壇史上重要的一員，林志傑的不老傳奇將會繼續譜寫下去。

想想看

當你面對挫折時，會堅持下去還是選擇妥協呢？為什麼？

閱讀討論

如果你是林志傑，你能持續自律的生活超過十年嗎？如果可以，你會進一步跳脫舒適圈嗎？

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)
200	第1節	一、學習引導 藉由課文進入觸擊短打與布陣。	5
201		二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領	10
202		三、觸擊短打動作要領 講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。	20
203		四、活動「短打替代練習」 講解：藉由替代練習，掌握短打要領。視線從虎口處看球，練習以慣用手打擊的短打替代練習。	10
204	第2節	一、引起動機 講解：藉由突襲短打破壞布陣目的，引起學生學習突襲短打的動機。	10
205		二、突襲短打動作要領 講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。	35
206	第3節	一、短打練習一「點球進籃」 講解：藉由替代練習，掌握短打要領；可透過瓶蓋、桌球丟擲，讓打者完成短打練習。	10
		二、短打練習二「短打練習」 講解：進入打擊區，並藉由短打技巧，試著將球擊向最佳落點。	10
207		三、活動發表會 三人一組，請同學間藉由檢核表相互檢視。 講解：請同學間藉由攝影器材將短打動作拍攝下來，並於活動後作為彼此進步的依據。	25
208	第4節	一、引起動機 攻守布陣的戰術策略為何？	10
		二、課程講解 1. 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 2. 一人出局或壘上有跑者時，二壘、游擊手以雙守備為主；一、三壘手就正常守備，面對攻方可能採取的攻擊戰術。	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)
208 └ 209	第4節	三、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗，卻有可能被捕手阻殺，形成出局。	20
210	第5節	一、引起動機 攻守布陣的戰術策略為何？	10
		二、課程講解 1. 跑者在一壘時，守備應以策動雙殺為主。 2. 跑者在二壘或三壘時，守備可以注意進攻方為強迫取分而使用的戰術。	15
211	第5節	三、活動「雙盜壘戰術說明」 進攻方說明：投手將球投出後，一壘跑者跑盜往二壘，此時三壘跑者待捕手將球傳向二壘時，即刻盜往本壘得分。 防守方說明：游擊手於二壘處進行攔截，接球後即刻將球傳往本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。	20
212	第6節	一、活動「排壘球運動」 引起動機：說明排壘球活動可不分性別共同參與，也增加參與人數，是合作為接觸棒球運動前的運動賽事。 場地規格與比賽人數：除棒球守備九人外，另增加右游擊手、內野手二位及外野手二位；每隊上場人數十四人。 活動方式：1. 投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。 2. 女生打擊出去的球，防守方只有女生可以做接殺動作，男生只能待擊出的球落地，才能拾起。 3. 投手、打擊、跑壘等限制及出局數皆與棒球規則相同。	35
213		二、活動省思 經過比賽後，同學是否能了解規則與戰術運用？請依課本題目回答。	10
214 └ 215		三、臺灣體壇風雲人物 將體育與人文素養結合，讓學生了解明星運動員背後的努力故事，從而激勵學生建立積極向上的生活態度及運動精神。	—