

# 普通高級中學新課程體育科教學資源研發單元

設計者：朱峰亮 / 徐匯高中教師

連絡電話：22817565#115；0935565219

日期：96年3月

## 設計理念架構

一、單元名稱：籃球 —— 運球

二、適用對象：高一男、女生

三、教學節數：2節

### 四、教學目標

- (一)瞭解「運球」在籃球比賽中的作用及其重要性。
- (二)知道「運球」的要訣，並加以運用。
- (三)學習「運球」的各項技巧。
- (四)能夠結合手、眼、身體、腳步，運球時能做到保護球的原則。
- (五)在分組比賽時能設計一套團體合作賴以致勝的戰術。

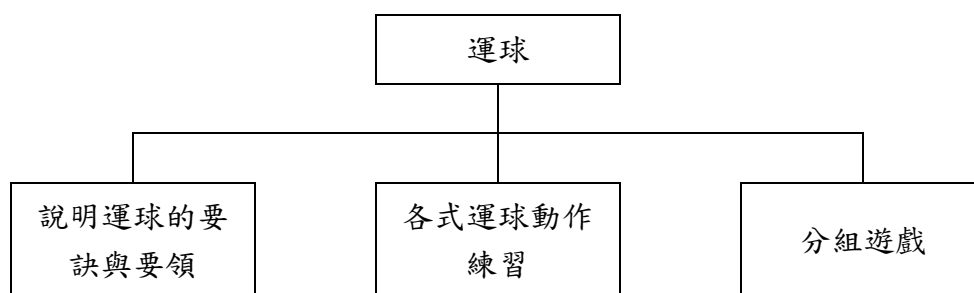
### 五、設計理念

在籃球運動中，運球是不可或缺的主要動作，雖然我們知道，傳球的速度總是比運球快，但是打籃球卻不能只靠傳球來推進。根據資深體育記者徐望雲先生的統計，一場籃球賽有百分之八十六的時間是用在運球上，其實運球技術如果熟練、流暢，不僅能使球戲活潑、刺激，且能誘敵、欺敵及穿刺敵陣，進而得分，運球可說是貫串全場的重要角色。

在本教案中除了要讓學生瞭解運球在籃球比賽中的重要性，並以口訣的方式讓學生牢記運球的訣竅。在教授基本的運球方法後，便以團體遊戲來提升學生控制球及保護球的能力；最後再用特殊的評量方法又一次地增強學生運球、控球的技巧。

本教案之活動量及身體接觸程度並不高，所以可以男女混合之方式來進行，活動前應先教導學生男女間彼此應有的尊重，適時灌輸學生性別平等的觀念。

### 六、課程架構



## 七、教材設計內容

### (一)說明運球的要訣與要領

1. 運球的要訣：深、廣、貼、切、晃。(見十六、其他補充)
2. 運球的要領。

### (二)基本的運球技巧

1. 原地運球：高位運球、中位運球、低位運球、忽高忽低運球。

### (三)進階的運球技巧

2. 左右前後運球：雙手左右V字運球、單手左右V字運球、體側前後V字運球。
3. 胯下運球：由前至後、由後至前。
4. 背後運球：後拉式、行進式。

### (四)分組比賽

1. 比賽規則說明。
2. 分二組比賽：運球與抄截比賽。

### (五)運球評量：上下樓梯運球計時測驗

## 八、教學重點

(一)運球，是籃球運動中聯結傳球、投籃、上籃等動作的重要樞紐，首先要讓學生知道運球的方法與要領，在練習中熟習運球的各項技巧。

(二)在活動的過程中訓練學生手、腳、眼及身體各部位的協調能力，並藉由分組對抗來培養學生主動參與活動，享受運動樂趣。

(三)引導學生在競賽活動中與隊友充分合作，發揮團隊精神。並能遵循比賽規則，服從裁判的執法。

## 九、評量

### (一)認知

1. 能說出運球的五項口訣，並瞭解其涵意。
2. 能設計攻擊及防守的基本戰術。

### (二)技能

1. 能正確的做出前後、左右、高低、快慢的變向變速運球。
2. 能在行進間運用各種運球的技巧。

### (三)情意

1. 能與同伴充分的合作完成比賽活動，並樂在其中。
2. 能欣賞他人的活動表現，並不吝給予掌聲與喝采。

## 十、輔助教具

### (一)各式運球動作圖例。

1. 取材自「街頭籃球鬥牛高手」一書。
2. 出版商提供。



(二)籃球比賽影片。

1. NBA 籃球賽影片。
2. SBL 超級籃球聯賽錄影帶。
3. 高中籃球聯賽錄影帶。

## 十一、學習單

(一)寫出自己同隊隊友的姓名，並舉出其比賽期間的優、劣表現。

(二)寫出玩「運球與抄截」遊戲的心得與可使用的戰術。

運球與抄截													
年____班____號 姓名：													
一、隊友：													
1. 你記得有哪些同學與你同一隊，寫出他們的姓名。													
2. 你知道是誰當裁判嗎？請寫出他們的姓名。													
3. 你認為你的隊友中誰表現的最好，誰最差，為什麼？													
二、比賽：													
1. 在玩過「運球與抄截」遊戲後你有甚麼心得與感想。													
2. 你認為在「運球與抄截」遊戲中要應用哪些戰術與策略較容易獲得勝利。													

## 十二、評量表

(一)遊戲部份以被抄截(出局)及抄截成功的順序來登記。

白隊							紅隊						
衣號	座號	出局	抄截	座號	出局	抄截	衣號	座號	出局	抄截	座號	出局	抄截
1				11			1				11		
2				12			2				12		
3				13			3				13		
4				14			4				14		
5				15			5				15		
6				16			6				16		
7				17			7				17		
8				18			8				18		
9				19			9				19		
10				20			10				20		

(二)上下樓梯運球部份以計時方式登錄。

### 十三、教學叮嚀

- (一)使用評量表時，須在衣號的後面填上座號以方便確認身份。
- (二)上下樓梯運球部份以計時，及「失敗點」兩種方式評量。該同學如果能夠走完全程，即用計時方式，如半途失敗則以失敗點登錄。每人有兩次機會，取最佳成績。
- (三)以排序的方式換算成分數，例如：最快的同學（即排序第一名者）100分，第二名至第五名為99分……，未走完全程者依其失敗點的遠近排在走完全程者的後面。

### 十四、參考資料

- (一)朱峰亮、曾增球(2001)。街頭籃球鬥牛高手。台北市：商周出版社。
- (二)黃國政主編(2005)。籃球遊戲。北京市：北京體育大學出版社。

### 十五、教案內容

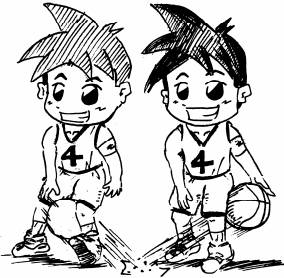
體育課程綱要 之教材類別	* 競技運動類		
教學單元名稱	籃球 —— 運球	教學總節數	2
教材編選根據	自創		
學生起點 行為分析	國中已學會基本的運球動作		
教學資源	1. 籃球 N 個（全班人數除於 2 再加一個） 2. 籃球場一面		
融入議題	依據性別平等教育法第十四條：學校不得因學生之性別或性傾向而給予教學、活動、評量、獎懲、福利及服務上之差別待遇。所以本課程以男女混合來進行活動，並適時灌輸學生性別平等的觀念。		
課前準備	1. 設計修改分組比賽規則 2. 準備號碼衣 3. 印製評量表		
參考資料	見十四、參考資料		

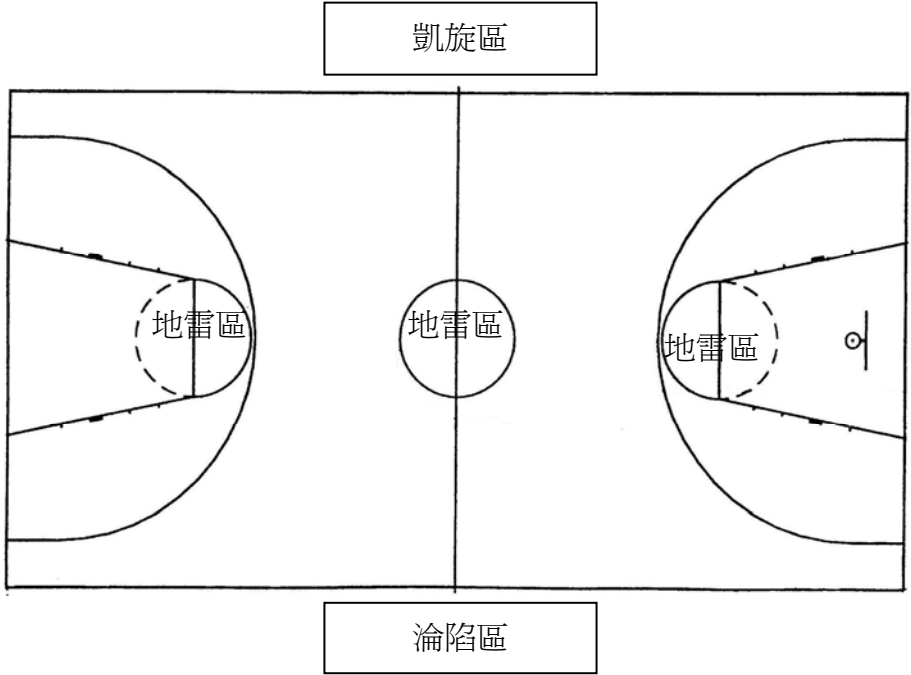
教學目標	具體目標	分項指標
一、瞭解籃球運動的意義、功能及方法	<p>1-3 能辨別不同體育活動的方法與技術。</p> <p>1-5 能與友伴和樂地從事體育活動。</p>	<p>1-3-2 引導學生能描述不同運動項目的運動技術。</p> <p>1-3-3 引導學生能瞭解不同運動項目的比賽規則</p> <p>1-3-5 引導學生能指出不同運動項目的戰術運用。</p> <p>1-5-2 能描述與友伴從事運動時，經互助合作所帶來的益處。</p> <p>1-5-4 能指出通常與自己參與不同運動項目的友伴關係與姓名。</p>
二、學會籃球運球能力，表現運球的運動技能，發展身體活動	<p>2-1 利用活動的挑戰性，發展運動能力。</p> <p>2-3 能藉著運動技能的學習遷移，提升整體表現的技術。</p> <p>2-4 能在運動表現中重視與他人關係。</p> <p>2-6 能對所選擇身體活動，知道其規則、策略及合適的行為。</p>	<p>2-1-2 擬定適合學生不同體能水準的教材。</p> <p>2-1-5 從活動中培養與他人的互動關係，提供自我表現和相互學習的機會。</p> <p>2-2-2 依學生動作的熟練程度，設計進階連結動作課程。</p> <p>2-3-3 再依學生連結動作課程的熟練度，設計小比賽活動課程。</p> <p>2-4-1 以所習得的運動技能，設計比賽活動課程。</p> <p>2-4-4 藉輪流上場交相比賽機會，相互觀摩學習及加油打氣，體認團隊精神及隊友間的互動關係。</p> <p>2-6-2 課前指導學生瞭解運動的規則、比賽的特點。</p> <p>2-6-5 對所選擇個人運動項目，能知其比賽規則、策略及技術，並能融會貫通。</p>

<p>四、發揮運動精神，培養良好品德，並表現符合社會規範之行為</p>	<p>4-2 能領導與接受被領導之角色，負責並願意遵守適當行為，與隊友相互合作，充分發揮團隊力量，完成團體的目標。</p> <p>4-6 能服從裁判的判決，並與隊友互助合作，充分發揮團隊力量。</p>	<p>4-2-2 指導學生在活動時，養成遵守規範並有自我約束的能力。</p> <p>4-2-3 引導學生在活動中與隊友充份合作，發揮團隊精神。</p> <p>4-2-4 教導學生了解個人與團體之間的重要性。</p> <p>4-6-1 應設計團體性活動的教材，並教導學生了解。</p> <p>4-6-2 應指導學生在參與競賽時，能遵循比賽規則及裁判的執法。</p> <p>4-6-5 應鼓勵學生在團隊活動中建立良好的默契，並且彼此能相互鼓勵、打氣。</p>
<p>五、實踐力行體育理念，享受籃球運球遊戲的運動樂趣，促進身心均衡發展</p>	<p>5-1 能在體育課中全程參與活動。</p> <p>5-2 能在技能性運動中，體驗挑戰的樂趣。</p>	<p>5-1-2 教師以專業的知能設計課程：如樂趣化、挑戰性、目標性、遊戲化、創造性…等，以吸引學生愛上體育課。</p> <p>5-1-3 教師以專業的知能計畫課程，加強課程內容，讓學生感受上體育課獲益良多。</p> <p>5-1-4 學校多開發學生喜愛的教材與活動。</p> <p>5-2-5 教師隨時統計全班成績並公布，藉以激發競爭之氣氛，體驗挑戰之樂趣。</p>

第一節課		
教學過程	教學設計內容及圖示	時間
準備活動	一、點名 二、伸展操、跑步熱身	5'
主要活動	一、講解並示範運球的要訣 1. 活動目標：以口訣的方式讓學生記住「深、廣、貼、切、晃」等五項運球要訣。 2. 活動說明：一面講解一面示範以加深對五項要訣的印象。 二、複習基本的運球技巧	10'          5'



	<p>1. 活動目標：原地高位運球、中位運球、低位運球、忽高忽低運球，使能聯貫本次的活動。</p> <p>2. 活動說明：二人一組，一顆球輪流跟著老師做動作。</p> <p>三、進階的運球技巧</p> <p>1. 活動目標：學習左右前後運球：雙手左右V字運球、單手左右V字運球、體側前後V字運球、胯下運球及背後運球；並使學生能夠靈活運用。</p>	25'
	  <p>2. 活動說明：二人一組，一顆球輪流跟著老師做動作。</p>	
結束活動	<p>一、宣佈下一節課分組比賽的比賽方式。</p> <p>二、檢討今天運球最常犯的錯誤，請表現特優的同學示範。</p>	5'
第二節課		
教學過程	教學設計內容及圖示	時間
準備活動	<p>1. 點名、</p> <p>2. 伸展操、跑步熱身</p> <p>3. 分組、穿號碼衣</p> <p>4. 在評量表上登記座號</p>	10'
主要活動	<p>一、運球與抄截比賽方法與規則說明</p> <p>1. 場地：籃球場一面。</p> <p>2. 人員：全班分成紅、白兩隊；每隊又分為控球及抄截兩組。</p> <p>3. 遊戲方法</p> <p>(1)紅、白兩隊的控球組同學每人持一球在球場內運球游走。</p> <p>(2)紅、白兩隊的抄截組同學則去抄對方的球。</p> <p>(3)上、下半場各八分鐘統計雙方剩餘控球員多寡決定勝負，或在時間到之前有一方被殲滅為止；下半場則交換攻守。</p> <p>4. 遊戲規則</p> <p>(1)控球者不能運球違例（兩次運球、走步……）及持球停頓，違者出局。</p> <p>(2)抄截者不得有犯規動作，違者出局。</p> <p>(3)抄截成功者持球依順序排坐於場外「凱旋區」；而被抄截者則依順序排坐於場外「淪陷區」。(教師依據其順序</p>	3'

	<p>登錄於評量表中)</p> <p>(4) 場內中圈及罰球圈為地雷區，進入或踩線的同學，不論攻、守都須出局到「淪陷區」去排隊。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>二、分組比賽：運球與抄截比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組(準備活動時已分好)：分為紅、白二組，二組各穿不同顏色之號碼衣。</li> <li>2. 不能劇烈運動或生病的同學擔任助理裁判或觀查員。</li> <li>3. 上半場結束後，同隊的隊員攻守互換。</li> <li>4. 統計成績，判定勝負。</li> </ol> <p>三、運球評量：上下樓梯運球計時測驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 須選擇不致影響到其他室內上課的地點。</li> <li>2. 階梯不要太多、也不要太陡，以免成功率太低。</li> <li>3. 運球上下樓梯最主要須應用「深」字訣，即讓手與球的接觸時間拉長，尤其在下樓梯時，太早離手容易失去準頭。</li> </ol>	<p>17'</p> <p>16'</p>
<p>結束活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、宣布比賽結果。</li> <li>二、提出問題。</li> <li>三、教師解答或共同討論。</li> </ol>	<p>4'</p>

## 十六、其他補充—— 運球的要訣

【資料來源：朱峰亮、曾增球(2001)。街頭籃球鬥牛高手。台北市：商周出版社】

學習運球之前，有幾個要訣必須先知道、做到，如此才能有效的運用學來的技術。例如，如果你不會「深運球」，便無法作S運球的動作.....。運球的要訣就在深、廣、貼、切、晃五字訣上。深，即運球深貼，使失控時間縮短；廣，即眼看四方，可洞察敵我狀況；貼，即感覺敏銳，球感技術俱佳；切，即高低快慢，因時適切應用；晃，即靈動變



幻，使對手難以捉摸。

一、深——運球不是拍球，手與球的接觸時間越長越好，每一回運球手臂均須跟著上下運動，即手掌須貼於球上隨球上下，當球從地上彈起時，手掌儘可能早一點接觸到球，讓手掌隨著球上下，在儘可能的低點再釋手。如此掌控球的時間增長，失控時間相對縮短，不但可減少失誤被抄，更能增加應變的時間和機會；而且較容易做更高級的運球動作。

我們常看到一些選手，運球時老是有由球下方翻球的動作，這便是基本動作不紮實的現象；因為他無法讓球吸附於手掌下方，所以才會有翻球的動作。如何才能讓球吸附於掌下呢？首先，下球時要有用力推壓的動作，讓球可以彈跳超過頭部的力量，雖然球有強大的彈力，但我們的手掌很快地便將它攔在半空，球的竄升力會緊咬著你的手掌不放，你只要隨勢抬起手臂，到了胸腹之間再將球下壓，如此周而復始便是「深運球」了。

二、廣——運球是爲了發動攻擊，可傳球、投籃也可以自己上籃，如果不能眼觀四方便無法作出最適切的後續動作。一個好的籃球員，他的目光不是集中在一點的，他要看的很寬很散，就好像暗夜裡走在堤上小路一般，你越注意去找路越是看不清楚，如果你抬起頭把眼光放遠打散，就會發現路就在那兒；在籃球場上也是一樣，你的目光越是集中越難找到空擋。

1. 運球最忌眼睛只看著前下方，甚至僅看到球；爲了增加視野，運球時不要低著頭彎著腰，利用眼睛餘光稍加注意即可。一位好球員輕輕的一擺頭便能洞悉全場，因為他們的眼界可以看到後方四十五度左右，如此對前後動作的連貫有很大的幫助。

2. 雖然說眼光要放遠打散，但是在球場上還是有該特別注意的重點，這包括了球、籃和人。因為籃是不會動的，所以不必一直注意它，倒是人跟球不停地在活動在變化，一不注意空擋就沒了、防守就被破了。我們注意球、注意人、注意籃並不是單獨的，而是要全面的、整體的，也就是要看到人和球和籃的關係和位置，如此才能做出正確的判斷，而反射表現到動作上去。

例如：在罰球線左側退步運球時，此時籃框就在我的左後方。抬起頭眼光一掃，後邊有七個人趕過來(不包括裁判)，其中三個「好人」四個「壞人」，心中一閃而過“後面我看不到的死角有一個「好人」一個「壞人」”。此時有人輕碰我的屁股，在同一時間我馬上將球往左後方拋傳出去；因為，「好人」是不會摸我的屁股的，除非他有毛病，所以摸我的一定是「壞人」。而當「壞人」摸我屁股防守時，沒人防守的「好人」就必須往“大邊”跑，我則要用慢速拋傳來配合他跑位的時間，而我們所謂的“大邊”就是空間比較大的一邊。

一般教練常會強調“運球時眼睛不要看球”，我則認爲可以看的時候就要看，你若能眼觀大半場，在你身前的球自然也能輕易的看到，既然你能輕易的看到球，又何必故意不去看它呢，我們應該是說“不要低頭看球”才對。當然你也必須練習靠球感去控球，因爲在比賽中有很多的時候你的眼睛無法去兼顧球；例如在過人做假動作時，往往要用眼睛來騙對方，這時你就必須憑手的感覺來運球了。

3. 在籃球場上眼睛的視覺能力可分爲：預視、凝視、瞬視、睥視、掃視、環視、漫視、佯視等八種，在運球時要達到“廣”的境界，最少必須運用到漫視、環視、掃視及睥視；

若能過再加上預視與伴視，當然是更好的啦！而凝視與瞬視則大多運用在投籃時。這些視覺能力的運用，我們將在投籃篇中的「背後挑籃」文末再來一一介紹。

三、貼——“球感”是一位好的控球員之必要條件，你能讓球服服貼貼地，才能盡情的發揮球技；一位球員如果沒有好的球感，就無法勝任控球的工作，雖然運球時可用眼睛餘光來注意球，但在球場上往往無法兼顧到球，這時候就須靠手的感覺來完成動作了。

球感是可以訓練的，只要多做“深”的貼掌運球練習，或是多練練前面介紹過的耍球動作，慢慢地球感會越來越好。如果能以運球上下樓梯來鍛練，則效果將更顯著，而且登階訓練也是很好的體能訓練方法。

球感雖然可以訓練，但有些人的感覺天生就比較敏銳，這種人如再經過一番苦練，將會是很好的控球員。要想知道一位球員是否擁有好的感覺，可用“以球停球”這個簡單的方法來測驗。

四、切——很多人認為運球要越低越好，其實並不盡然，運球的高低、快慢應以當時情況來決定。最舒適的運球高度是在腰部附近；而當快攻時就要又高又遠才快得起來；而要過人切入時則應忽高忽低、忽快忽慢，且須以身體保護球。

運球除了高低、快慢外，還有前後、左右的變化，這些變化組合起來就有無數的變化。若想活用這些技巧，必須確記“留三分”的道理，所謂留三分就是力氣不要放盡、招術不能用老。運球若老是用全速衝刺，你已經不能再有所變化了，如能留幾分力就可以有再暴發的力量，如此才能擺脫對手，看看“飛人喬丹”他帶球過人的動作多優雅，他並沒有一味的快衝，有時候就像在看慢動作一般。如果運球老是太低或太高，如此便無法更低或更高，也就是說能變化的範圍就少了，要過人就難了。

五、晃：在球場上若想運球過人，就必須偶而「虛晃一招」，這「虛晃一招」便是假動作。假動作是爲了逃脫對手的監視和阻擋，主要是騙對方的重心，如做身前“S運球”時，當對手的重心隨著你的手勢往左移時，便旋即將球往右邊拉回，如此便可輕鬆地從右邊切過了。假動作包括頭、身體、手、腳，甚至一個眼神、一聲叫喊都可以是假動作。要能順利的作假動作過人，先決條件便是要熟練上述深、廣、貼、切的要訣；否則因爲動作不扎實、技術不純熟反而會弄巧成拙。