

## 體育科教案格式

領域/科目	健康與體育領域(體育科)		教學者	周冠鈺
實施年級	第五學習階段(二年級)		總節數	共4節(本節為第3節課)
單元名稱	籃球衝衝衝! - 籃球進攻策略			
教材來源/參考	自編			
教學資源/設備	籃球x10、軟角錐x10、靈敏圈x20、分組背帶x20、止滑墊x10			
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	領綱核心素養	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
	學習內容	Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		
議題融入	實質內涵	略		
設計理念 與 核心素養 呼應說明	本課程透過三種無球跑位技巧的分段練習與修正式比賽，引導學生在真實情境中做出正確跑位決策、提升協調敏捷與合作溝通能力，並透過觀察、反思與影片輔助達成身體素養、運動技能與自主學習等核心素養的統整發展。			

### 學習目標

- 學生能透過學習不同種cut運用在比賽當中並創造空檔為隊友得分或為團隊得分(1d-V-1, 3d-V-1, Ha-V-1)
- 學生能在跑位中完成「壓縮→擺脫→接球」的動作流程，並在不同練習情境中展現身體控制能力。(3c-V-1、3c-V-3)
- 學生能在修正式比賽中主動嘗試不同種cut，適應不同比賽情境，並能在學習單或分享中反思個人與小組表現、指出進步處與需再改善的地方。(3c-V-3)

課程大綱	節次	每節重點
	1	移動中投籃 - catch&shot、move&catch&shot
	2	移動中的傳接球 - 轉換快攻
	3	無球跑位 - 籃球有3CUT
	4	3人小組擋拆 - pick&roll、pick&pop、pick&go

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明(教學/評量)
	第3節 <b>本節重點：無球跑位【籃球有3CUT】</b>
一、準備活動(10min) (一)老師：確認場地安全、準備器材、點名、確認學生身體狀況。	

(二)學生：集合做操，做完操跑操場2圈做熱身。

(三)複習上節課內容

Q1：隊友在移動時該將球傳至哪個地方隊友比較好接球？

Q2：軸心腳的概念？(抽點學生或學生舉手回答)

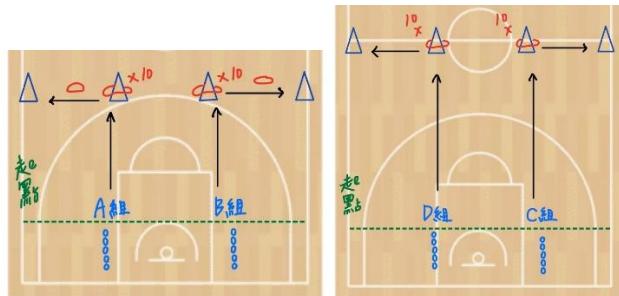
(四)介紹課程：

1. 講解並練習 V-cut、L-cut (Backdoor-cut 為口頭介紹無練習)
2. 根據防守者的站位及速度差擺脫防守者完成接球與進攻動作。
3. 實際運用 3cut 在修正式比賽中。

(五)分組：依做操隊形，前兩排女生為 A、B 組，後兩排男生為 C、D 組。

(六)前導活動(引起動機、差異化教學)

1. ABCD 組在兩個半場的底線排隊，一次一人出發中場將套在角錐裡面的靈敏圈換置邊線的角錐。
2. 女生終點為三分線，男生終點為中場線。



學生了解無球走位的基本概念後透過前導活動引起學生動機與 cut 的移動前導練習。  
(1d-V-1、3c-V-1)

## 二、主要活動(15min)

(一)V-cut、L-cut 口訣：

1. 壓縮 – 將對手帶往籃框方向。
2. 摆脫 – 切換速度、改變方向。
3. 接球做進攻。

(二)半場為女生，另外一半為男生。場上擺放著傳球者與跑位者的角錐以及禁區觸碰點。

(三)跑位者要在三分線 45 度角跑位時需去確實摸到禁區的角錐才可折返接球並完成投籃或是上籃動作，傳球者須跟進搶籃板，下一輪角色交換。

(四)進階版：加入防守者，防守者不可抄球，跑位者利用 cut 嘗試擺脫防守者。

\*老師可以隨時充當禁區角錐，請學生需要拍到老師的手才可以折返接球，觀察學生跑位的狀況。



學生藉由三種 cut 的跑位與情境化練習，引導學生依防守站位做出合適的跑位決策並提升動作協調與自主調整能力。  
(1d-V-1、2b-V-2、3c-V-1)

\*觀察學生是否確實壓縮到禁區摸角錐。

## 三、綜合活動：修正式半場 5 對 5 比賽(15min)

(一)ABCD 組各派 5 個人上場，身上背背袋區分組別。

(二)規則：

- 進攻得分者下場，場下隊友補進，場下無人可進場時會變多打少。
- 防守者轉換進攻時回三分線即可進攻。
- 嘗試使用 3cut 摆脫防守跑出空檔，並勇敢出手與接球。
- 實際運用前幾堂課與本次課程中所學之技能與觀念。

(三)比賽結束後各組拿一張學習單並掃描 Qrcode 觀看無球跑位的影片，針對學習單的問題進行小組討論，下課前請各組做分享。

學生透過修正式比賽中實際運用三種 cut 創造空檔，透過攻守轉換、輪替與多打少情境提升合作與比賽決策能力，並藉由影片與學習單完成反思，強化自主調整與學習遷移。  
(1d-V-1、2b-V-2、3d-V-1、3c-V-1)

## 四、總結活動(10min)

(一)小組分享修正式比賽的反思及學習單的問題。

- |   |  |
|---|--|
| (二)回饋各組的表現及複習 3cut 的要點。<br>(三)說明下節課程內容：兩人、三人的小組配合，pick&roll、pick&pop、<br>pick&go<br>(四)詢問學生還有無問題，無則提醒值日生還器材後下課。 |  |
|---|--|

### 【籃球衝衝衝!】單元學習單

班級：

小組姓名：

日期：

V-cut

L-cut

Backdoor-cut



**討論一：**在修正式比賽及觀看影片後，請小組討論出一個成功跑位案例。  
 (說明觀察到防守者什麼反應 → 你採用哪種 cut → 為什麼成功)

**討論二：**Backdoor Cut 與 V-/L-cut 最大的差別是什麼？

**討論三：**成功跑位除了動作之外，還需要哪些「場上合作」才能完成？

情境：

在修正式 5v5 比賽中，即使你的 cut 做得很好，只要隊友沒有配合、或傳球時機不對，就很容易讓跑位失敗。

請小組討論：成功跑位除了動作（壓縮、擺脫、時機）之外，你們認為隊友（如傳球者、接球者）需要做哪些配合，才能讓跑位成功？