

# 體現身體素養之籃球體育教學與評量

黃品瑞 / 臺北市立中山女子高級中學教師

## 壹、前言

「核心素養」為 108 課綱的中心思想，承續過去課程綱要的「基本能力」，並彰顯學習者的主體性，將所學整合運用於生活情境，並於生活中能夠實踐力行的特質。觀看體育課程演進的脈絡，九年一貫強調帶得走的能力建立終身運動的習慣，到 108 課綱核心素養讓學生所應具備的知識、能力與態度，能適應現在生活及面對未來挑戰。以體育為本中心理念不變，在原有的基底下，向上昇華至能生活適應，球員常說的一句話：籃球教會我的事，即是運動素養的展現，在球場上不只是球技的展現，更是學做人處事、面對挑戰的態度。

素養導向體育教學並不是推翻過往的體育教學，而是如何讓教學的內容把知識、能力和態度整合運在情境化、脈絡化的學習過程中，注重學習歷程、方法與策略（周淑卿等，2018；洪詠善、范信賢，2015）。因應十二年國教素養導向課程與教學之革新，體育學者專家引進 Margaret Whitehead 提出的「身體素養」（physical literacy）概念，「動機」、「自信心」、「身體能力」、「知識及理解」是身體素養的四大支柱，將身體素養視為一種個人終身發展的旅程（Whitehead, 2001）。近年來國內針對身體素養議題進行相關論壇探討，2018 年「素養導向體育課程教學國際論壇」中，美國學者 Ang Chen 以身體素養的觀

念進行課程發展，強調個體透過身體與環境互動，而非僅將身體素養看作是片段的、破碎的動作技能，其架構應同時考量個體和情境雙軸維度（魏豐閔、林靜萍、掌慶維、曾明生，2022），因此，進行體育課程時不應只是單一技能反覆操作，進行技能操作時，應思考技能應用的情境為何。掌慶維（2018）依據核心素養與身體素養推導出「體現」觀點、「情境」觀點、「共創」觀點、「整合」觀點，此四觀點相互依存，就「體現」的觀點，強調身體直接與環境互動，與 Ang Chen 的想法不謀而合，在教學中可多運用實際操作、探索、體驗等學習活動進行；「情境」觀點主張知識與產生知識的環境或活動無法分離，知識是人在環境與活動互動下的產物（Bredo, 1994），因此，體育課程應視為一種意義建構的學習活動，可以發現學者們認為體育課程，應提供學生問題解決的學習情境，而這樣的學習不僅是技能學習，更是透過身體建構知識，情境化的學習歷程中，無形中增加自信心與動機，這也是 Whitehead 在身體素養所強調的「動機」、「自信心」、「身體能力」、「知識及理解」，Whitehead（2010）指出動機是由他人認可與讚賞的形式所產生，藉由提供成功機會的目標建立自信心、培養參與的興趣，在「共創」觀點下，教學設計互動共創的正向環境，進行反思辯證與自我對話，形成深入的學習；在「整合」的觀點強調素養須以整合的方式活動，支持新的學習或解決問題，以有意義的學習促進理解，建議課程單元結束使用整合知識、能力、態度的情境進行評量，提供學生活動所學的機會，綜上所述，可以發現身體素養揭示體育課的新方向，對於體育課的期許更加宏觀。

## 貳、身體素養籃球教學之轉化

身體素養籃球學習下，不再只是片段的單一技能練習，強調學習中與環境的互動，並且在此學習互動中產生知識，因此，教師在活動的設計與鋪陳為身體素養轉化的一大關鍵。過往的籃球教學偏向技能層面，著重於基本動作練習並且練習後評量，練就一身好功夫，卻英雄無用武之地，學生難免對於學習缺乏動機。身體素養籃球教學強調情境脈絡化的學習系統，在教學實踐上重視身體與環境互動，情境下的技能學習，透過身體經驗能產生知識架構，藉以使學生能整合所學並運用在實際的比賽場域。以籃球的傳接球教學為例，過往在傳接球教學多採用分組技能的練習，教授不同傳接球的方式如：胸前傳球、地板傳球、過頂傳球...等，學生學會了各種傳接球方式，但這些傳接球的功能為何？如何運用在比賽攻防？身體素養籃球體育教學重視知識與理解，因此，瞭解傳接球在球場的功能，並與相關基本動作進行組合搭配應用於比賽場域，讓傳接球更具有意義、目的，筆者將傳接球與投籃結合，產生進攻走位的課程內容，以下進行3人4點系列教材解析。

## 一、3人4點系列教材解析

(一) 教學名稱：籃球進攻走位

(二) 課程目標：瞭解籃球的進攻走位並進行戰術設計

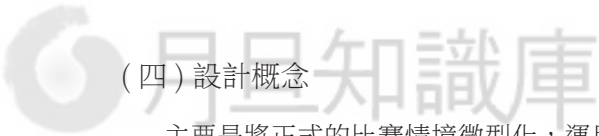
(三) 3人4點教學脈絡：

3人4點教學脈絡以兩翼有人補位的概念開啟，課程架構以傳完球的移位為主軸，每一節課程帶入一項移位的觀念，課程第四、五節為戰術展演與評量，在第六節佈置差異化升降賽的比賽情境，進入攻防情境。

表1 3人4點教學脈絡表

內容 / 節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
進攻走位	兩翼有人	傳球空切	反擋內轉	戰術設計	戰術演練評量	差異化升降賽

表格來源：作者自編



#### (四) 設計概念

主要是將正式的比賽情境微型化，運用傳接球與投籃兩項基本技能，透過 3 人 4 點教學設計，透過課程設計組織成具意義的進攻走位，在課程的最後讓學生實際設計戰術並執行，體驗戰術的真實面。

##### 1. 情境化佈置

籃球進攻佈陣有外圍 5 個位置，加上禁區 4 個位置，場上 5 人至少有 9 個位置可以移動，但學生尚未建立籃球空間、走位的概念，對於場上的移位多是球在哪裡，人就哪裡，為了解決人球一簇的窘境，在身體素養籃球教學，將正式的比賽情境微型化，佈置 3 人 4 點的情境，學生傳完球後僅有 1 點可以進行移位，課程導入補位、空切、擋人移位的觀念，相較正式 5 對 5 比賽場上的複雜性，3 人 4 點的課程設計，學生能清楚瞭解傳完球後移動的觀念。

##### 2. 有球者流動

在籃球場上的移動都具有意義，往球的方向切走為空切，為自己創造機會，往球的反方向走為反擋，則為隊友製造出手的機會，不同進攻的走位帶出的意義也不同，以此兩個走位概念貫穿教學內容。

##### 3. 無球者補位

傳球後的補位重點，則是無球者要觀察有球者的傳球走位，有可能是往球的方向空切，也可能是進行反擋，進而判斷補位，完成兩翼有人補位的條件，無球者觀看場

上的移位進行判斷補位也是重要的課題，爾後可進階至創造無球空切的機會。

#### 4. 角色任務

人的角色任務，一位是持球者，一位是與持球者互動的接球者，而另一位則是觀看、判斷補位的無球者，透過球的流動，3 人的角色也隨之轉移，透過 3 人 4 點的進攻走位練習，交織出有意義的走位流動。

#### 5. 差異化教學

課程目標為設計進攻走位的戰術，在指定球數限定時間內進行傳接球走位，到指定投籃點完成命中投籃。因此，課程進行中也針對投籃進行練習，在禁區 4 個點有不同距離可以挑戰，學生可自行選擇投籃點，由近挑戰至罰球線位置，學生透過練習瞭解自己命中率較高的位置。

#### 6. 戰術設計與執行

籃球場上的戰術，必須透過走位製造非防守狀態的空間，除此之外，進行戰術設計需多方考量，如需瞭解場上球員適合且命中率高的投籃位置，執行過程中，學生必須精熟跑位路線，過程中有極大的機會無法確實執行戰術，因此，場上的球員必須靈機應變，這即是籃球比賽的真實情境。

#### 7. 戰術意識



戰術意識引導採分層堆疊，第一節兩翼有人主要建立補位觀念，課程中以各種限定條件達到戰術意識的建立，第一關從瞭解跑位路線，到第二關要求秒數完成藉以達


到精熟跑位路線，最後到設計指定出手者至指定出手點，並說明為何需要指定出手與位置，以實際比賽輸 3 分來說，此時戰術設計應讓射手做最後的出手，如果只輸 1 分，此時，有極大的可能將最後一球給予中鋒出手，出手沒進還可以買犯罰球。

## 二、3 人 4 點之課程大綱

3 人 4 點課程的啟端為兩翼有人，持球者的兩側都要有人，透過簡易的活動，讓學生體驗傳完球後的移動，續往下堆疊出 3 人 4 點的系列課程空切補位、反擋內轉，最後，進行戰術設計演練與差異化升降賽對抗，以下為 3 人 4 點之課程大綱，相關課程影片內容如圖示條碼。

表 2 3 人 4 點教學脈絡表

3 人 4 點之課程大綱	
第一節 概念	兩翼有人： 持球者 2 側要有空手球員
主要活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解跑位路線 (10 球 *2 組)。</li> <li>2. 精熟跑位路線 (10 球限定 10 秒完成 *2 組)。</li> <li>3. 練習戰術設計：教師驗收 (5 球、指定出手者、指定位置)。</li> <li>4. 給予下階段目標：找出 3 人中的出手者、出手位置、補籃。</li> </ol> 
第二節 概念	傳球空切： 傳完球往球的方向移動，另一外球員補位
主要活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解跑位路線 (7 球 *2 組)</li> <li>2. 精熟跑位路線 (7 球限定 10 秒完成 *2 組)</li> <li>3. 練習戰術設計：教師驗收 (5 球、指定出手者、指定位置)</li> <li>4. 給予建議：強調不給予指定出手者壓力，以完成補籃為目標。</li> <li>5. 給予下階段目標：限定時間完成、補籃成功。</li> </ol> 

第三節 概念	反擋內轉：傳完球往球的反方向擋人，擋完要內轉要球，另一位空手球員補位。
主要活動內容	<div> 1. 瞭解跑位路線 (7 球 *2 組)  2. 精熟跑位路線 (7 球限定 10 秒完成 *2 組)  3. 練習戰術設計：教師驗收 (7 球、指定出手者、指定位置)  4. 針對每組的缺失給予具體建議  5. 給予下階段目標：限定時間完成、補籃成功。 </div> 
第四節 概念	戰術設計：給予戰術執行目標
主要活動內容	1. 限定球數 7 球跑位。 2. 限定時間 10 秒內。 3. 指定投籃者。 4. 指定投籃位置。 5. 教師驗收並給予回饋，回饋之建議作為練習之依據。

第五節 概念	戰術演練評量
主要活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以籃球進攻走位檢核表進行評量。</li> <li>2. 教師可依現場教學情況予以調整評量內容。 例如：時間、球數、是否可以補籃…等。</li> </ol>
第六節 概念	差異化升降賽
主要活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將所設計之戰術運用於實際比賽。</li> <li>2. 將比賽場地進行差異化強度的分配，進行 1 球賽升降。</li> <li>3. 強度依序為 3 對 3、3 對 2、3 對 1。</li> <li>4. 3 對 3: 為正式 3 對 3 比賽。</li> <li>5. 3 對 2: 進攻方 3 人，進攻過程不能運球，僅有在最後出手可以運球，防守方搶到球權即獲勝。</li> <li>6. 3 對 1: 進攻方 3 人，進攻完全不能運球，防守方搶到球權即獲勝。</li> </ol>

表格來源：作者自編

## 參、身體素養籃球評量之體現

早期體育教學評量以技能導向標準化評量為主軸，評量的結果反映學生反覆練習成效，Earl (2003)以「促進學習的評量」(assessment for learning)、「學習即評量」(assessment as learning)和「學習結果的評量」(assessment of learning)三種評量的定義，瞭解評量對於學習者與學習成效之間的關係。而身體素養的評量須建立於學習脈絡的經驗基礎上，教師在課程進行過程中有效地掌握課程與評量的一致性，方能如實捕捉學生身體素養的展現，突顯認知、技能和情意等目標統合為一的整體性，並將身體素養有效落實於日常教學中 (林建豪、魏豐閔、林靜萍，2019)。在訂定教學評量時，首先確認教學目標與評量目標應相呼應，在教學過程中，觀察學生的學習歷程，給予具體表現目標，在本次評量內容所指為在規定的時間內完成戰術展演，可以發現身體素養之評量不只是單一技能、評量表現更是著重於組合式技能運用、內容更貼近真實情境，別於過往傳球評量以限定時間評量傳球次數，在投籃評量以限定時間評量命中率，本次評量內容結合了傳球、投籃、進攻路線、戰術演練等要素進行評量，將傳球評量轉化為有意義進攻走位與戰術展演，投籃評量則是加入比賽情境具壓力的投籃，評量的結果不僅是能力的鑑別，強調評量後續對於學生在專項知識架構的建立與比賽運用，提升日後運動鑑賞的能力。

## 一、評量目標

能瞭解戰術的基本概念，設計籃球進攻基本走位，並能確實執行戰術。

## 二、籃球進攻走位檢核表

在籃球進攻走位檢核表的部分 ( 如表 3 )，首先瞭解評量戰術演練之要素，定義該要素應達成之具體目標，本檢核表採用等級計分，以時間、傳接球、指定投籃者、指定投籃點、命中率各項要素換算成等級，相對應的分數，教師可以依各校之評分規準予以調整，另在檢核成果之質性評語範例為學生在戰術展演後，給予學生之相關修正建議，教師可以依評量狀況，於評量結束後給予學生回饋，讓學生瞭解戰術執行表現的優缺，提供修正的方向，而在籃球進攻走位紀錄表為筆者實際課堂操作之評分記錄方式，在課堂中以勾選的方式進行評量。

表 3 籃球進攻走位檢核表

籃球進攻走位檢核表 (範例)	
項 目	內 容
時 間	在戰術執行的過程中，完成傳接球 (沒有失誤、球未落地)。
傳接球	戰術演練評量
指定投籃者	在戰術執行的過程中，投籃者為指定投籃者。
指 定投籃點	在戰術執行的過程中，投籃者於指定投籃點出手。
投籃命中	1. 執行戰術出手投籃 (投中籃)。 2. 可增加補籃規範，投籃沒有命中，在球未落地進行補籃進球，視為投籃命中，講解補籃的位置，3 人應於籃框下形成三角鞏固籃板。

檢核成果			
等 級	檢 核	分 數	質性評語
A 等級	完成 5 項	85-90	跑位熟悉度高， 能確實執行戰術並命中。
B 等級	完成 4 項	80-84	反擋軸心用腳尖、重心低、 轉身完舉手要球。
C 等級	完成 3 項	70-79	傳接球喊聲，減少失誤。
D 等級	完成 2 項	60-69	對於走位不夠熟悉，需再加強練習。
E 等級	完成 1 項	50-59	最後出手的位置可以選擇籃下， 增加命中率。
F 等級	沒有完成 任何一項	40-49	需要再多加練習。
備註： 1. 教師可依據班級能力指定相對應的傳球次數與時間。 2. 反灰字體為範例，教師可依教學現場予以調整。			

表格來源：作者自編

組別 / 座號	時間	傳接球	指定投籃者	指定投籃點	投籃命中率	等級
1						
2						
3						
4						

表格來源：作者自編

## 肆、身體素養籃球教學與評量之學習成效

課程中逐一堆疊進攻走位的補位、空切、反擋觀念，每一個觀念後都會進行戰術設計，因此，學生能瞭解戰術設計的歷程，首先以小白板進行團隊討論，溝通戰術設計，確認好進攻跑位路線，接著就實際到球場進行演練，戰術設計過程中，學生瞭解一套戰術的設計並不容易，面臨許多考驗。例如：路線每次跑都不一樣，最後一球無法傳至指定投籃者，傳到了指定投籃者，但卻不在指定投籃區出手 ... 等，透過不斷的練習內化進攻走位的路線，戰術最後需執行投籃，則是導入運動員心理層面的想像，提醒學生壓力不要給指定投籃者，而是相信隊友的出手，指定投籃者也必須具備射手心態，除了隊友的信任，更需要自我的肯定，射手不會因為不進而恐懼出手，而是相信球進的那一刻，透過課程引導出射手心態，一位籃球選手投不進的球往往比投進的多，但絕對不會因為不進球而停止投籃，鳥敢站在樹枝上，不是因為相信樹枝，而是相信自己的翅膀。當投籃者出手不進則進行補籃，過程中也提醒學生補籃的站位，應圍繞籃框保持三角形，鞏固進攻籃板球。

本次評量有 5 大要素：時間、傳接球、指定投籃者、指定投籃點、命中率，要完成 5 大要素有其難度，實際操作下各班平均有 1-2 組 1 次就成功，大部分的組別在評量 3-4 次能掌握訣竅，也會有小組進行多次的評量，甚至有累積高達 11 次，學生會開始懷疑自己是否真的做得到，此時，教師扮演一個精神領導的角色，以過來人的經驗引導學生：你可做得到！尚未通過評量的小組，在觀看評量的過程互相鼓勵，每組成功的那刻都會為自己歡呼，紛紛表示具成就感，也會衷心說聲謝謝老師，學生表示此評量具挑戰性、鑑別度。



在本次課程內容重於進攻走位的路線，惟缺乏防守者的角色，僅在最後評量結束後加入差異化升降賽進行對抗，後續課程延伸會加入的防守元素，並在每一節課預留時間進行 3 對 3 的對抗，讓學生了解球的流動與破壞防守者結構的之間的關係。

## 伍、結語

在課程最後總結，再次為學生梳理課程內容，反思本次的課程內容並非只有單一技能，能是透過傳接球與投籃兩項基本動作組織一套戰術，表現任務是複雜、貼近真實比賽情境的表現，身體素養所強調的「身體能力」、「知識及理解」，在學生個體與學習內容情境交融，並強化潛在的「動機」、「自信心」，也與「體現」、「情境」、「共創」、「整合」此四觀點相互依存。身體素養之籃球教學肯定學生在課程與評量的歷程表現，發現學生從完全不懂傳球後要去哪裡，到能建立觀念、設計戰術、執行戰術，除了學生在學習上的成就，戰術設計與評量也是教師在課堂最大的成就與反饋。教學的素材往往就隱藏在教學現場，保持著探索、冒險的心態，在教學的過程中觀察學生的學習歷程，從學生的先備經驗發想，如何會更好？或許可以結合什麼概念，能更貼近真實性比賽？本文從籃球教學實例體現身體素養之籃球教學與評量，從課程研發的理念、動機、內容到評量，課程設計原則以個體與環境之互動，情境脈絡進行鋪陳，透過上述觀念組合傳接球與籃球基本技能，讓基本動作技能賦予意義，形成進攻走位路線，進而設計戰術，讓課程內容能整合知識能力與態度、重視情境與脈絡的學習，教學與評量能相呼應，不只是為評量而評量，更重視學生學習歷程、方法與策略，戰術設計與展演，除了展現運動的技術層面，更導入運動員的心理層面，本文闡述身體素養之籃球教學與評量，提供教師啟動身體素養教學之參考，教師可以依據實際教學情況班級學生調整教學內容與評量。

## 參考文獻

林建豪、魏豐閔、林靜萍 (2019)。身體素養評量工具之探討。《教育學報》，47(2)，61-80。

周淑卿、吳璧純、林永豐、張景媛、陳美如 (編) (2018)。《素養導向教學設計參考手冊》。教育部。

洪詠善、范信賢 (主編) (2015)。《同行～走進十二年國民基本教育課程綱要總綱》。國家教育研究院。

教育部 (2021)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。《行政院公報》，27(46)。

<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002057>

掌慶維 (2018)。體育教師專業學習社群 - 推動素養導向體育教學核心關鍵能力 (上)，《學校體育》，165，81-91。

魏豐閔、林靜萍、掌慶維、曾明生 (2022)。多元觀點下的身體素養評量。《中山學報》，151-164。

Bredo, E. (1994). Reconstructing Educational Psychology: Situated Cognition and Deweyian Pragmatism. *Education Psychology*, 29(1), 23-45. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2901\\_3](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2901_3)

Earl, L. (2003). *Assessment as Learning: Using Classroom Assessment to Maximise Student Learning*. Corwin Publishers.

Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy: Throughout the life course*. Routledge.