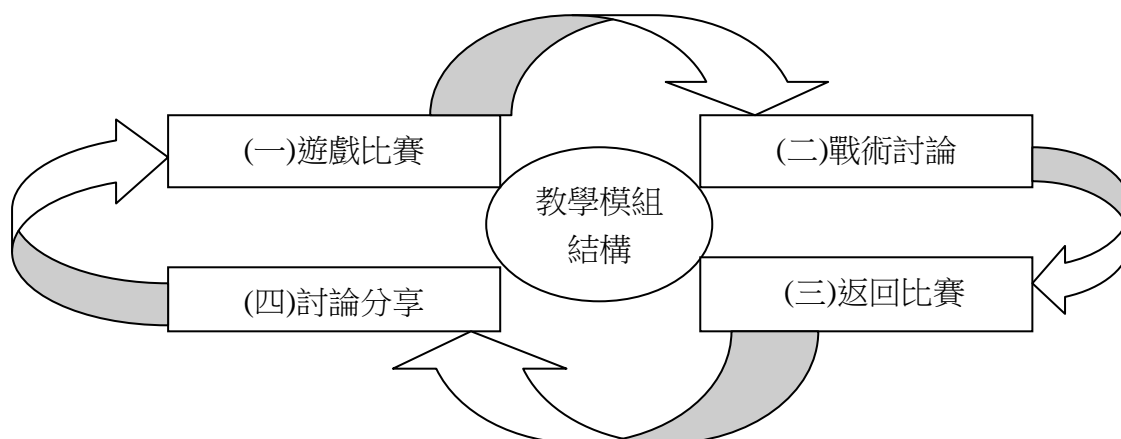


## 競爭型運動-守備跑分性球類運動

### 一、教學設計理念說明：

「棒壘球樂遊遊」先消除棒壘球技能的限制，以每位學生的先備能力—拋接球為出發點，進行好玩有趣的手壘球遊戲，讓學生有充分的時間與能力，來思考並執行攻防的戰術。再循序漸進地將棒壘球規則與技能融入簡易的遊戲中，進而提升學生的棒壘球比賽表現。



### 二、學習目標：

- (一)了解棒壘球的簡易規則與禮儀
- (二)展現團隊合作的精神、互助關懷的態度
- (三)應用棒壘球戰術和技能來防守與得分
- (四)培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處

### 三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵
A 自主行動	A2 系統思考 與 解決問題	具備問題理解、思辨分析推理判斷的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團體合作的素養。

#### 四、教學單元示例：

領域/科目		健康與體育領域	設計者	戴彰佑
實施年級		小學五年級/第三學習階段	總節數	3 節課(每節 40 分鐘)
單元名稱		台灣藍波萬之好想贏韓國		
學習重點	學習表現	2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	領綱核心素養	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hd-III-1 守備/跑分性運動基礎動作及基礎戰術		
議題融入	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校於職業的分工，不應受性別的限制。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。		
教學活動內容及實施方式				核心素養呼應說明
第一節				
壹、準備活動				健體 -E-A2
一、拋接球遊戲方法				
(一)學生 6 人圍成一圈。				
(二)每人一顆球，自己將球上拋，眼睛需注視球，雙手接球。				
(三)當學生大都可以做得到後，可將難度提升，學生自己將自己				
手中的球上拋，拍手後雙手接球(學生可依自己能力調整拍手				
次數)。				
(四)拋球大風吹，學生自己將自己手中的球上拋後，瞬間移動至				
右側接右邊同學所拋高的球。				
貳、發展活動				
一、人數：4 至 6 人一組（異質性分組）				
二、器材：軟式排球（或以手球、躲避球等替代）、角錐、戰術板				

<p>三、場地範圍:可利用學校球場與角錐標示 3-4 個場地，每個場地約 15 公尺×15 公尺，本壘與其他壘包距離約 8-10 公尺，並以角錐替代為攻防的壘包。</p> <p>四、進攻：每組排成一直排，火車頭將球滾出後，所有隊員由本壘跑向右側的角錐。</p> <p>五、得分：每人通過右側壘包各得 1 分，回本壘各得 2 分，可來回跑壘得分，計算所有隊員總得分。</p> <p>六、防守：防守隊伍接球後，必須傳球或帶球到右側的角錐，雙手高舉球並喊停，此時進攻方停止得分。</p> <p>七、第一次比賽</p> <p>八、戰術討論</p> <p>進攻</p> <p>(一)你應該把球丟向哪一個位置比較容易得分？</p> <p>(二)你如何丟球比較容易得分？如高度、速度</p> <p>(三)火車快跑時（跑壘）應該注意什麼？</p> <p>防守</p> <p>(一)防守位置如何分配？為什麼？</p> <p>(二)接到球後應該如何處理？</p> <p>九、返回比賽</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、驗證比賽戰術可行性</p> <p>二、討論分享</p>	<p>健體-E-C2</p>
<p style="text-align: center;"><b>第二節</b></p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、火車快跑-跑壘熱身活動</p> <p>我們現在進行火車快跑暖身活動，首先請各組跟火車一樣排成一直排，由本壘跑向右側 3 次。</p> <p>(一)8 人一組，分為傳球組及跑壘組。</p> <p>(二)跑壘組 8 人排成一直排，由本壘起跑，依序跑向一壘、二壘、</p>	<p>健體 -E-A2</p>

<p>三壘後，跑回本壘。</p> <p>(三)傳球組 8 人，每個壘包兩個人，由本壘傳向一壘、二壘、三壘後，再傳回本壘。</p> <p>(四)計時兩分鐘計次，再換組進行，統計傳球次數與跑壘次數。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、進攻：排球發球來進攻，1 人擊球，2 人跑壘。</p> <p>二、得分：通過 1 壘各得 1 分，2 壘各得 2 分，回本壘各得 3 分。</p> <p>三、防守：防守隊伍接球後，傳球或帶球到場地壘包的角錐，高舉球並喊停，此時停止跑壘得分。</p> <p>四、第一次比賽</p> <p>五、戰術討論</p> <p>進攻</p> <p>(一)你應該把球擊向哪一個位置比較容易得分？</p> <p>(二)你如何擊球比較容易得分？如高度、速度</p> <p>(三)火車快跑時（跑壘）應該注意什麼？</p> <p>防守</p> <p>(一)防守位置如何分配？為什麼？</p> <p>(二)接到球後應該如何處理？</p> <p>六、返回比賽，攻守交換：每人皆擊球進攻後，攻守交換。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、驗證比賽戰術可行性</p> <p>二、討論分享</p> <p>(學習單一)</p>	<p>健體-E-C2</p>
<p style="text-align: center;"><b>第三節</b></p> <p><b>壹、準備活動(此兩個活動擇一操作)</b></p> <p>一、我是金手套</p> <p>(一)教師進行分組，以兩人一組為原則。</p> <p>(二)兩人面對面先進行正面接滾地球。</p> <p>(三)距離約 5-6 公尺。</p> <p>(四)丟球者至接球面對面，滾出彈力球，讓接球者去守備。</p> <p>(五)接滾地球、平飛球與高飛球</p>	<p>健體 -E-A2</p>

(六)前後左右移位接傳球練習

(七)拋球跑壘、接傳球、接球踩壘練習：

成三角形狀，距離各約 6-8 公尺，有人拋球跑壘（本壘）、有人接（滾地）球後傳球（本壘）、有人接球後踩壘包。

(八)守備練習-2 人一組利用彈力球不規則跳動特性進行練習

二、我是打點王

(一)將學生分為若干組，每組 8 人，防守者 4 人，打擊組 4 人。

(二)防守學生僅防守內野防區，位置由學生自行討論及安排，防守組學生必須在打擊者跑上壘包前將球傳至壘包封殺打擊者。

(三)打擊組學生，打擊出去一壘一分、二壘兩分、三壘三分，跑回本壘四分。

(四)打擊組學生跑上壘後，不須在壘上等待，可回來。

(五)每人打擊兩次後換組

## 貳、發展活動

一、8 人一組，1 組為進攻組 1 組為防守組。

二、每局進攻組 8 人都需上場擊球

三、進攻:2 人一組，1 人擊球 2 人同時跑壘(小火車快跑)。

四、守備:每個人依照自己的守備能力去分組，外野只需 2 人。

五、每人通過 1 壘各得 1 分，通過 2 壘各得 2 分…依此類推回本壘各得 4 分。

六、出局:封殺出局(例如防守方將球傳向 1 壘並踩壘前，進攻方未踩壘)。

七、跑壘:成功上壘的隊員必須等進攻的隊員擊球後，始能離壘跑向下一個壘包。

八、第一次比賽

九、戰術討論

進攻

(一)你應該把球擊向哪一個位置比較容易得分？

(二)你如何擊球比較容易得分？如高度、速度

健體-E-C2

(三)火車快跑時（跑壘）應該注意什麼？

防守

(一)防守位置如何分配？為什麼？

(二)接到球後應該如何處理？

十、返回比賽，攻守交換：每人皆擊球進攻後，攻守交換。

**叁、綜合活動**

一、驗證比賽戰術可行性

二、討論分享

(學習單二)

## 一、得分紀錄表（請打 V）

次數 成功與否	沒有隊友協助時		有隊友協助時	
	第一次	第二次	第一次	第二次
成功				
失敗				

一、 請問在練習的過程中：

（一）自行與隊友協助得分的成績是否有差異？差異為何？

---



---

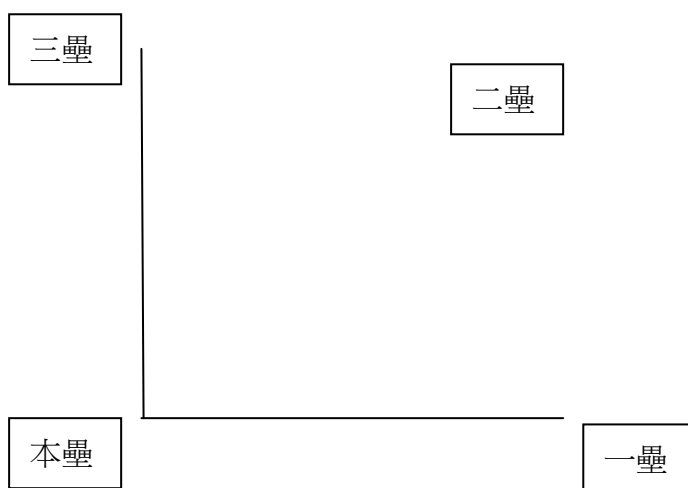
（二）自行時與隊友協助得分時的感覺有何不同？

---



---

## 二、 請用紅筆畫出你的策略



三、 你覺得一個成功的策略與性別是否有關？為什麼？

---



---



---

一、 今天完成了一場樂樂棒球賽，請回答下列問題？

(一) 如果你是隊長，你會選擇讓哪些選手擔任第 4 棒？

(能力區分：1. 極好 2. 好 3. 普通 4. 不好 5. 極不好)

- a、 男性，能力 1，不易與人溝通，會因隊友表現不佳而怪罪隊友。
- b、 男性，能力 3，善與人溝通，常給予積極正向的鼓勵。
- c、 男性，能力 4，常不聽隊友建議，我行我素。
- d、 女性，能力 2，善與人溝通，常給予積極正向的鼓勵。
- e、 女性，能力 3，不善人際互動，缺乏自信心。
- f、 女性，能力 3，善與人溝通，常給予積極正向的鼓勵。

我的選擇：\_\_\_\_\_

為什麼？\_\_\_\_\_

二、 在日常生活中常常可以看到某些徵人廣告寫著：限女性或限男性，你覺得如何？如果那份工作你是可以勝任的，可是因為性別關係而讓你無法應徵，你會積極爭取嗎？如何爭取？

---

---

---

---

---

---

---

---