

領域/科目	健康與體育		設計者	馮婉綺
實施年級	三		總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	單元八 一起來打球 活動四 打擊高手			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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的問題。
	學習內容	Hd-II-1 守備／跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林三上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
<b>學習目標</b>				
1. 能做出正確的打擊動作。 2. 共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 3. 能思考擊球策略，並運用於遊戲中。				
<b>教學活動設計</b>				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
<b>第一節 熱身活動</b> ● 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。  練習用手擊球動作 ● 用手擊球： 1 三人一組，一人將樂樂棒球放在手上，另一人練習用手擊球。 2 以泡棉球代替樂樂棒球，能將它擊的又高又遠嗎？其他同學散開，練習將球接住不落地。  練習用球棒揮棒打擊			5分  12分  18分	實作：能做出正確的打擊動作。  討論：能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 球棒揮棒打擊： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 握棒：雙手握棒，右手打擊右上左下，左手打擊左上右下，雙手靠近。</li> <li>2 預備：側身雙腳打開略大於肩，球棒舉高於耳朵旁，眼睛注視球。</li> <li>3 揮棒收棒：轉動身體重心從後腳移到前腳，球棒揮平，揮擊後雙手繼續推進收棒。</li> </ol> </li> <li>● 分組練習揮棒動作，說說看你好朋友的揮棒動作如何？如何能做更有效的揮擊？</li> </ul>		觀察：能和同學合作進行活動。
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 進行緩和運動。</li> <li>● 引導各組發表心得。</li> </ul>	5 分	
<p>第二、三節 熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</li> </ul>	5 分	
<p>球棒揮擊練習</p> <p>揮棒練習擊中懸掛的報紙。</p>	30 分	
<p>擊球跑分遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 全班男女混合分成兩組，一組進攻另一組防守。</li> <li>2 進攻組輪流用球棒打擊泡棉球，就依序跑向1、2、3 壘回本壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得1 分、二壘得2 分、3 分、4 分……依此類推。</li> <li>3 防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將球舉高，此為防守成功，跑壘暫停並計分。總得分高的組別獲勝。</li> </ol> </li> </ul>	30 分	
<p>打擊大體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 放學課後利用附近的草地或公園，和同學一起用自製球棒對不同材質的球進行打擊練習。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 哪些可以當作球棒？（例如：加油棒。）</li> <li>2 哪些可以當球？（例如：塑膠袋團。）</li> </ol> </li> </ul>	10 分	
<p>綜合活動</p>		

- 進行緩和運動。
- 和同學分享不同材質的球棒擊中不同材質的球感覺如何？如何確實擊中球？經過練習是否能提升擊球的準確度，提升打擊能力？

5分

**試教成果：(非必要項目)**

試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。

**參考資料：(若有請列出)**

附錄：

