

國小健體領域第九冊(5 上)單元一教案

單元名稱		單元一 球類運動和游泳 第 1 課 樂樂棒球	總節數	共 1 節，40 分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		領域核心素養	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。			
學習目標		1. 學會快速跑壘與踩壘。 2. 了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3. 熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 4. 熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 5. 了解樂樂棒球比賽規則。 6. 學習辦理樂樂棒球比賽。 7. 樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。			
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元一			
教學設備/資源		室外平坦草地、綜合球場			
教學活動					
【活動一】跑壘追逐 20' (一)教師指導學生進行「跑壘追逐」活動： 1. 以原樂樂棒場地，2 人一組，一前一後站上本壘（A 在前 B 在後）。 2. 教師的哨音響起後，A 從本壘快速跑出發，依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。 3. B 在 A 踩到一壘後，立即從本壘出發，同樣依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。 4. 如果 B 能在 A 跑回本壘前拍到 A 的肩膀，則達成任務。 5. 每 2 人一組都跑完後，各組兩人角色互換，再從第一組開始進行活動。 (二)熟練後可縮短出發時兩人的間距，增加活動的挑戰性。 (三)重點歸納：在遊戲中熟悉快速跑壘的動作技能。 【活動二】跑一圈傳二圈 20' (一)教師說明活動方法： 1. 全班評分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。 2. 跑壘組派出 1 人站在本壘上；傳接球組派出 4 人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。 3. 跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。 4. 跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳 2 圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為 1 圈）。 5. 傳接球失誤時，由者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。 6. 比賽跑壘 1 圈和傳球 2 圈的速度，比較快完成的組別獲得 1 分。 7. 跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。					

(二)重點歸納：熟練快速跑壘與傳接球的動作技能。

【活動三】內外野傳接球 40'

(一)教師指導學生演練「內外野傳接球」，9 人一組，一人在本壘處擔任捕手，負責丟球到「外野區」，其他 8 人分別站在各壘板近處、投手區、外野區等位置，相關位置安排如課本第 10～11 頁圖示。

(二)本壘→外野→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後，回傳給一壘手，最後傳回本壘。

(三)本壘→外野→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。

(四)本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。

(五)反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，並適時輪替角色，體驗在不同位置傳接球。

(六)重點歸納：熟練「內外野傳接球」動作技能，透過精準平穩的傳接球，了解成功防守以減少失分也是獲勝關鍵之一。

教學資源

1. 畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘板。
2. 教師提醒被分配到第一組（工作人員兼裁判）的學生自製獎狀。

網站資源

體育課程與教學資源網

<https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

樂樂棒球, 跑壘, 傳接球, 擊球, 防守, 打擊者, 壘板, 主辦賽事