

## 國小健體領域第七冊(四上)單元四 球類遊戲王

單元名稱	第 1 課 足球玩家		總節數	共 6 節，240 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
核心素養呼應說明				
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				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。</li> <li>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</li> <li>4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。</li> <li>5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備數個圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</li> <li>3. 教師準備第 180 頁「盤球闖三關」學習單。</li> <li>4. 教師準備數個圓盤、3 個小呼拉圈、1 個大呼拉圈，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》盤球基本功</p> <p>(一)教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤</p>			20'	1. 操作：做出各種盤球方式。

球的方式有許多種。

(二)教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。盤球方式如下：

1. 足內側交替觸球前進。
2. 足外側交替觸球前進。
3. 拉球側移：右足底觸球，將球輕輕向左滑動，接著右足底停球，以此類推，左足反之。
4. 足內側、足外側交替觸球前進：左足外側觸球向前→左足內側觸球向前→右足外側觸球向前→右足內側觸球向前。

(三)教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。

(四)重點歸納：學習各種盤球方式。

### 《活動2》盤球闖三關

(一)教師布置8組「盤球闖三關」活動場地，每組設置3個關卡，關卡一、二各擺放1個圓盤，關卡三擺放2個圓盤，圓盤間距5公尺。

(二)教師說明「盤球闖三關」活動規則：

1. 3人一組，每人選一種「盤球基本功」完成關卡（盤球方式不重複）。

(1)關卡①「折返盤球」：盤球前進5公尺，繞過圓盤後，盤球回出發處。

(2)關卡②「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。

(3)關卡③「繞8盤球」：在2個圓盤間盤球繞8前進。

2. 最快完成的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？例如：如果想讓球向右移動，可以輕踢球的左側。

(四)運用討論的結果再次進行活動。

(五)教師請學生課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖三關」學習單。

(六)重點歸納：練習盤球改變球的方向。

### 《活動3》合作盤球

(一)教師布置6組「合作盤球」活動場地，每組場內擺放4個圓盤。

(二)教師說明「合作盤球」活動規則：2人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。

(三)教師提醒：後退走時要隨時注意路況避免踩到圓

評量原則：能做出各種盤球方式，至少三種。

2. 發表：分享盤球改變球向的方法。

評量原則：能清楚表達盤球改變球向的方法，並認真聆聽他人分享。

3. 實作：完成「盤球闖三關」學習單。

評量原則：能於課後與同學練習盤球，完成學習單。

20'

10'

1. 操作：練習盤球的動作。

評量原則：能熟練盤球動作，完成活動。

2. 發表：分享盤球過人的方法。

評量原則：能清楚表達盤

<p>盤，並和盤球的人保持安全距離。</p> <p>(四)重點歸納：合作練習盤球。</p> <p>《活動 4》盤球奪寶</p> <p>(一)教師布置「盤球奪寶」活動場地，3 個小呼拉圈擺放場內呈三角形，三角形每邊長約 10 公尺，場地正中間放 1 個大呼拉圈，大呼拉圈中放置 11 顆足球。</p> <p>(二)教師說明「盤球奪寶」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 3 組，各組第一人跑到中間的呼拉圈用腳取出寶物（足球）並盤球回家，帶寶物（足球）進入各組的呼拉圈，接著下一人出發。</li> <li>2. 當中間的呼拉圈內已無寶物（足球）時，可至其他組的呼拉圈取出寶物（足球）。</li> <li>3. 10 分鐘後，呼拉圈內寶物（足球）最多的組別獲勝。</li> </ol> <p>(三)重點歸納：熟練盤球動作。</p>	<p>15'</p>	<p>球過人的方法，並認真聆聽他人分享。</p>
<p>《活動 5》盤球過人</p> <p>(一)教師布置「盤球過人」活動場地，以圓盤設置一個正方形場地，正方形邊長約 10 公尺，也可運用球場的場地線安排場地。</p> <p>(二)教師說明「盤球過人」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 3 組，一次 1 組上場。</li> <li>2. 教師指定時間和盤球方式，學生在場地範圍內盤球。盤球過人時要注意控球，盡量不碰到別人的身體或球。</li> <li>3. 經過 1 人得 1 分，計算各組總分，總分最高的組別獲勝。</li> </ol> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？例如：過人時用腳控球，改變球的方向，保持安全距離；觀察對方的移動方向，帶球往其他方向移動。</p> <p>(四)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：練習盤球過人。</p>	<p>15'</p>	
<p>《活動 6》保護腳下球</p> <p>(一)教師提問：盤球時如果有人來搶球，該怎麼保護球呢？</p> <p>(二)教師整理學生的回答，說明並示範「保護腳下球」的動作要領：一手抬起，阻擋對手靠近；膝蓋微彎，身體重心降低，用離對手較遠的腳控球。</p> <p>(三)教師提問：用肢體擋住對手後，可以怎麼帶球移動</p>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：練習盤球時保護球。 評量原則：能在盤球時保護球，盤球移動遠離對手。</li> <li>2. 發表：描述同學盤球時保護球動作的正確性。</li> </ol>

<p>並遠離對手呢？</p> <p>(四)教師整理學生的回答，說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式，例如：帶球向前移動，或是護著球轉身，帶球往其他方向移動。</p> <p>(五)教師說明「保護腳下球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2人一組，一人盤球，另一人試著搶球。盤球者練習保護腳下球，再盤球移動遠離對手。</li> <li>2. 5分鐘後，兩人角色互換練習。</li> </ol> <p>(六)重點歸納：練習盤球時保護球。</p> <p>《活動7》盤球入球門</p> <p>(一)教師布置4組「盤球入球門」活動場地，擺放2個相同顏色的圓盤，間距2公尺，作為球門。在距離球門約5公尺處，用粉筆在地面標示起始線。</p> <p>(二)教師說明「盤球入球門」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3人一隊，一次2隊進行活動，一隊為進攻方（紅隊），一隊為防守方（藍隊）。兩隊站在起始線，進攻隊第一人足底持球。</li> <li>2. 兩隊各推派1人上場，以球門為目標，進攻方盤球向球門前進，防守方阻擋並嘗試搶球。</li> <li>3. 如果進攻者的球被搶走，防守者搶到球後也可以盤球跑向球門，爭取得分機會。盤球進入球門就得分。</li> <li>4. 每人都完成活動後，攻守交換再比一場，累積得分較高的隊伍獲勝。</li> </ol> <p>(三)活動進行前，教師提醒：搶球時，不能推人、拉人、絆人、踢人，要以安全為重。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？</p> <p>(五)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)重點歸納：盤球時保護球，帶球移動至球門。</p>	20'	<p>評量原則：能清楚表達同學盤球時保護球的動作中，值得學習和需要改進之處。</p>
<p>《活動8》踢傳球和停球</p> <p>(一)教師說明並示範「踢球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足內側踢球：以足內側向前踢球。</li> <li>2. 足外側踢球：以足外側向前踢球。</li> </ol> <p>(二)教師說明並示範「停球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足底停球：以足底輕輕踩停來球。</li> <li>2. 足內側停球：以足內側輕輕擋停來球。</li> </ol> <p>(三)教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足內側踢球、足底停球。</li> </ol>	20'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作：做出各種踢球、停球方式。 評量原則 (1)能做出足內側踢球、足外側踢球。 (2)能做出足底停球、足內側停球。</li> <li>2. 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 評量原則：能與同學友善</li> </ol>

<p>2. 足內側踢球、足內側停球。 3. 足外側踢球、足底停球。 4. 足外側踢球、足內側停球。 (四)重點歸納：練習踢傳球和停球。</p> <p>《活動 9》踢球後移位</p> <p>(一)教師布置「踢球後移位」活動場地，以粉筆在地面標示起始線、終點線，兩線相距約 15 公尺。 (二)教師說明「踢球後移位」活動規則： 1. 2 人一組，面對面站在起始線，相距約 1 公尺，其中 1 人足底持球。 2. 持球者踢傳球給同學，接著向前跑約 3~5 步。 3. 接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約 3~5 步。 4. 以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。 (三)教師請學生嘗試以不同的踢球、停球方式，再次進行活動。 (四)重點歸納：練習踢傳球後跑步移位和停球。</p>	20'	<p>互動，合作完成「踢球後移位」活動。</p>
<p>《活動 10》三對一踢傳攻防</p> <p>(一)教師布置 4 組「三對一踢傳攻防」活動場地，每組以 3 個圓盤設置三角形，圓盤間距約 5 公尺。 (二)教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則： 1. 4 人一組，3 人為進攻者，1 人為防守者。 2. 進攻者分別站在各個圓盤旁，圍成三角形，其中 1 人足底持球。防守者站在三角形的區域內。 3. 進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。 4. 防守者嘗試用腳阻擋球，成功阻擋一次球得 1 分，1 分鐘後防守者和一位進攻者角色互換。 5. 每個人都當過防守者後，得分最高的人獲勝。 (三)教師提醒：防守者阻擋球時，不能碰觸到進攻者。 (四)活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 1. 進攻時，觀察對手的位置，踢傳球給沒有被防守的人；快速踢傳球，使對手來不及反應。 2. 防守時，快速跑動，阻擋球；注意踢球者眼睛看的方向，那可能就是他想踢傳球的方向。 (五)運用討論的結果再次進行活動。 (六)重點歸納：運用踢球、停球技巧，進行攻防對抗。</p>	20'	<p>1. 操作：練習「三對一踢傳攻防」、「追逐球攻防」活動的進攻和防守策略。評量原則：能根據進攻和防守策略調整進行方式，完成「三對一踢傳攻防」、「追逐球攻防」活動。</p> <p>2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。評量原則：能清楚說明「三對一踢傳攻防」、「追逐球攻防」活動的進攻和防守策略。</p>
<p>《活動 11》追逐球攻防</p> <p>(一)教師布置「追逐球攻防」活動場地，擺放 2 個相同顏色的圓盤，間距 2 公尺，作為 1 個球門，設置 2</p>	20'	

個球門，2 個球門的圓盤顏色不同。距離球門約 10 公尺處，用粉筆在地面標示起始線。

(二)教師說明「追逐球攻防」活動規則：

1. 全班分成 2 組，各組選擇 1 個目標球門。
2. 兩組各派 1 人上場，教師踢出球後，兩人追球爭取控球權。
3. 搶到球的人進攻，另一人防守。
4. 將球踢進目標球門得 1 分。
5. 最後累積得分較高的組別獲勝。

(三)教師提醒：搶球時，不能推人、拉人、絆人、踢人，要以安全為重。

(四)活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：

1. 你的得分策略是什麼？例如：快速跑追逐球，搶到控球權；搶到球後，盤球保護球，或快速盤球前進，防止球被奪走；瞄準目標球門，踢準球。
2. 你防止對手得分的策略是什麼？例如：阻擋進攻者踢球；進攻者盤球時，趁機奪走控球權。

(五)運用討論的結果再次進行活動。

(六)重點歸納：應用盤球、踢球、停球、追逐球技巧，進行攻防對抗。

#### 《活動 12》足停彈地球

(一)教師說明：進行足球賽時需熟練交替使用各種基本動作，讓身手更靈活多變，比賽才會更有勝算。

(二)教師提問：足球賽時，當來球為彈地球，你會用什麼方式將球停下呢？例如：足底停球、足內側停球。

(三)教師說明「足停彈地球」活動規則：

1. 2 人一組，一人用手拋球，另一人用腳停球，再踢傳回去。
2. 5 分鐘後，兩人角色互換練習。

(四)重點歸納：練習腳停彈地球。

#### 《活動 13》踢傳球得分

(一)教師說明：進行足球賽時合作踢傳球，能加快進攻的節奏、防止對手搶到球，以增加得分的機會。

(二)教師布置 8 組「踢傳球得分」活動場地，一組活動空間擺放 2 個相同顏色的圓盤，間距 2 公尺，作為球門。距離球門 5 公尺擺放 2 個圓盤，與球門形成三角形。

(三)教師說明「踢傳球得分」活動規則：

1. 3 人一組，第一、二人分別站在圓盤旁，為踢傳球者，踢傳球者其中 1 人足底持球，第三人站在

10'

1. 操作：練習「趣味足球賽」活動的進攻和防守策略。  
評量原則：能根據進攻和防守策略調整進行方式，完成「趣味足球賽」活動。

2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。  
評量原則：能清楚說明「趣味足球賽」活動的進攻和防守策略。

10'

3. 運動撲滿：練習盤球、足內側踢傳球、足外側踢傳球、停球，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。  
評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

<p>球門前擔任守門員。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>第一人踢傳球，第二人用腳停球後，把球踢向球門。</li> <li>守門員阻擋球進球門（可以用手擋球）。</li> <li>踢傳3球後，交換角色練習。</li> <li>每人都擔任過守門員後，活動即結束。</li> </ol> <p>(四)重點歸納：練習合作踢傳球與球門前防守。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽</p> <p>(一)教師布置「趣味足球賽」活動場地，設置一個長方形場地，長 20 公尺、寬 10 公尺，也可運用球場場地線安排場地。擺放 2 個相同顏色的圓盤，間距 2 公尺，作為球門；在場地兩側寬邊各設置 1 個球門，2 個球門的圓盤顏色不同。</p> <p>(二)教師說明「趣味足球賽」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 人一組，一次 2 組在場上競賽，各組選擇 1 個目標球門。</li> <li>和組員合作踢傳球，把球踢進目標球門一次得 1 分。</li> <li>7 分鐘後，累積得分較高的組別獲勝。</li> </ol> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>你們這組的得分策略是什麼？例如：合作踢傳球，讓球接近目標球門，有把握時再踢球射門；把球踢傳給沒有被防守的人，讓對手來不及反應。</li> <li>你們這組的防守策略是什麼？例如：1 人負責在球門前防守，另 2 人負責阻擋進攻者踢球，或嘗試取得控球權。</li> </ol> <p>(四)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：運用足球攻防策略完成活動。</p>	20'	
<b>教學提醒</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。</li> <li>教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。</li> </ol>	
<b>網站資源</b>	體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw/">https://sportsbox.sa.gov.tw/</a>	
<b>關鍵字</b>	足球, 盤球, 踢球, 停球, 攻防	

單元名稱		第 2 課 壘上攻防	總節數	共 5 節，200 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、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。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	所融入之學習重點	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</li> <li>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</li> <li>4. 課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備粉筆、12 顆足球、8 個呼拉圈、8 個巧拼（邊長 30 公分，兩種顏色）、數個圓盤。</li> <li>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</li> <li>3. 教師準備粉筆、2 顆足球、2 個圓盤、2 個大巧拼（邊長 60 公分，兩種顏色）。</li> <li>4. 教師準備 3 枝不同顏色的粉筆、3 顆足球、樂樂棒球專用壘板（橘色、白色壘板）。</li> <li>5. 教師準備第 181 頁「足壘小高手」學習單。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
《活動 1》拋接球對決跑壘 (一)教師布置 4 組「拋接球對決跑壘」活動場地，每組活動場地用粉筆在地面標示起始線，距離起始線 10 公尺設置 1 個呼拉圈，呼拉圈中擺放 3 顆球；距離			20'	1. 操作：練習拋接球、傳接球、踢定位球、跑壘。 評量原則：能做出拋接球、傳接球、踢定位球、



起始線 20 公尺設置 1 個呼拉圈和 1 個巧拼（把巧拼當作壘板）。

(二)教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則：

1. 3 人一隊，一次 2 隊在場上競賽，一隊為進攻方（紅隊），一隊為防守方（藍隊）。防守隊推派 1 人為接球者，站在距離起始線 20 公尺的呼拉圈內。
2. 哨音響起後，防守者跑向呼拉圈取球，進攻者向前跑壘。
3. 防守者取球後，拋給接球者。
4. 在接球者接到球前，進攻者跑到壘板就得 1 分。
5. 進攻隊每個人都跑壘後，攻守交換再比一場，累積得分較高的隊伍獲勝。

(三)教師請各組學生換人擔任接球者，再次進行活動。

(四)重點歸納：融入攻防概念，練習拋接球和跑壘。

### 《活動 2》踢球跑壘

(一)教師布置「踢球跑壘」活動場地，以圓盤設置一個扇形場地，在場地內一端放置 1 個巧拼（把巧拼當作壘板），場地外放置 1 個巧拼（與場地內的巧拼顏色不同）。

(二)教師說明「踢球跑壘」活動規則：

1. 3 人一隊，一次 2 隊在場上競賽，一隊為防守方（藍隊），其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘板，其他人在防守區內分散站立；一隊為進攻方（紅隊），站在踢球區準備踢球。
2. 哨音響起後，進攻方向場地內踢球，接著跑壘。
3. 防守方接到球後，傳球給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。
4. 在接捕手接到球前，進攻者跑到壘板就得分。
5. 5 分鐘後，攻守交換再比一場，累積得分較高的隊伍獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：進攻時把球踢向哪裡，球才不會很快就被接到呢？例如：將球踢向沒人防守的地方，而且要離接捕手遠一點；將球用力踢遠，使對手難接球。

(四)運用討論的結果再次進行活動。

(五)重點歸納：融入攻防概念，練習踢定位球、跑壘和傳接球。

### 《活動 3》踢球後防守

(一)教師布置「踢球後防守」活動場地，用粉筆標示紅隊起始線、藍隊起始線，兩條線相距 10 公尺。紅

跑壘，完成攻防活動。

2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻得分策略。

評量原則：能清楚表達「踢球跑壘」活動的進攻得分策略。

20'

40'

1. 操作：練習踢滾動球、跑動接球防守。

評量原則：能在活動中熟

隊起始線外側擺放 1 個紅色圓盤、1 個藍色大巧拼（把大巧拼當作壘板），兩者相距 6 公尺；藍隊起始線外側擺放 1 個藍色圓盤、1 個紅色大巧拼，兩者相距 6 公尺。紅色圓盤與紅色大巧拼相對，藍色圓盤與藍色大巧拼相對。

(二)教師說明「踢球後防守」活動規則：

1. 4 人一隊，一次 2 隊在場上競賽，紅隊和藍隊各推派 1 人擔任滾球手，分別站在各隊壘板的右後方，並手持 1 顆球，其他隊員各自站在各隊的起始線後、圓盤旁。
2. 哨音響起後，紅隊和藍隊的滾球手分別滾出球，紅隊滾球手滾向紅隊踢球者，藍隊滾球手滾向藍隊踢球者。
3. 藍隊踢球者把球踢向藍色壘板，紅隊踢球者把球踢向紅色壘板，若球通過壘板得 1 分，沒有通過壘板則不得分。
4. 踢出球後，踢球者跑向對方踢出的球，在球停下前接到球也能得 1 分。
5. 每個人都當過滾球手和踢球者後，累積得分較高的隊伍獲勝。

(三)教師提醒：

1. 滾球手滾出球後立刻向後退，避免影響踢球者接球。
2. 滾球出手時的高度越貼地，比較容易滾得好，球較能穩定直行。

(四)活動結束後，教師請學生和同學討論並解決進行活動時發現的問題，例如：滾球手怎麼滾球，才能讓球穩定向前滾？用哪一種踢球方式可以踢得比較好？

(五)運用討論的結果再次進行活動。

(六)重點歸納：練習踢滾動球，踢球後跑動接球練防守。

#### 《活動 4》同色危機

(一)教師布置「同色危機」活動場地，以樂樂棒球專用壘板（橘色／白色壘板）設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘間距 15 公尺。一壘、二壘、三壘壘板前後 5 公尺各以相同顏色的粉筆畫線，代表「跑壘線區」，3 個跑壘線區的顏色不同。距離本壘 9 公尺前方用粉筆畫橫線，為滾球手位置。

(二)教師說明「同色危機」活動規則：

1. 4 人一隊，一次 2 隊在場上競賽，進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前方準備踢球，其他人分別

練踢滾動球、跑動接球防守。

2. 發表：討論在活動中發現的問題。

評量原則：能和同學討論並解決在活動中發現的問題。

40'

1. 操作：練習積極推進跑壘和壘板分流制的概念。

評量原則

(1)能在活動中積極推進跑壘。

(2)當進攻方時踩橘色壘板，當防守方時踩白色壘板。

2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。

站在一壘、二壘、三壘的橘色壘板；防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派 1 人擔任滾球手，站在滾球手位置。

2. 滾球手向本壘滾球。進攻者踢球後，壘上每個跑者立即跑向下一壘（須踩橘色壘板）。須留意，兩個跑者不能停留在相同顏色的跑壘線。
3. 防守者接到球後將球傳向一壘；在一壘的防守者須一腳踩在白色壘板接球。
4. 一壘防守者接到球前，如果進攻方的跑者都到達下一壘，進攻方得 1 分。
5. 進攻方每個人都當過踢球者後，攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：

1. 進攻時怎麼做，才不會和隊友停留在相同顏色的跑壘線？例如：注意踢球者，球一踢出就快速跑壘。
2. 當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？例如：踢球者踢球後，快速跑壘；將球踢向沒人防守的地方；將球用力踢遠，使對手難接球。
3. 當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？例如：分散站在各個區域防守；快速跑動接球，準確傳出。

(四)運用討論的結果再次進行活動。

(五)重點歸納：學習積極推進跑壘和壘板分流制的概念。

#### 《活動 5》防守到位

(一)教師布置「防守到位」活動場地，以樂樂棒球專用壘板（橘色／白色壘板）設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘間距 15 公尺。以本壘為圓心，距離本壘 5 公尺前方用粉筆畫弧線，與場地線連成一個扇形，為好球區。距離本壘 9 公尺前方用粉筆畫橫線，為滾球手位置。

(二)教師說明「防守到位」活動規則：

1. 5 人一隊，一次 2 隊在場上競賽，防守方（藍隊）在場地分散站立，防守方派 1 人擔任滾球手，站在滾球手位置；進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前準備踢球，其他人在場外預備。
2. 防守方滾球手把球滾進「好球區」，進攻方踢球者有 3 次機會將球踢進場地範圍，3 次內未踢出球，則踢球者出局。
3. 進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進 1 壘。進攻方繼續踢球進

評量原則：能清楚說明「同色危機」活動的進攻和防守策略。

40'

1. 操作：練習傳球防守的策略。

評量原則：能做出不同壘上情境的傳球防守策略。

2. 發表：討論不同壘上情境的傳球防守策略。

評量原則：能和同學討論出不同壘上情境的最佳傳球防守策略。

攻，一個跑壘者跑回本壘即得1分。

4. 防守者在跑壘者（進攻方）上壘前接到球並踩白色壘板，則跑壘者出局。

5. 累計3人出局後，攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守者時，一、三壘有跑壘者，進攻方踢球者踢球後，你會怎麼傳球呢？教師整理學生回答並說明：防守時要傳向跑壘者下一個前進的壘，例如：一、三壘有人，可以傳向一壘讓進攻踢球者出局，或傳向二壘讓在一壘的進攻者出局，也可以傳向本壘讓在三壘的進攻者出局並阻止得分。

(四)教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。

(五)運用討論的結果再次進行活動。

(六)重點歸納：學習「好球」的概念，練習傳球防守的策略。

#### 《活動6》足壘小高手

(一)教師布置「足壘小高手」活動場地，以樂樂棒球專用壘板（橘色／白色壘板）設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘間距15公尺。以本壘為圓心，距離本壘5公尺前方用粉筆畫弧線，與場地線連成一個扇形，為好球區。距離本壘9公尺前方用粉筆畫橫線，為滾球手位置。

(二)教師說明「足壘小高手」活動規則：

1. 全班分為3隊，每回合一隊進攻，一隊防守，一隊計分。第一回合時，紅隊進攻，藍隊防守，黃隊計分。

2. 防守方滾球手把球滾進「好球區」，就是1好球；如果球沒有滾進「好球區」，則是1壞球。累計3好球，進攻方踢球者都沒有踢出，則踢球者出局；累計4壞球，則進攻方踢球者保送至一壘。

3. 進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進1個壘。進攻方繼續派員踢球進攻，壘上進攻者跑回本壘即得1分。

4. 防守者在進攻者上壘前接到球並踩白色壘板，則該跑壘者出局。

5. 累計3人出局後攻守交換。共進行三回合，第一回合：紅隊對藍隊，第二回合：藍隊對黃隊，第三回合：黃隊對紅隊，累積得分最高的隊伍獲

40'

1. 操作：練習「足壘小高手」活動進攻和防守策略。

評量原則：能根據進攻和防守策略調整進行方式，完成「足壘小高手」活動。

2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。  
評量原則：能清楚說明「足壘小高手」活動的進攻和防守策略。

3. 實作：完成「足壘小高手」學習單。  
評量原則：能寫出「足壘小高手」活動的進攻和防守策略，完成學習單。

4. 運動撲滿：練習「踢球跑壘」活動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。  
評量原則：能完成指定的運動實踐事宜。

	<p>勝。</p> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？例如：踢球前先判斷是好球還是壞球，再決定是否踢出；踢球時用足內側瞄準，才能踢得準；把球踢向沒人防守的區域，才能爭取跑壘的時間。</li> <li>2.當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？例如：快速傳球到跑壘者的下一壘，才能使對手出局；接球後都先把球傳向一壘，快速累積出局人數；先往本壘或三壘傳球，截斷對手跑回本壘得分的機會。</li> </ol> <p>(四)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)教師請學生在「足壘小高手」學習單寫下活動的進攻和防守策略。</p> <p>(六)重點歸納：練習足壘球進攻和防守的策略。</p>		
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。</li> <li>2.教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。</li> <li>3.活動進行前，教師可帶領學生複習滾球動作。</li> <li>4.本活動設計滿壘情境，帶領學生學習積極推進跑壘，學習壘板分流制的概念：進攻方踩橘色壘板，防守方踩白色壘板。</li> <li>5.本活動帶領學生認識「好球」的概念，並設計壘上情境，引導學生思考傳球防守的策略。</li> <li>6.本活動帶領學生認識「好球」與「壞球」的概念，並引導學生思考足壘球的進攻、防守策略。</li> </ol>		
<p><b>網站資源</b></p>	<p>體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw/">https://sportsbox.sa.gov.tw/</a></p>		
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>樂樂棒球, 跑壘, 傳接球, 踢球, 攻防</p>		