

國小健體領域第六冊(三下)單元四 球力全開

單元名稱		第 1 課 地板桌球	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、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"> 1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人 1 顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人 1 顆皮 		

	<p>球。</p> <p>4. 教師依據班級人數準備每人 1 顆桌球、1 枝桌球拍，以及 18 個呼拉圈、12 個小籃子。</p> <p>5. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆桌球、1 枝桌球拍，以及 24 個呼拉圈。</p>		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》對牆拍擊球</p> <p>(一) 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側站，一手向上輕拋球；另一手張開、屈肘後伸，準備擊球。 2. 待球落地後彈起約至腰部高度時，扭腰，向前拍擊球。 <p>(二) 教師布置 6 組「對牆拍擊球」活動場地，每組用粉筆在牆面畫一條橫線當作球網（約距地面 1 公尺），距離牆面 3 公尺處用粉筆標示擊球線。</p> <p>(三) 教師說明「對牆拍擊球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，每人持 1 顆球，站在擊球線後方排隊。 2. 輪流對牆拍擊球，把球擊向牆面橫線上方，球彈回落地一次後接起。 <p>(四) 教師請學生觀察自己和同學的拍擊球動作是否正確，思考可以如何調整動作，讓擊球時更順暢。活動結束後進行分享，接著再次進行活動，嘗試修正動作。</p> <p>(五) 重點歸納：練習拍擊球瞄準目標。</p>		20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：做出徒手拍擊球的動作。 評量原則：能正確做出徒手拍擊球的動作，並將球擊向牆面橫線上方，球彈回落地一次後接起。 2. 發表：描述自己和同學徒手拍擊球動作的正確性。 評量原則：能完整表達自己和同學徒手拍擊球動作的正確性，以及調整動作的方法。
<p>《活動 2》拍擊球接力</p> <p>(一) 教師布置活動場地，同《活動 1》。</p> <p>(二) 教師說明「拍擊球接力」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，於擊球線後方排隊，第一人持球。 2. 第一人對牆拍擊球，把球擊向牆面橫線上方，球彈回落地一次後接起，把球給下一人，再到隊伍後方排隊，以此類推。 3. 成功將球擊向目標位置得 1 分，5 分鐘後，累積最多分數的組別獲勝。 <p>(三) 教師可視學生練習情形增加活動難度，規則改為「一人擊出球後，下一人上前接住球，再擊出」。</p> <p>(一) 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略，例如：盡量瞄準正前方的牆擊球，使球能穩定彈回，順利接球，減少撿球時間。</p> <p>(四) 應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五) 重點歸納：與同學合作完成拍擊球接力活動。</p>		20'	

<p>《活動3》來回擊球</p> <p>(一)教師布置4組「來回擊球」活動場地，每組活動場地為長4公尺、寬2公尺的長方形場地（可以圓盤標示範圍），在場地中間畫一條線，模擬為地面桌球場。</p> <p>(二)教師說明「來回擊球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6人一組，其中5人於場地的一端排隊，為擊球手；另一人站在場地另一端，為接擊手。 2. 擊球手輪流拍擊球至對面場地，接擊手接球後拍擊球回擊。拍擊球時，球須於對面場地內彈地一次。 3. 擊球手都擊球後，其中一人與接擊手角色互換，換人擔任接擊手。全組皆當過接擊手後活動結束。 <p>(三)重點歸納：練習接球後拍擊球回擊。</p>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：運用策略完成「彈力球對抗」活動。 評量原則：能根據策略調整進行方式，完成「彈力球對抗」活動。 2. 發表：分享在活動中觀察到的得分策略。 評量原則：能具體說明「彈力球對抗」活動的得分策略。
<p>《活動4》彈力球對抗</p> <p>(一)教師布置活動場地，同《活動3》。</p> <p>(二)教師說明「彈力球對抗」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人一組，分別站立於場地一端，其中一人持球，為擊球者；另一人為接球者。 2. 擊球者拍擊球至對面場地，接球者須在球彈地一次後接起。 3. 若接球者沒有接到球，則擊球者得1分。5分鐘後角色互換，累積較多分數的人獲勝。 <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅，例如：如果對手站在場地右邊，就把球擊向左邊；如果對手站在場地後方，可以輕輕擊球，使球落在靠近中間的位置，讓對手來不及接球等。</p> <p>(四)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：活用策略完成拍擊球攻防活動。</p>	<p>20'</p>	
<p>《活動5》桌球的球拍種類與持拍</p> <p>(一)教師帶領學生認識桌球拍的種類：桌球拍分成直拍、橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱負手板或刀板，兩種球拍的形狀和持拍方式都不同。</p> <p>(二)教師介紹直拍和橫拍的持拍方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直拍持拍方式：正面用拇指和食指扣住拍柄；反面以中指、無名指和小指併攏支撐球拍。 2. 橫拍持拍方式：正面虎口貼住拍肩，拇指握住拍柄；反面以食指支撐球拍，其餘三指握住拍柄。 <p>(三)教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮，例如：帶球向前走、帶球原地轉一圈。</p>	<p>10'</p>	<p>操作</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)做出正確持拍動作。 (2)做出正手持拍向上擊球與反手持拍向上擊球動作。 <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能正確做出直拍、橫拍的持拍動作。 (2)能正確做出正手持拍向上擊球與反手持拍向上擊球，至少各連續五

<p>(四)重點歸納：認識桌球拍種類與持拍方式。</p> <p>《活動 6》持拍向上擊球</p> <p>(一)教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手持拍向上擊球：持拍手手心朝上，將球往上拍。 2. 反手持拍向上擊球：持拍手手背朝上，將球往上拍。 <p>(二)教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。</p> <p>(三)教師提醒：向上擊球時，拍面和地面平行，才能穩定的連續擊。</p> <p>(四)重點歸納：練習桌球正手持拍向上擊球和反手持拍向上擊球。</p>	<p>10'</p>	<p>下。</p>
<p>《活動 7》向上擊球闖三關</p> <p>(一)教師布置 6 組「向上擊球闖三關」活動場地，每組起點放置 1 個籃子，裝 10 顆桌球，起點前方每間隔 2 公尺放 1 個呼拉圈，共放置 3 個呼拉圈作為闖關點，起點前方約 6 公尺處放置 1 個籃子作為終點。</p> <p>(二)教師說明「向上擊球闖三關」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，每人持 1 枝桌球拍和 1 顆桌球，輪流闖關。 <ol style="list-style-type: none"> (1)第一關：正手持拍向上擊球 5 下，持拍帶球至第二個呼拉圈。 (2)第二關：反手持拍向上擊球 5 下，持拍帶球至第三個呼拉圈。 (3)第三關：正手、反手持拍擊球各 1 下，持拍帶球走至籃子處，將球放進籃子內。 2. 前一人回起點後至隊伍後方排隊，下一人才能出發闖關。 3. 5 分鐘後，終點籃子裡球數最多的組別獲勝。 <p>(三)活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略，例如：持拍向上擊球時，盡量不將球擊得太高；持拍帶球時，拍面和地面平行，減少掉球的機會。</p> <p>(四)重點歸納：完成持拍向上擊球闖關活動。</p>	<p>20'</p>	
<p>《活動 8》擊球接力賽</p> <p>(一)活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。</p> <p>(二)教師布置 8 組「擊球接力賽」活動場地，每組用粉</p>	<p>40'</p>	<p>1. 操作：做出持拍擊球的動作。 評量原則 (1)能正確做出持拍對牆</p>

筆在牆面畫一條橫線當作球網（約距地面 1 公尺），距離牆面 3 公尺的地面放置兩個呼拉圈（間隔 3 公尺），距離牆面約 6 公尺的地面再放置 1 個呼拉圈，3 個呼拉圈成三角形，作為闖關地點。

(三)教師說明「擊球接力賽」活動規則：

1. 3 人一組，分別站在呼拉圈中，每人持 1 枝桌球拍，站在第一關位置的人持 1 顆桌球。

2. 關卡動作說明如下：

(1)第一關：正手持拍向上擊球 10 下。

(2)第二關：反手持拍向上擊球 10 下。

(3)第三關：持拍對牆擊球，把球擊向牆面橫線上方，球彈回落地一次後接起。

3. 第一人完成第一關後，持拍帶球走到第二關，用球拍將球傳給第二人，第二人進行闖關，接著第二人持拍帶球走到第三關，用球拍將球傳給第三人，第三人進行闖關，最快完成的組別獲勝。

(四)活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略，例如：以球拍傳球時動作需放慢，以免掉球；持拍對牆擊球時，須掌握球彈起的時機擊出和接起。

(五)教師請學生交換負責的關卡，應用討論的結果再次進行活動。

(六)重點歸納：練習持拍對牆擊球和向上擊球。

《活動 9》地板擊球樂

(一)教師布置 6 組「地板擊球樂」活動場地，每組活動場地為長 4 公尺、寬 2 公尺的長方形場地（可以圓盤標示範圍），在場地中間畫一條線，模擬為地面桌球場。

(二)教師說明「地板擊球樂」活動規則：

1. 4 人一組，兩人各站在場地的一端，各持 1 枝桌球拍，其中一人持 1 顆桌球。

2. 持球者持拍擊球至對面場地，回擊球者持拍擊球回擊。

3. 4 人合作，連續互擊次數最多的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略，例如：盡量將球擊至場地中間，使隊友容易接球；隊友失誤時鼓勵隊友；提醒隊友擊球的方向等。

(四)應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。

(五)重點歸納：熟練持拍擊球動作，與同學合作連續互擊。

擊球的動作。

(2)能與同學持拍互擊球，至少連續三下。

2. 發表：分享在活動中觀察到的合作策略。

評量原則：能完整表達「擊球接力賽」、「地板擊球樂」活動的合作策略。

3. 運動撲滿：練習正手和反手持拍向上擊球、「地板擊球樂」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，並如實記錄。

40'

教學提醒	1. 本節課活動設計在正式進入桌球持拍活動前，帶領學生先以徒手拍擊球的方式學習桌球擊球的動作技巧，從遊戲中認識桌球擊球的規則。 2. 剛開始練習拍擊球時，可能會發生學生拍擊不到球、球彈得太小力而沒擊中或是將球打歪的狀況，教師宜安排充分的練習時間。
網站資源	體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw
關鍵字	網牆性球類, 桌球, 拍擊, 桌球拍, 攻防

單元名稱		第 2 課 躲避球攻防	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
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。 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	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	所融入之學習重點	2. 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"> 1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人 1 顆皮球。 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。 3. 教師準備 3 顆皮球、數枝粉筆、數個標誌圓盤。 4. 教師準備 3 顆皮球、數個角錐和標誌圓盤、1 枝旗子。 5. 教師準備第 161 頁「護旗防衛戰」學習單。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》快閃通行 (一)教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領：單			15'	1. 操作：做出單手肩上傳球與閃躲的動作。

手持球高於肩膀，側身預備，扭腰，向前擲球。

(二)教師布置3組「快閃通行」活動場地，每組用粉筆在地面標示起點線、終點線，相距約10公尺。在起點線、終點線之間以4個圓盤圍成長4公尺、寬1公尺的長方形，作為「神祕空間」。

(三)教師說明「快閃通行」活動規則：

1. 4人一組，一次兩組進行活動，一組為傳球組，2人在「神祕空間」的兩端，連續互相傳接球。挑戰組通過2人後，傳球組換另兩人進行傳接球。
2. 另一組為挑戰組從起點跑向終點，挑戰通過「神祕空間」不被球碰到就成功。
3. 一人挑戰成功得1分，挑戰組4人都挑戰後，兩組角色互換，最後累積得分較高的組別獲勝。

(四)教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。

(五)重點歸納：練習單手肩上傳球與閃躲。

《活動2》突破神祕空間

(一)教師布置3組「突破神祕空間」活動場地，每組用粉筆在地面標示起點線、終點線，相距約10公尺。在起點線、終點線之間以8個圓盤圍成兩個長4公尺、寬1公尺的長方形，作為「神祕空間」。

(二)教師說明「突破神祕空間」活動規則：

1. 4人一組，一次兩組進行活動，一組為傳球組，在兩個「神祕空間」的兩端，連續互相傳接球。
2. 另一組為挑戰組，從起點跑向終點，挑戰通過「神祕空間」不被球碰到就成功。
3. 一人挑戰成功得1分，挑戰組4人都挑戰後，兩組角色互換，最後累積得分較高的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊，例如：仔細觀察球的動向，一發現空隙就快跑通過；先閃過球再繼續跑等。

(四)應用討論的結果再次進行活動。

(五)重點歸納：觀察球的動向，探索閃躲的方式。

《活動3》閃躲或接球

(一)教師布置「閃躲或接球」活動場地，以圓盤設置一個長20公尺、寬10公尺的長方形場地，場地中央用粉筆畫一個直徑約1公尺的圓。

(二)教師說明「閃躲或接球」活動規則：

1. 7人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。
2. 進攻組推派一人當組長，組長於場地中央的圓圈

評量原則：能正確做出單手肩上傳球與閃躲的動作。

2. 發表：分享在活動中觀察到的閃躲方法。

評量原則：能完整表達躲開神祕空間中攻擊的方法。

25'

40'

1. 操作：練習「閃躲或接球」活動策略。

評量原則：能根據策略調整進行方式，完成「閃躲或接球」活動。

2. 發表：分享在活動中觀察到的躲避球防守策略。

評量原則：能明確說明幫

持球，其他人於場地線外；防守組於場地線內。

3. 進攻組組長傳球給組員，組員間可再互相傳球，組員接到球後認為可攻擊時喊「停」。進攻組傳球時，防守組可在場地中自由移動。

4. 聽到「停」的口令後，防守組立刻停止動作，不能再移動；進攻組持球者選擇一位防守組的人攻擊。

5. 防守組可以在原地閃躲或接球，若被球擊中則出局離開場內。

6. 進攻組每次攻擊時，都必須由組長發球傳給組員後進行。

7. 進攻組攻擊 5 球後，場內剩下的人數為防守組的得分。接著攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。（教師亦可規範活動時間做攻守交換）

(三) 活動進行前，教師提醒：球來時如果來不及躲開又無法接住球，要趕快用手擋球保護自己。

(四) 活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？例如：快速跑到離球遠的地方；不要背對拿球的人才方便閃躲；眼睛隨時注意球；注意持球者眼睛看的方向，那可能就是他想傳球或攻擊的方向。

(五) 應用討論的結果再次進行活動。

(六) 重點歸納：學習躲避球防守策略。

《活動 4》方陣躲避球

(一) 教師布置「方陣躲避球」活動場地，以圓盤設置一個邊長 10 公尺的正方形場地。

(二) 教師說明「方陣躲避球」活動規則：

1. 4 人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。

2. 進攻組在場外負責攻擊（可直接擲球攻擊或互相傳球後攻擊）。

3. 防守組在場內閃躲或接球，被球擊中則出局離開場內。

4. 10 分鐘後，場內剩下的人數為防守方的得分。攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。

(三) 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？例如：不攻擊頭部、臉部或其他重要部位；如果距離很近，攻擊時力量就輕一點。

(四) 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？例如：和隊友快

助自己不被球擊中的方法。

3. 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。

評量原則：能積極與同學討論躲避球防守策略，並與同學達成共識，共同執行策略。

40'

1. 操作：練習「方陣躲避球」活動策略。

評量原則：能根據策略調整進行方式，完成「方陣躲避球」活動。

2. 發表：分享在活動中觀察到的躲避球攻擊策略。

評量原則：能明確說明躲避球攻擊策略。

3. 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。

評量原則：能積極與同學討論躲避球攻擊策略，並與同學達成共識，共同執行策略。

<p>速互相傳球，讓防守的人來不及反應；攻擊或傳球時，眼睛看的方向和擲球方向不同，故意誤導對手的判斷。</p> <p>(五)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)重點歸納：學習躲避球攻擊策略。</p> <p>《活動 5》護旗防衛戰</p> <p>(一)教師布置「護旗防衛戰」活動場地，以圓盤設置一個長 20 公尺、寬 10 公尺的長方形場地，場地中央放置 1 個角錐，角錐上方插上 1 枝旗子。</p> <p>(二)教師說明「護旗防衛戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6 人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。 2. 進攻組分布於場地線外，防守組分布於場地線內。 3. 進攻組負責攻擊（可直接擲球攻擊或互相傳球後攻擊），旗子和人都是目標。 4. 防守組閃躲或接球，保護旗子也要保護自己不被球擊中，若被球擊中則出局離開場內。 5. 進攻方攻擊 5 球後一局結束，防守方場內留下 1 人得 1 分，旗子若安全未倒則另得 3 分。攻守交換再比一局，得分較高的組別獲勝。（教師亦可規範活動時間做攻守交換） <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形，例如：排成兩橫排擋住旗子，隨時面對持球者。</p> <p>(四)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：應用躲避球攻擊與防守策略，探索保護旗子的隊形。</p>	80'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：練習「護旗防衛戰」活動策略。 評量原則：能根據策略調整進行方式，完成「護旗防衛戰」活動。 2. 實作：完成並分享「護旗防衛戰」學習單。 評量原則：能配合圖畫說明保護旗子的隊形。 3. 運動撲滿：練習「快閃通行」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，並如實記錄。
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 教師鼓勵學生互相合作和溝通，提升完成任務的信心。 	
網站資源	體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw	
關鍵字	陣地攻守性球類, 躲避球, 攻防, 閃躲, 傳球	

單元名稱		第 3 課 跑擲大作戰	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		
	所融入之學習重點	1. 願意遵守活動規則。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備每人 1 顆皮球、4 個球籃、12 片巧拼（邊長 30 公分，兩種顏色，一種顏色 8 片，另一種顏色 4 片）和數個標誌圓盤。 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。 3. 教師準備 5 顆樂樂棒球、3 片巧拼（邊長 30 公分，其中一片顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。 4. 教師準備 5 顆樂樂棒球、4 片巧拼（邊長 30 公分，其中一片顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。 5. 教師準備 5 顆樂樂棒球、5 片巧拼（邊長 30 公分，其中一片顏色不同）、粉筆或畫線筒。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》傳球就跑 (一)教師布置 4 組「傳球就跑」活動場地，每組放置 2 片巧拼當作壘包，巧拼間約距 6 公尺。			20'	1. 操作：傳球後跑動踩壘。 評量原則：能準確傳球，接著繞弧線連續跑動踩

(二)教師說明「傳球就跑」活動規則：

1. 6人一組，3人各站在一端的壘包旁，其中1人持球。
2. 持球者傳球後，跑到對面踩壘再到隊伍後方排隊。
3. 接球者接球後再傳球，跑到對面踩壘再到隊伍後方排隊，以此類推。
4. 每人皆傳過球，活動即完成，最快完成的組別獲勝。

(三)重點歸納：練習傳球後跑動踩壘。

《活動2》傳球連續跑壘

(一)教師布置4組「傳球連續跑壘」活動場地，每組放置1個球籃，以及3片巧拼當作壘包，3片巧拼排成三角形。其中一片巧拼顏色不同，安排於第三個壘。壘包間的外圍各擺放一個圓盤。

(二)教師說明「傳球連續跑壘」活動規則：

1. 6人一組，1人擔任接球員，站在球籃旁；其他人持球，站在第一個壘包旁。
2. 第一人傳球給接球員，接著踩第一個壘，從外側繞過圓盤，跑到第二個壘和第三個壘。
3. 接球員接到球後，放入球籃。
4. 持球者都到第三個壘，活動即完成，最快完成的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略，例如：快速跑壘，爭取時間；準確傳球給接球者，盡量不失誤。

(四)應用討論的結果再次進行活動，各組換人當接球者。

(五)重點歸納：練習傳球後繞弧線連續跑動踩壘。

《活動3》上壘達人

(一)教師布置「上壘達人」活動場地，以圓盤設置一個扇形場地，用粉筆在地面畫線，將場地分為四區，距離進攻方擲球區5公尺處畫一條圓弧線，作為進攻有效線。在場地內一端放置1片巧拼，當作壘包。場地外放置2片巧拼，間距約10公尺，與場地內的巧拼顏色不同。

(二)教師說明「上壘達人」活動規則：

1. 5人一組，一次兩組進行。一組為防守方，其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘包，其他人站在各個防守區內，一人負責防守一區；一組為進攻方，於擲球區聽教師指令擲球到指定區。

壘。

2. 發表：分享在活動中觀察到的合作策略。

評量原則：能完整表達「傳球連續跑壘」活動的合作策略。

20'

40'

1. 操作：練習「上壘達人」活動策略。

評量原則：能根據策略調整進行方式，完成「上壘達人」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：能完整表達「上壘達人」活動的進攻得分策略。

2. 進攻方擲出球後立刻從 1 號壘跑到 2 號壘，擲球須超過進攻有效線。
3. 防守方接到球後，把球傳給接捕手（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 2 號壘就得分。
5. 進攻方都擲球後攻守交換，得分較高的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅，例如：把球擲到離防守者較遠的位置，讓防守者不容易接球；加快跑壘速度。

(四)應用討論的結果再次進行活動。

(五)重點歸納：探索守備跑分活動進攻得分的策略。

《活動 4》分秒必爭

(一)教師布置「分秒必爭」活動場地，以圓盤設置一個扇形場地，距離進攻方擲球區 5 公尺處用粉筆畫一條圓弧線，作為進攻有效線。在場地內一端放置 1 片巧拼，當作壘包。場地外放置 3 片巧拼成三角形，與場地內的巧拼顏色不同。

(二)教師說明「分秒必爭」活動規則：

1. 5 人一組，一次兩組進行。一組為防守方，其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘包，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻方，於擲球區準備擲球。
2. 教師吹哨後，進攻方向防守區擲出球，擲球須超過進攻有效線。
3. 進攻者擲球後，依序從 1 號壘跑到 2 號壘，再到 3 號壘。
4. 防守方接到球後，傳球給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。
5. 在接捕手接到球前，進攻者跑到 3 號壘就得分。
6. 進攻方都擲球後攻守交換，得分較高的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：

1. 當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？例如：擲球時，把球用力擲到遠的地方；朝向沒人防守的地方擲球，而且要離接捕手遠一點；跑壘時全速前進。
2. 當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？例如：防守時分散站立，讓每個區域都有人防守；進攻方擲出球後，快速移動接球，準確傳球給接捕手；如果球落在離接捕手較遠的地方，可以一個傳一個，合作傳球給接捕手，縮短

40'

1. 操作：練習「分秒必爭」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「分秒必爭」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：能明確說明「分秒必爭」活動的進攻和防守策略。
3. 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。評量原則：能積極與同學討論「分秒必爭」活動的進攻和防守策略，並與同學達成共識，共同執行策略。

<p>每次傳球的距離，減少失誤。</p> <p>(四)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：練習守備跑分活動進攻和防守的策略。</p> <p>《活動5》三人齊跑壘</p> <p>(一)教師布置「三人齊跑壘」活動場地，以4片巧拼設置一個扇形場地，場地外放置1片巧拼，與場地內的巧拼顏色不同(把巧拼當作壘包)。</p> <p>(二)教師安排學生3人一組，以組為單位跑動踩壘，練習團體合作跑動踩壘，依序從第一壘、第二壘、第三壘到第四壘。</p> <p>(三)教師說明「三人齊跑壘」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6人一組，一次兩組進行。一組為防守方，其中一人擔任接捕手，站在場地外的壘包，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻方，每次進攻3人一起行動，於擲球區排成一列，第一人準備擲球。 2.進攻方第一人擲出球後，3人一起跑壘，依序踩壘包。 3.防守方接到球後，把球傳給接捕手(接捕手須至少一隻腳踩壘)。 4.接捕手接到球後，進攻方停止跑步，進攻方3人都踩到的壘包就是得分(3人都踩到第一壘包得1分；到第二壘包得2分；到第三壘包得3分；到第四壘包得4分)。 5.15分鐘後攻守交換，得分較高的組別獲勝。 <p>(四)活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法，例如：跑較快的人在第一位，跑較慢的人在第三位，盡全力跑壘。</p> <p>(五)進攻方擲球時，教師提醒學生讓每人都有擲球的機會。</p> <p>(六)應用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(七)教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。</p> <p>(八)重點歸納：熟練守備跑分活動進攻和防守的策略，學習團體跑壘的合作方法。</p>	80'	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：練習「三人齊跑壘」活動的進攻和防守策略，以及團體跑壘的合作方法。 評量原則：能根據進攻和防守策略，以及團體跑壘的合作方法調整進行方式，完成「三人齊跑壘」活動。 2.發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略，以及團體跑壘的合作方法。 評量原則：能明確說明「三人齊跑壘」活動的進攻和防守策略，以及團體跑壘的合作方法。 3.運動撲滿：練習「三人齊跑壘」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，並如實記錄。
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師應注意學生是否遵守活動規則，提醒學生運動安全的重要性。 2.跑動踩壘兩個以上時，引導學生繞壘包外側弧線跑壘，直線跑壘轉彎時容易受傷。 3.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。 	

網站資源	體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw
關鍵字	守備跑分性球類, 樂樂棒球, 攻防, 跑壘, 傳接球