

單元名稱	樂樂棒球	上課年級	五年級	人數	9 人
上課老師	許瑋羚	教學時間	40 分鐘	節課	第 2 節
教材來源	健康與體育第十一冊-康軒出版社				
教學目標	1、能了解樂樂棒球的規則。 2、能正確的擊球、跑壘與防守。 3、能培養積極樂觀面對比賽態度。				
能力指標	健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。 健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 健 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 健 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。 健 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。 健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。 健 3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮。				
教學資源	中華民國樂樂棒球協會 https://chba.pixnet.net/blog				
活動過程				教學 資源	時間 評量 方式
第 2 節 1.帶學生到操場，先做暖身操並跑操場 2 圈。 2.老師放置兩個壘包，距離約 15 公尺，讓學生來回進行衝刺，已習慣壘包距離。 3.老師讓學生放置四個壘包，佈置成比賽場地，讓學生衝刺，已習慣四個壘包的跑壘。 4. 老師讓兩個學生先進行對傳練習，距離 7-8 公尺，讓學生能了解樂樂棒球的規則及避免相關錯誤或危險學生能正確的擊球、跑壘、傳接球與防守。 5. 老師讓兩個學生先進行對傳練習，距離約 15-20 公尺，讓 學生熟悉球的重量和軟硬度。 6. 老師讓學生輪流站到各個壘包上面，依照老師的口令，先 進行傳球防守練習。 7.讓學生進行打擊練習。先指導學生站在打擊座上的姿勢，瞄準球的方式，握球棒的方法，練習打擊，以打到球為目標。 8. 老師指導學生改變打擊的角度，讓學生自己體會何種角度 可以讓球打得又高又遠！ 9. 指導學生練習打擊玩立即跑壘的技巧，避免甩棒。 10.分組進行指導比賽，並在比賽時隨時暫停，提醒並講 解比賽規則。 11.進行比賽總講解，提醒大家注意的地方。請學生收拾並恢復場地。				樂 樂 棒球 器具	40 分 鐘