

單元名稱		第 2 課 樂棒攻守樂趣多	總節數	共 6 節，240 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	領域核心素養	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。 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。		
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	4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 7. 課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元四		
教學設備/資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 2. 教師準備粉筆、樂樂球棒、氣球、小皮球、交通錐、打擊座。 3. 教師準備粉筆、樂樂球棒、樂樂棒球、壘板、打擊座。 4. 教師準備第 217 頁「上壘搶分」學習單。 5. 教師準備粉筆、樂樂球棒、樂樂棒球、壘板、打擊座、計分板。		

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
《活動 1》球棒與揮棒動作 (一)教師帶領學生認識「球棒甜區」：球棒甜區是指球棒距離棒頭約 15 公分處，是揮棒擊球時的最佳打擊區域。揮棒時讓球和球棒甜區接觸，往往能把球打得又高又遠。 (二)教師說明並示範「正確揮棒」動作要領：雙手一上一下握棒，雙腳張開站立，重心放低，扭腰帶動身體旋轉，雙手順勢帶動球棒向前方揮出。 (三)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)重點歸納：學習正確揮棒動作。	10'	1. 操作：做出正確的揮棒動作。 評量原則：能以正確姿勢揮棒，並以球棒甜區擊球。 2. 發表：分享讓球飛得遠的方法。 評量原則：能清楚說明揮棒打擊時讓球飛得遠的方法。
《活動 2》揮棒擊氣球 (一)教師布置「揮棒擊氣球」活動場地，將氣球固定於交通錐上。 (二)教師說明「揮棒擊氣球」活動進行方式：揮棒者找到球棒甜區，揮棒時以球棒此區瞄準氣球擊出，每人練習打擊 10 次。 (三)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)重點歸納：揮棒打擊，以球棒甜區觸球。	10'	
《活動 3》強棒出擊 (一)教師布置「強棒出擊」活動場地，將小皮球放在打擊座上立於打擊區，以粉筆在地面繪製打擊得分區域，以打擊區為圓心，每 5 公尺畫一條弧線。 (二)教師說明「強棒出擊」活動進行方式： 1. 3 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。 2. 每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：如何讓球飛得又高又遠？ (四)重點歸納：練習揮棒將球擊遠。	20'	
《活動 4》接球好手 (一)教師布置「接球好手」活動場地，用粉筆在地面繪製打擊區與場地界線。 (二)教師說明「接球好手」活動規則： 1. 7 人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，其他 5 人分散站於場內。 2. 擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球。	15'	1. 操作：練習移位與傳接球防守。 評量原則：能在活動中快速移位，以適當方式傳接球。 2. 發表：分享接高飛球與滾地球的方式，以及傳球的

3. 當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。 4. 擊球者擊出 5 球後，換下一組上場。 (三)教師提醒：接球時，要注意周圍環境和自己的安全，才不會和其他人碰撞受傷。 (四)活動結束後，教師帶領學生討論接高飛球和滾地球的方式，例如： 1. 接高飛球時，快速移至球的可能落點，手在額頭前上方接球。 2. 接滾地球時，快速移至球滾來的方向，調低身體重心接球。 (五)重點歸納：判斷球的飛行方向與落點，迅速移動後接球。		考量因素。 評量原則 (1)能清楚說明處理高飛球與滾地球的接球方式。 (2)能清楚說明接球後選擇傳球對象和路線要考量的因素。
《活動 5》銅牆鐵壁 (一)教師布置「銅牆鐵壁」活動場地，設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘距離 15 公尺。 (二)教師說明「銅牆鐵壁」活動規則： 1. 10 人一組，一人擔任接捕手，9 人防守（內野站 4 人，外野站 5 人）。 2. 教師揮拍擊球，並說出指定傳球的壘（接球後須將球傳至該壘），防守的人負責接球。 3. 球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。 4. 接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。 5. 成功將 5 球送上指定壘，即完成任務。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：接住球後，你會怎麼判斷，來選擇傳球對象和路線呢？ (四)重點歸納：接住來球，將球傳向指定的壘板。	25'	
《活動 6》攻占一壘 (一)教師布置「攻占一壘」活動場地，設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘間相距 15 公尺；本壘板左後方、右後方分別用粉筆在地面畫一個圓圈。距離本壘 5 公尺前方繪製一條弧線，與場地線相連呈扇形。 (二)教師說明「攻占一壘」活動規則： 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守組分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，球擊出須超過 5 公尺線且未擊出界外，才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可用	40'	1. 操作：練習有效打擊、上壘和分色踩壘板。 評量原則 (1)能在打擊後將球棒放入適當的圓圈內。 (2)能在活動中判斷擊球有效並積極上一壘。 (3)能在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

棒，須先將球棒放入地上圓圈內再跑壘。 3. 防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得 1 分。 4. 進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，累積得分較多的組別獲勝。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論： 1. 擊出球後，你把球棒放在哪個圓圈裡？為什麼？ 例如：右打者擊球後，要將球棒放在壘板左後方的圓圈裡。 2. 你成功上一壘了嗎？你有什麼上壘祕訣呢？例如：把球擊到沒人防守的地方，爭取跑壘的時間。 (四)應用討論的結果再次進行活動。 (五)重點歸納：練習有效打擊、積極上壘和分色踩壘板。 《活動 7》上壘高手 (一)教師布置「上壘高手」活動場地，設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘距離 15 公尺。距離本壘 5 公尺前方以粉筆於地面繪製弧線，與場地線相連呈扇形；一、二、三壘壘板後 5 公尺畫一條「不可折返線」。 (二)教師說明「上壘高手」活動規則： 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守組分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。 3. 防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踩上二壘的白色壘板；進攻方通過一壘並踩上橘色壘板得 1 分，若上二壘再得 1 分。 4. 進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較多的組別獲勝。 (三)教師提醒：如果進攻者已經超過距離壘板 5 公尺的「不可折返線」，就算來不及跑到下一壘，也必須繼續向前推進，不能往回跑。 (四)活動結束後，教師帶領學生討論：防守時，球要傳到哪個壘板，才能盡量不讓對方得分呢？ (五)應用討論的結果再次進行活動。 (六)重點歸納：練習積極跑壘與傳接球防守的策略。	40'	到的攻防策略。 評量原則 (1)能清楚說明成功上壘的祕訣。 (2)能清楚說明在活動中觀察到的攻防策略。 1. 操作：練習積極跑壘和傳接球防守策略。 評量原則 (1)能在活動中積極推進跑壘。 (2)能在活動中透過傳接球防守，阻止對方得分。 2. 發表：分享在活動中觀察到的攻防策略。 評量原則：能清楚說明「上壘高手」活動的攻防策略。
《活動 8》上壘搶分 (一)教師布置「上壘搶分」活動場地，設置本壘、一	40'	1. 操作：練習進攻跑壘策略和傳接球防守策略。

壘、二壘、三壘，各壘距離 15 公尺。距離本壘 5 公尺前方以粉筆於地面繪製弧線，與場地線相連呈扇形；一、二、三壘壘板後 5 公尺畫一條「不可折返線」。

(二)教師說明「上壘搶分」活動規則：

1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守組分散站於場內。
2. 進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；防守方則盡力接球並快速傳回壘板，阻止對方得分。
3. 進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板。
4. 進攻方一人跑回本壘得 1 分，進攻方每人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較多的組別獲勝。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論活動規則與戰術應用：當你是防守方站於場內，目前進攻方已有一人在二壘，下一人準備擊球進攻。擊球後你接到球，這時原來二壘的跑者已經接近三壘，擊球者則接近一壘，你會向哪一個壘板傳球呢？為什麼？

(四)應用討論的結果再次進行活動。

(五)教師發下「上壘搶分」學習單，請學生寫下活動的攻防策略與情境討論。

(六)重點歸納：練習進攻跑壘策略和傳接球防守策略。

《活動 9》樂樂棒球對抗賽

(一)教師布置「樂樂棒球對抗賽」活動場地，設置本壘、一壘、二壘、三壘，各壘距離 15 公尺。距離本壘 5 公尺前方以粉筆於地面繪製弧線，與場地線相連呈扇形；一、二、三壘壘板後 5 公尺畫一條「不可折返線」。

(二)參考中華民國樂樂棒球協會比賽規則並略作調整，以符合上課需求。簡易規則摘要如下：

1. 全班分成 3 隊，每回合一隊進攻、一隊防守、一隊計分。
2. 進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板。
3. 已上壘的跑者須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為則判定出局；跑向下一壘時，若超過 5 公尺的「不可折返線」必須繼續向前推進。
4. 若打擊者擊出平飛球或高飛球，球未落地即直接被防守者接住，則打擊者出局，已離壘的跑者應退回原來站的壘板；擊出的球若未超過 5 公尺則判界外球，計好球 1 個。

評量原則

1 能在活動中積極推進跑壘。

2 能在活動中透過傳接球進行防守，阻止對方得分。

2. 發表：討論不同情境下的防守策略。

評量原則：能清楚說出不同情境下的最佳傳接球防守策略。

3. 實作：完成「上壘搶分」學習單。

評量原則：能將「上壘搶分」活動的攻防策略與情境討論記錄下來，完成學習單。

40'

1. 操作：進行「樂樂棒球對抗賽」活動。

評量原則：能遵守規則，進行「樂樂棒球對抗賽」活動。

2. 運動撲滿：下課後，與同學一起進行樂樂棒球賽。

評量原則：能於課後與同學一起練習打擊和傳接球，並進行比賽，完成指定的運動實踐事宜。

5. 跑者在一局比賽結束之前，按照一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，則可得 1 分。 6. 進攻方都擊球一次後，換另一隊進攻，三隊輪流互相比賽後活動完成，累積得分最多的隊伍獲勝。 (三)教師說明「樂樂棒對抗賽」活動進行方式： 1. 全班分成 3 組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分；第二回合藍隊進攻、黃隊防守、紅隊計分；第三回合黃隊進攻、紅隊防守、藍隊計分。 2. 依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方每個人都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。 3. 累積得分最多的隊伍獲勝。 (四)教師提醒：樂樂棒球比賽進行過程中要注意安全。 (五)重點歸納：遵守規則，進行樂樂棒球對抗賽。		
教學提醒	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，可達到運動效果又能避免運動傷害發生。 2. 活動後宜安排分享與討論時間，鼓勵學生分享學習心得，並適時給予回饋。 3. 教師應注意學生在活動中是否遵守遊戲規則，讓學生了解運動安全的重要。	
網站資源	1. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/ 2. 中華民國樂樂棒球協會《108 年全國暨國際樂樂棒球賽》比賽規則 https://chba.pixnet.net/blog	
關鍵字	樂樂棒球, 揮棒, 球棒甜區, 傳接球, 跑壘, 戰術, 攻防	