

# 彰化縣中正國小素養導向教案

領域/科目	健康與體育		設計者	陳柏寧
實施年級	四年級		總節數	共 5 節，200 分鐘
單元名稱	樂樂棒-攻占堡壘（第3節）			
<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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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。		
議題融入	實質內涵	安 E6 了解自己的身體。		
	所融入之學習重點	安全教育、戶外教育		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	南一四上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書、網路公開資源照片			
<b>學習目標</b>				
<p>學生將分組進行比賽任務，在比賽當中學生能表現以下目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</li> <li>2. 學生能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。</li> </ol>				

## 教學活動設計

### 第四節 The Forth Period

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p><b>活動一、引起動機</b></p> <p>(一) 教師詢問學生是否還記得上次上課所教的傳球要領：「扭腰、揮臂、壓腕」。</p> <p>(二) 獎勵答對的學生，揭示此次上課之重點：「攻占堡壘分組對抗賽」，不只要傳得快，還要傳得準，才能在比賽中獲得勝利。</p> <p>(三) 教師詢問何謂傳得準？要記得上次上課所教的：「傳到對方胸口」，才能讓隊友方便接球。</p> <p><b>活動二、發展活動</b></p> <p>(一) 將學生分成單雙兩組，一組先進行跑壘，一組先進行傳球。</p> <p>(二) 兩組各分站本壘、一壘、二壘，教師喝「開始」口令，看哪一組先以逆時針方式跑回本壘或傳球回本壘。</p> <p>(三) 此六人的對抗賽進行兩次後互換跑壘與傳球角色，教師將比賽結果記錄於計分板上。</p> <p><b>活動三、總結活動</b></p> <p>(一) 恭喜得勝球隊，並請勝方喊「一二三四五六七、你輸我贏沒關係，下次機會讓給你」、請敗方喊「七六五四三二一、你贏我輸沒關係，下次我來得第一」。</p> <p>(二) 教師提問：「比賽時，要怎樣才能避免受傷？」（遵守跑壘方踩橘色壘包、傳球方踩白色壘包的規定）、（等待接棒者要伸長左手臂）。</p> <p>(三) 教師複習此主題的重點：「傳球方要將球傳到胸口才算是好的傳球」、「接球方要做好接球準備，才方便接球」、「跑壘方要在確定對方將接力棒接好後才可以將手放開」。</p> <p>(四) 邀請學生在日常生活的閒暇時間進行傳球活動，可增進手眼協調與敏捷度。</p> <p>(五) 預告下次上課的內容：「樂樂棒世界大賽」</p>		
<p><b>參考資料：（若有請列出）</b></p> <p>1. 南一四上健康與體育課本</p> <p>2. 網路影片：樂樂棒球 傳接球動作教學</p> <p>3. 網路影片：防疫期間體育線上課程－樂樂棒上肩傳球</p>		
<p><b>附錄：</b></p> <p>無</p>		

<p><b>活動二、動動你的身體</b></p> <p>■教師引導學生暖身，從頭到腳，引導學生伸展身體，避免受傷。</p> <p>(一) 強調關節部位的熱身活動。</p> <p>(二) 讓學生跑步 2 圈。</p>	5 分	1. 詢問學生對於羽球運動的理解，並詢問學生是否了解這些人物
<p><b>活動三、正手球感練習</b></p> <p>(三) 正手向上拍球：教師示範與解說。</p> <p>(四) 介紹正手握拍的方法，掌心向上，羽球置於球拍上方，由下往上揮拍。</p> <p>(五) 讓學生進行分組練習，持續不斷往上拍羽球，50 下。</p>	10 分	
<p><b>活動四、反手球感練習</b></p> <p>(六) 反手向上拍球：教師示範與解說。</p> <p>(七) 介紹反手握拍的方法，掌心向下，羽球置於球拍上方，由下往上揮拍。</p> <p>(八) 讓學生進行分組練習，持續不斷往上拍羽球，50 下。</p>	5 分	
<p><b>活動五、對打擂台</b></p> <p>(九) 布置場地，在平坦的地板上布置合適的場地。</p> <p>(十) 老師與另一位同學示範兩人上手正拍、下手正拍、下手反拍對打。</p> <p>(十一) 兩人上手正拍對打：將球拍舉過肩，手心朝前，向上與向前拍擊，計 20 下。</p> <p>(十二) 兩人下手正拍對打：手掌心朝前，將球拍低於肩膀，由下往上拍擊，計 20 下。</p> <p>(十三) 兩人下手反拍對打：掌心朝內握拍，球拍低於肩膀，由下往上拍擊，計 20 下。</p>	5 分	
<p><b>活動四、有話大聲說。</b></p> <p>(十四) 老師邀請表現良好的學生進行示範雙人對打。</p>	5 分	
<p>(十五) 邀請成功的學生進行連續拍擊的方法。</p> <p>(十六) 請學生分享有甚麼訣竅？</p> <p>(十七) 預告下次上課的內容。</p>	5 分	
	5 分	

**試教成果：**

- 1.透過該活動促進學生的相互理解與認識，對於五年級的學生而言，羽球是他們較不熟悉的運動，藉由這樣初步的嘗試，大家站立在一樣的起跑點，幫助他們可以練習突破自我。
- 2.由於網拍可能因為錯誤使用導致損壞，需要請他們多注意相關拍子使用的規範。
- 3.由於為五年級學生，理解力較好，可以給予較短的練習時間，減少部分完成同學的等待或者吵鬧。
- 4.有些學生可能因為沒有接觸過相關活動，需要有較多的練習與引導。

4.