

彰化縣永靖國中 112 學年度棒球隊專項訓練課程

【 教 案 設 計 】

教學單元	打擊高手	教學者	施守雄	教學時間	45 分鐘
教學班級	國中 301 班學生	教學日期	112/9/7		
教學目標	1.認識棒球，利用兩兩一組並進行傳接的活動，熟悉球感。 2.認識棒球的打擊動作要領。 3.能與同學合作學習，享受棒球打擊的樂趣。				
總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進	領域 核心素養	健體-J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。		
教學活動					
教學活動內容及實施方式			時間	評量	
一、 導入課程及引起動機： 1.集合整隊、點名及檢視學生的身心狀況 2.當日課程說明			5 分鐘	1.積極回答老師課堂提問。	
二、 發展活動 1.熱身運動 (1)靜態伸展活動 (2)慢跑操場兩圈 2.兩人一組進行棒球傳接球練習 3.揮棒動作教學說明 (1)預備姿勢：站穩腳步比肩略寬，雙手緊握球棒，肩和肘放鬆。 (2)揮擊動作：眼睛注視目標，先扭動左腰、轉動右膝，球棒跟隨身體以轉動的力量擊中目標物，在擊中球的瞬間手腕用力。 (3)結束動作：當擊中球後，扭動手腕，揮出去完成打擊動作後，仍然不要放開球棒。 4.分組練習 (1)每位學生拿球棒散開練習			35 分鐘	1.積極參與訓練活動。 2.能從練習中瞭解打擊基本動作。 3.積極參與小組練習活動。	
三、 綜合活動： 1.集合學生並點收器材 (1)請同學示範打擊動作(同學指出錯誤動作並改進) (2)教師再次提醒打擊動作要點 2.伸展、收操 3.說明下次訓練重點，解散 ~ 本次活動結束 ~			5 分鐘	1.積極回答老師提問。 2.努力完成課程內容。	