



單元 4

擊球特攻隊

單元

4 擊球特攻隊

第1課 排球高手

接球傳球學問大，
擊球過網樂開懷，
合作無間分數來。



94

第2課 樂棒攻守樂趣多

揮棒擊球有技術，
快速跑壘拿分數，
傳球防守判斷佳，
上下齊心勝利來。



95

單元設計理念

本單元第1課以「網／牆性球類運動」為主軸，學生學習排球低手傳球、高手傳球與低手發球的動作技巧，在活動中練習各種回擊球方式，雙人合作傳接球。透過活動探索排球的進攻和防守策略，運用策略在競賽中爭取得分。

第2課以「守備／跑分性球類運動」為主軸，學習揮棒擊球、傳接球的動作技巧，在活動中練習揮棒擊球、傳接球、跑動踩壘，了解樂樂棒球的球棒甜區、防守、積極推進跑壘的概念等，探索樂樂棒球進攻和防守策略，運用策略完成競賽。



單元架構

學習表現 學習內容	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。
Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	課名／節數 排球高手／4節 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。 學習目標 1.了解排球低手傳球的動作要領。 2.表現排球低手傳球的動作技能。 3.了解排球高手傳球的動作要領。 4.表現排球高手傳球的動作技能。 5.了解排球低手發球的動作要領。 6.表現排球低手發球的動作技能。 7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8.探索排球比賽的進攻與防守策略。 9.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。

學習表現 學習內容	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。
Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	課名／節數 樂棒攻守樂趣多／6節 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。 重大議題 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 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。



第1課

排球高手

(教學節次：第1節／共4節)

學習目標

- 1.了解排球低手傳球的動作要領。
- 2.表現排球低手傳球的動作技能。
- 3.分析自己或他人排球動作技能的正確性。

教學準備

- 1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。
- 2.教師準備數個球籃，並依據班級學生人數準備每人1顆排球。
- 3.本課活動以低網練習，可以羽球網代替。



第1課 排球高手

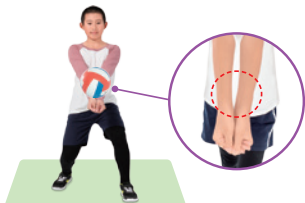
排球來了，怎麼回擊呢？快來學習以低手傳球姿勢擊球。

低手傳球姿勢



▲手部預備動作

雙手手掌相疊並握緊，雙臂伸直夾緊。



▲擊球動作

擊球時，雙腳打開前後站立，膝關節微彎，保持重心可隨時調整的彈性，蹬腿同時以手腕上方5～15公分位置將球擊出。

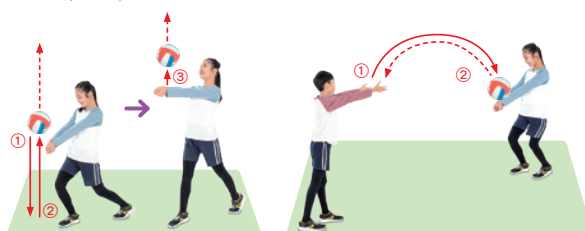
雙人持球擊球

- ① 2人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。
- ② 持球者雙手持球於擊球者的前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。
- ③ 擊球者練習擊球10次後，兩人角色互換。



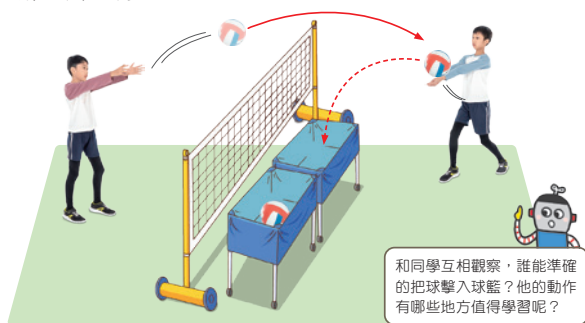
拋球與擊球

- ① 單人拋擊練習：拋球彈地一次，球彈起至胸前高度時，以低手傳球姿勢向上擊球。
- ② 雙人拋擊練習：一人拋球，另一人以低手傳球姿勢回擊球。



擊球進籃

2人一組，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人以低手傳球姿勢將球擊入球籃。



和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？

96

97

教學提示

- 1.教師布置活動場地時，應規畫適當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.教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。

教學流程

《活動 1》低手傳球姿勢 10'

- (一)教師說明並示範「低手傳球」動作要領：
- 1.手部預備動作：雙手伸出、掌心向上，手掌相疊並握緊，雙臂伸直夾緊。
 - 2.擊球動作：擊球時，雙腳打開前後站立，膝關節微彎，保持重心可隨時調整的彈性，蹬腿同時以手腕上方5~15公分位置將球擊出。
- (二)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。
- (三)重點歸納：學會排球低手傳球。

《活動 2》雙人持球擊球 10'

- (一)教師說明「雙人持球擊球」活動規則：
- 1.2人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。
 - 2.持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。
 - 3.擊球者練習擊球10次後，兩人角色互換。
- (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。
- (三)重點歸納：練習雙人持球擊球。

《活動 3》拋球與擊球 10'

- (一)教師說明「拋球與擊球」活動進行方式：2人一組，先進行單人拋擊10次，再練習雙人拋擊10次，接著兩人角色互換，再練習一回合雙人拋擊。
- 1.單人拋擊練習：拋球彈地一次，球彈起至胸前高度時，以低手傳球姿勢向上擊球。
 - 2.雙人拋擊練習：一人拋球，另一人以低手傳球姿勢回擊球。
- (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。
- (三)重點歸納：熟練排球低手傳球。

《活動 4》擊球進籃 10'

- (一)教師布置「擊球進籃」活動場地，場地架起

羽毛球網，球網一側放置兩個球籃橫排。

- (二)教師說明「擊球進籃」活動規則：

- 1.2人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人以低手傳球姿勢將球擊入球籃。
- 2.一人練習10次後，兩人角色互換，再練習一回合。

- (三)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。

- (四)活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？

- (五)重點歸納：練習控制擊球的力道與方向。

評量建議

- 1.觀察：覺察同學與自己低手傳球動作的差異。

評量原則：能與同學討論、比較兩人動作的差異。

- 2.操作：做出低手傳球動作。

評量原則

- (1)能以低手傳球姿勢擊球。
- (2)能控制擊球的力道與方向，將球擊入籃。

雙語教體育

- 1.排球 volleyball
- 2.低手傳球 underhand pass
- 3.手腕 wrist
- 4.拋球 toss the ball
- 5.球籃 basket

學習目標

- 1.了解排球高手傳球的動作要領。
- 2.表現排球高手傳球的動作技能。

教學準備

- 1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。
- 2.教師依據班級學生人數準備每人1顆排球。

如果球來到面前時位置較高，不適合以低手傳球姿勢擊球，就用高手傳球姿勢將球托起吧！

高手傳球姿勢



對牆高手傳球練習

- ① 持球在前額上方約20公分處，雙腿前後站立，膝關節彎曲。
- ② 蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。
- ③ 球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。

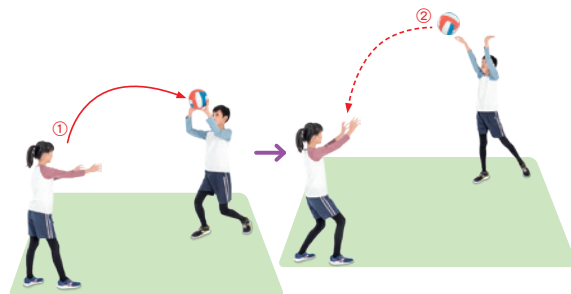


低手、高手交替擊球



雙人高手傳球練習

2人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿勢傳回。



教學提示

- 1.教師布置活動場地時，應規畫適當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.教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。

教學流程

《活動 5》高手傳球姿勢 10'

(一)教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範「高手傳球」動作要領：

- 1.手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近，擺出三角形。
- 2.高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，運用手腕的力量將球托起。

(二)教師示範後，將全班分為2人一組，一人持球，另一人坐著練習高手傳球姿勢。練習10次後，兩人角色互換。

(三)學生練習時，教師從旁觀察，適時給予指導與協助。

(四)重點歸納：學會排球高手傳球。

《活動 6》對牆高手傳球練習 10'

(一)教師說明並示範「對牆高手傳球練習」活動進行方式：

- 1.持球在前額上方約20公分處，雙腳前後站立，膝關節彎曲。
- 2.蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。
- 3.球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。

(二)教師提醒：若無法完成連續動作，可以將動作拆開練習。先試著將球向上托起，球彈回後接住球，再對牆高手傳球。

(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：練習對牆高手傳球。

《活動 7》低手、高手交替擊球 10'

(一)教師說明並示範「低手、高手交替擊球」動作要領：

- 1.先將球向上拋，球落至適當高度時（球未落地前），以低手傳球姿勢將球向上擊。
- 2.接著當球落至額頭前上方時，以高手傳球姿勢將球向上托起。
- 3.重複以低手與高手姿勢交替擊球，嘗試不落地連續擊球10次。

(二)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。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：如何才能連續進行低手、高手交替傳球而球不落地呢？

(四)重點歸納：練習低手、高手交替擊球。

《活動 8》雙人高手傳球練習 10'

(一)教師說明「雙人高手傳球練習」活動進行方式：

- 1.2人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿勢傳回。

- 2.練習10次後，兩人角色互換。

(二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。

(三)重點歸納：練習雙人高手傳球。

評量建議

1.操作

- (1)做出低手、高手交替擊球動作。
- (2)連續做出高手傳球的動作。

評量原則

- (1)能完成「低手、高手交替擊球」活動。
- (2)能以高手傳球姿勢連續擊球。

2.發表：分享練習低手、高手交替傳球時遇到的問題。

評量原則：能清楚說明練習低手、高手交替傳球時遇到的問題。

雙語教體育

- 1.托球 overhand pass
- 2.三角形 triangle
- 3.指腹 fingertips
- 4.牆 wall



第1課

排球高手

(教學節次：第3節／共4節)

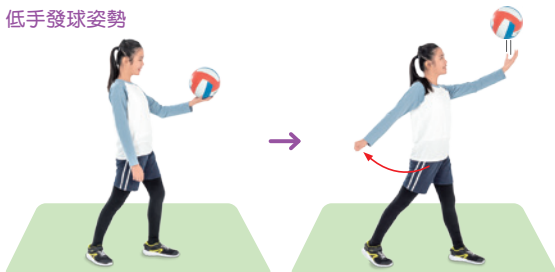
學習目標

- 1.了解排球低手發球的動作要領。
- 2.表現排球低手傳球、高手傳球、低手發球的動作技能。
- 3.探索排球比賽的進攻與防守策略。

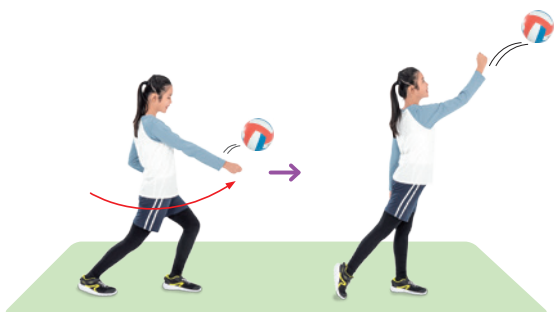
- 4.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。

學會接球學發球，試一試，你能動作流暢的發球嗎？

低手發球姿勢



- 1 雙腳前後站立，一手持球於身前預備拋球，另一手握拳預備擊球。
- 2 側身微蹲，持球手輕拋球，另一手向後拉伸。

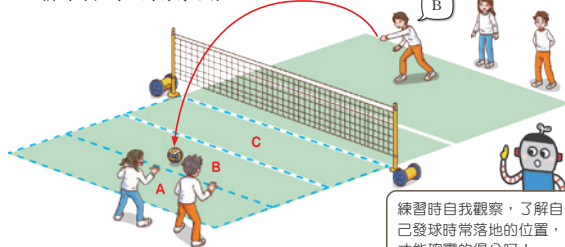


- 3 待球落至腰間高度時，手臂快速由後向前移動，以手腕上方位置將球擊出並順勢轉身。

100

發球預言家

- 1 場地分為A、B、C三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域。
- 2 發球者在場地後半發球，球成功過網即得1分；如果球落地區域和發球前預測的相同，則再得1分。



練習時自我觀察，了解自己發球時常落地的位置，才能確實的得分啊！

布陣接發球

- 1 5人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為6區，一人負責一個區域。
- 2 一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得1分。
- 3 接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。



每個人都發過球後，可以重新安排站立的區域，你們會如何調整呢？為什麼？

101

教學準備

- 1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。
- 2.教師準備粉筆，並依據班級學生人數準備每人1顆排球。
- 3.本課活動以低網練習，可以羽球網代替。
- 4.教師準備第216頁「發球我最行」學習單。

教學提示

- 1.教師布置活動場地時，應規畫適當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.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。

教學流程

《活動 9》低手發球姿勢 10'

(一)教師說明並示範「低手發球」動作要領：

- 1.雙腳前後站立，一手持球於身前預備拋球，另一手握拳預備擊球。
- 2.側身微蹲，持球手輕拋球，另一手向後拉伸。
- 3.待球落至腰間高度時，手臂快速由後向前移動，以手腕上方位置將球擊出並順勢轉身。

(二)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。

(三)重點歸納：學會排球低手發球。

《活動 10》發球預言家 10'

(一)教師布置「發球預言家」活動場地，場地架起羽球網，球網一側以粉筆在地面標示A、B、C三區，另一側在場地後半標示發球線。

(二)教師說明「發球預言家」活動規則：

- 1.場地分為A、B、C三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域。
- 2.發球者在發球線發球，球成功過網即得1分；如果球落地區域和發球前預測的相同，則再得1分。
- 3.活動結束後，累積得分最高者獲勝。

(三)教師提醒：活動開始前，多練習幾次，了解自己發球時常落地的位置，才能確實的得分。

(四)重點歸納：練習發球力道與控制發球方向。

《活動 11》布陣接發球 20'

(一)教師布置「布陣接發球」活動場地，場地架起羽球網，將兩側地面分別以粉筆畫分出6個區域。

(二)教師說明「布陣接發球」活動規則：

- 1.5人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為6區，一人負責一個區域。
- 2.兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域

發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得1分。

3.接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：要如何調整每個人的站位區域，比較容易回擊球得分？怎樣容易以發球得分呢？

(四)應用討論的結果重新安排站位，再次進行活動。

(五)重點歸納：運用發球、低手傳球、高手傳球等技巧進行綜合性練習。

評量建議

1.操作：做出低手發球動作。

評量原則

- (1)能以低手發球姿勢成功發球過網。
- (2)能控制發球方向與力道，將球發向特定區域。

2.發表：分享在活動中觀察到的站位安排與得分策略。

評量原則：能清楚說明與小組討論後的站位安排與得分策略。

3.實作：完成「發球我最行」學習單。

評量原則：能將排球發球活動過程記錄下來，完成學習單。

雙語教體育

- 1.低手發球 underhand serve
- 2.握拳 make a fist
- 3.預言 predict



第1課

排球高手

(教學節次：第4節／共4節)

學習目標

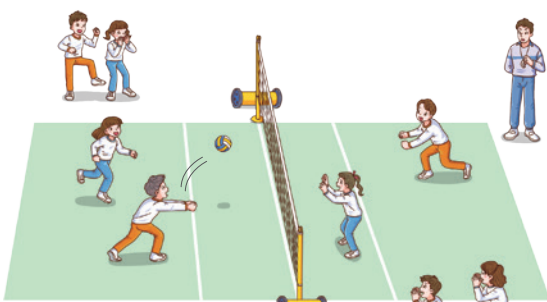
- 1.表現排球低手傳球、高手傳球、低手發球的動作技能。
- 2.演練排球比賽中的進攻與防守策略。
- 3.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。

- 4.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。

結合學過的低手傳球、高手傳球和低手發球動作，和同學合作進行趣味排球賽吧！

排球雙打賽

- 1 2人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打賽。
- 2 聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，球到對面時，可讓球落地一次再擊；在同一場地內最多傳球2次，就要把球擊回對面。
- 3 若回擊失敗則對方得1分，接著由得分方發球；一方得2分後，即換另外兩組上場。

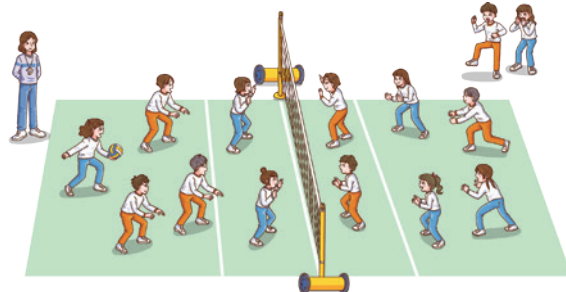


剛剛我急著把球回擊到對面，沒有先傳球給你，結果讓球掛網……

下次我們可以合作，你傳球給我之前，先以眼神提醒我。

排球多人賽

- 1 6人一組，每次兩組上場，隔網進行比賽。
- 2 聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，另一方擊球前最多可在場地內傳球2次，就要把球擊回對面。
- 3 若回擊失敗則對方得1分，接著由得分方發球；每人輪流擔任發球者。
- 4 如果同一人連續觸球、同一場地內傳球超過2次、回擊球未過網、球出界，都判定對方得分。
- 5 一方得10分後，即換另外兩組上場。



你們這組的得分秘訣是什麼呢？

傳球給同伴時球要擊得夠高，同伴才有足夠時間做出反應。

接球前可以先喊「我接」，就不會因為搶球和其他人碰撞。

運動撲滿

下課後，找同學一起練習排球傳接技巧，挑戰隔網連續互相回擊。

教學準備

- 1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。
- 2.教師準備哨子，並依據班級學生人數準備兩人1顆排球。
- 3.本課活動以低網練習，可以羽球網代替。

教學提示

- 1.教師布置活動場地時，應規畫適當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.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。

教學流程

《活動 1 2》排球雙打賽 20'

(一)教師布置「排球雙打賽」活動場地，於排球場地架起羽球網。

(二)教師說明「排球雙打賽」活動規則：

1.2人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打賽。

2.聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，球到對面時，可讓球落地一次再擊；在同一場地內最多傳球2次，就要把球擊回對面。

3.若回擊失敗則對方得1分，接著由得分方發球；一方得2分後，即換另外兩組上場。

(三)教師帶領學生討論：讓球成功回擊過網的策略有哪些？討論後再次進行活動。

(四)重點歸納：完成排球雙打的有效攻擊與防守。

《活動 1 3》排球多人賽 20'

(一)活動場地同《活動12》場地。

(二)教師說明「排球多人賽」活動規則：

1.6人一組，每次兩組上場，隔網進行比賽。

2.聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，另一方擊球前最多可在場地內傳球2次，就要把球擊回對面。

3.若回擊失敗則對方得1分，接著由得分方發球；每人輪流擔任發球者。

4.如果同一人連續觸球、同一場地內傳球超過2次、回擊球未過網、球出界，都判定對方得分。

5.一方得10分後，即換另外兩組上場。

(三)活動結束後，教師帶領學生討論：在活動中觀察到哪些得分策略？討論後再次進行活動。

(四)重點歸納：發揮團隊合作精神，於活動中運用排球攻防策略得分。

評量建議

1.操作

(1)進行「排球雙打賽」活動。

(2)進行「排球多人賽」活動。

評量原則

(1)能運用所學，於活動中展現排球動作技能與攻防策略。

(2)能發揮團隊合作精神，進行「排球雙打賽」、「排球多人賽」活動。

2.發表：分享觀察到的得分策略。

評量原則：能分享活動中的得分策略。

3.運動撲滿：下課後找同學一起練習排球傳接技巧，挑戰隔網連續互相回擊。

評量原則：能於課後與同學練習排球傳接技巧，完成指定的運動實踐事宜。



第2課

樂棒攻守樂趣多

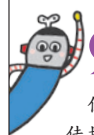
(教學節次：第1節／共6節)

學習目標

- 1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。
- 2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。
- 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。

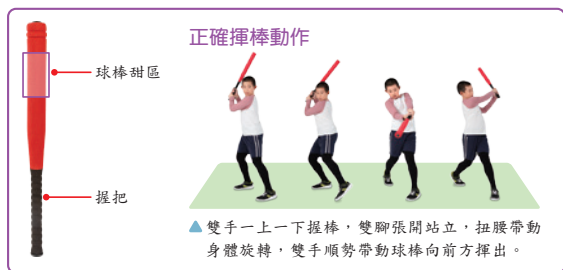
教學準備

- 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。



第2課 樂棒攻守樂趣多

你聽過「球棒甜區」嗎？球棒甜區是指揮棒擊球時的最佳打擊區，揮棒時讓球和球棒甜區接觸，往往能把球打得又高又遠呵！



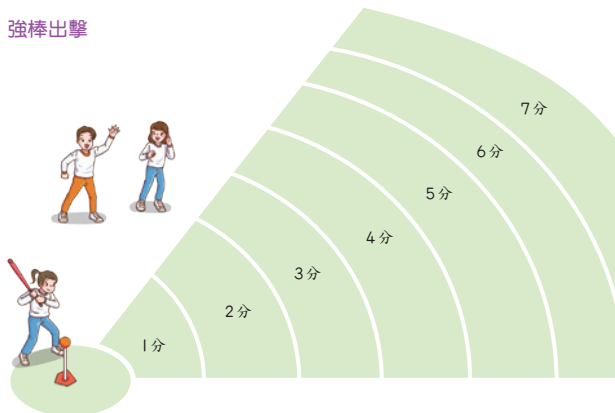
揮棒擊氣球



104

揮棒擊球！球飛得越遠，分數越高呵！你能得幾分呢？

強棒出擊



想讓球飛得又高又遠，可以怎麼做呢？



105

教學提示

- 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。

教學流程

《活動 1》球棒與揮棒動作 10'

- (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。

《活動 2》揮棒擊氣球 10'

- (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。

《活動 3》強棒出擊 20'

- (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。

評量建議

- 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。

雙語教體育

- 1.球棒甜區 bat's sweet spot
- 2.揮棒 swing (the bat)
- 3.球棒 bat
- 4.氣球 balloon
- 5.擊球 hit the ball



第2課

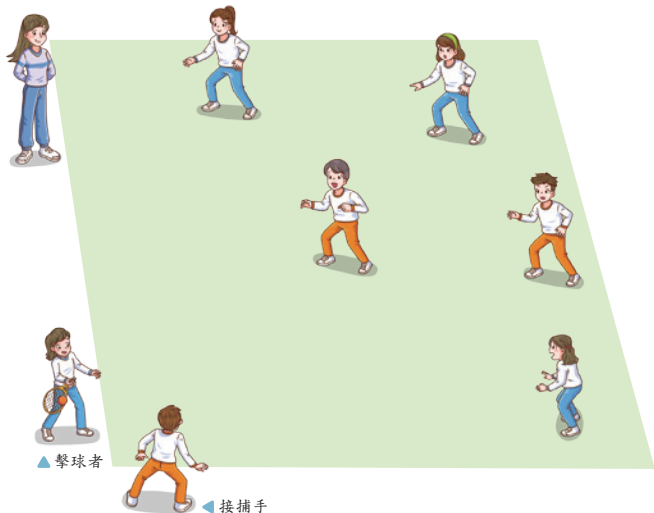
樂棒攻守樂趣多

(教學節次：第2節／共6節)

和同學分組合作，接住飛來的樂樂棒球。

接球好手

- 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。



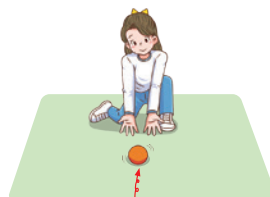
106

- 3 接球前大聲喊「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。

接高飛球和滾地球時，用什麼姿勢接球比較好接呢？



接球的時候要注意安全，才不會和其他人碰撞受傷阿！

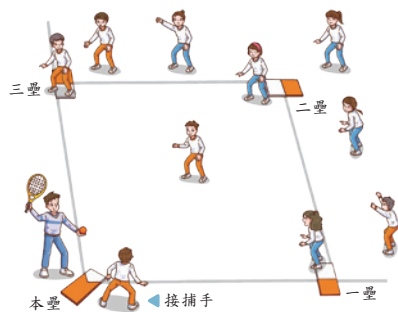


107

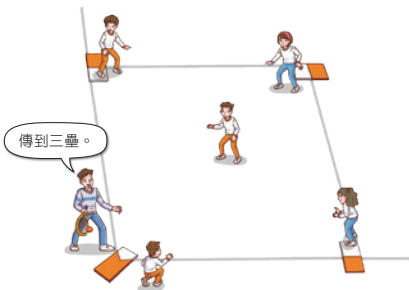
怎樣能做到滴水不漏的防守呢？練習快速移位接球，再把球立即傳向指定的壘板。

銅牆鐵壁

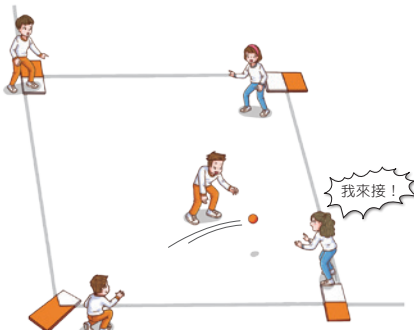
- 1 10人一組，一人擔任接捕手、9人防守（內野站4人、外野站5人）。



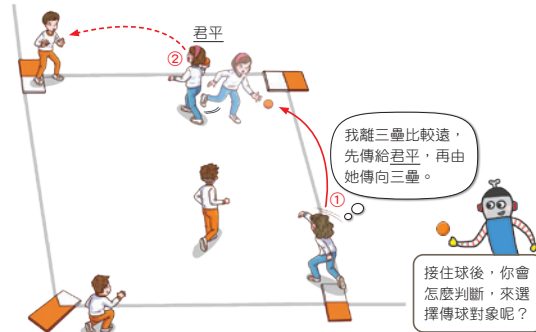
- 2 老師揮拍擊球，並說出指定傳球的壘，防守的人負責接球。



- 3 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。



接住球後，你會怎麼判斷，來選擇傳球對象呢？

108

109

學習目標

- 1.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。
- 2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。
- 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。

教學準備

- 教師準備粉筆、樂樂網球拍、樂樂棒球、壘板。

教學提示

- 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。

教學流程

《活動4》接球好手 15'

(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。
- 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。

《活動5》銅牆鐵壁 25'

(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。

評量建議

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。

雙語教體育

- 1.接捕手 catcher
- 2.高飛球 fly ball
- 3.滾地球 ground ball
- 4.額頭 forehead
- 5.壘 base



第2課

樂棒攻守樂趣多

(教學節次：第3節／共6節)

學習目標

- 1.了解樂樂棒球比賽的規則。
- 2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。
- 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。
- 5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。

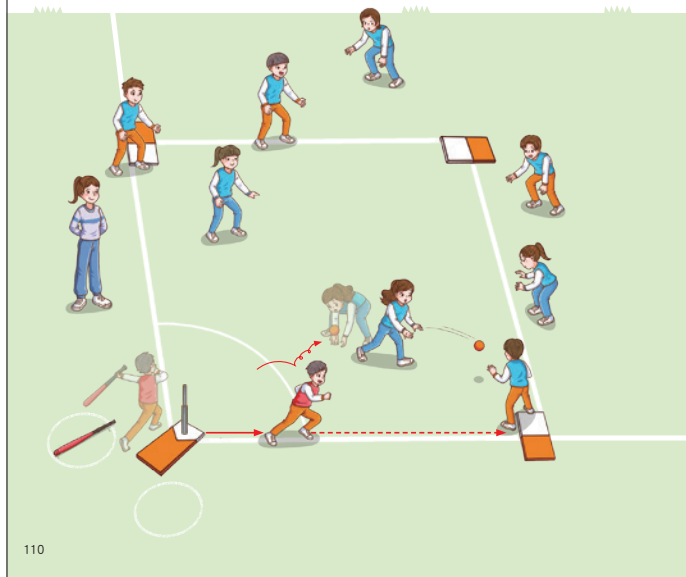
教學準備

- 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、樂樂棒球、壘板、打擊座。

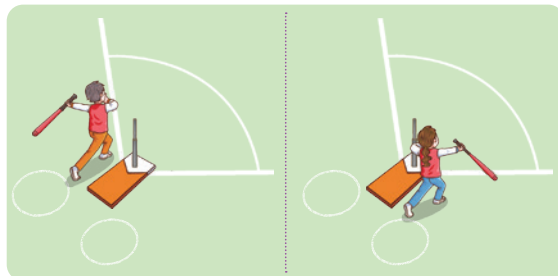
拿起球棒，人人都有機會擊球，你擊出的球能順利得分嗎？

攻占一壘

- ① 全班分為進攻組和防守組，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，揮棒者不可甩棒，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，此時進攻方若已上了一壘的橘色壘板即得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。



擊出球後，你把球棒放在哪個圓圈裡？為什麼？



我是右打者，擊球後，我順手把球棒放在左後方的圓圈裡。

我是左打者……

你成功上一壘了嗎？你有什麼上壘祕訣呢？

用力將球擊遠，防守的人不容易快速回傳球。

把球擊到沒人防守的地方，爭取跑壘的時間。



教學提示

- 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。

教學流程

《活動 6》攻占一壘 40'

(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。

評量建議

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。

雙語教體育

- 1.一壘 first base
- 2.進攻方 offence
- 3.防守方 defence
- 4.界外 foul territory
- 5.傳球 throw the ball
- 6.跑壘 base running



第2課

樂棒攻守樂趣多

(教學節次：第4節／共6節)

學習目標

- 1.了解樂樂棒球比賽的規則。
- 2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。
- 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。
- 5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。

教學準備

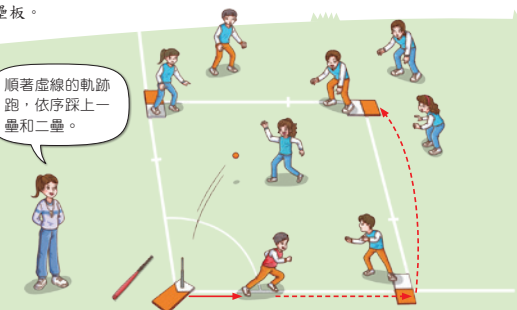
- 1.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。
- 2.教師準備粉筆、樂樂球棒、樂樂棒球、壘板、打擊座。

積極進攻，奔向二壘，踩著正確顏色的壘板才算成功上壘呵！

上壘高手

- ① 全班分為進攻組和防守組，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。

順著虛線的軌跡跑，依序踩上一壘和二壘。



如果已經超過「不可折返線」，就算來不及跑到下一壘，也不能往回跑呵！

112

- 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。

防守時，球傳到哪個壘板才能盡量不讓對方得分？



113

教學提示

- 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。

教學流程

《活動 7》上壘高手 40'

(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。

評量建議

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。

雙語教體育

- 1.二壘 second base
- 2.不可折返線 the no-return line
- 3.軌跡 trail
- 4.上壘 reach the base



第2課

樂棒攻守樂趣多

(教學節次：第5節／共6節)

學習目標

- 1.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。
- 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 3.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。
- 4.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。

教學準備

- 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、樂樂棒球、壘板、打擊座。
- 3.教師準備第217頁「上壘搶分」學習單。

每個壘板都開放了，要多跑幾壘，就得擊出好球。表現你的打擊和跑壘實力的時候到了！

上壘搶分

- 1.全班分為進攻組和防守組，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，進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較多的組別獲勝。



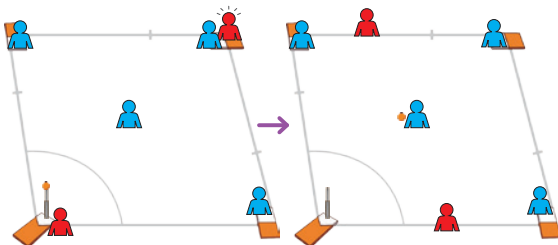
114

你對於規則和戰術的應用熟悉嗎？想一想，遇到下面的狀況時，你會怎麼做呢？

下圖中， 是防守方， 是進攻方。



- 1.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。
- 2.擊球者擊球後你接到球，這時原來二壘的跑者已經接近三壘，擊球者則接近一壘，你會向哪個壘板傳球呢？為什麼？



我覺得傳一壘比較保險，先穩穩的讓一個人出局就好。

當然先傳三壘啊！如果對方上了三壘，下一人擊球後很可能得分。

我會先確定我離哪個壘板比較近……



115

教學提示

- 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。

教學流程

《活動 8》上壘搶分 40'

(一)教師布置「上壘搶分」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。

評量建議

1.操作：練習進攻跑壘策略和傳接球防守策略。

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：能將活動的攻防策略與情境討論記錄下來，完成學習單。

雙語教體育

- 1.三壘 third base
- 2.本壘 home base
- 3.戰術 strategy
- 4.跑者 base-runner
- 5.出局 out



第2課

樂棒攻守樂趣多

(教學節次：第6節／共6節)

學習目標

- 1.了解樂樂棒球比賽的規則。
- 2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。
- 3.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。
- 4.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。

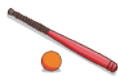
教學準備

- 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、樂樂棒球、壘板、打擊座、計分板。

一起來了解活動規則，再和同學熱鬧的進行樂樂棒球對抗賽吧！

樂樂棒球對抗賽

- 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。
- 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。



	得分	出局
紅隊	1	0
藍隊	0	0

樂樂棒球比賽緊張又刺激，進行時不要忘記注意安全阿！

運動撲滿
下課後，找同學一起進行樂樂棒球賽。

教學提示

- 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.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。

教學流程

《活動 9》樂樂棒球對抗賽 40'

(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。
- 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。

評量建議

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。

參考書目與網站

- 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>

雙語教體育

- 1.計分 score
- 2.打擊者 batter
- 3.(棒球)防守 field
- 4.平飛球 line drive
- 5.界外球 foul ball
- 6.好球 strike