

健康與體育領域四上教案

領域/科目		健康與體育	設計者	杜育任
實施年級		四上	教學時間	40分鐘
主題名稱		一起來運動		
單元名稱		樂樂棒球		
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	總綱與領綱之核心素養	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	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。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。		
融入議題與其實質內涵				
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		• 南一版健康與體育四上主題貳單元十		
教學設備/資源		平坦安全的場地、圓錐、教師準備樂樂棒球相關器具，如擊球座、球棒、球、呼拉圈、小圓錐、壘包、呼拉圈、素養評量單。		
學習目標				
1. 能了解樂樂棒球的簡易規則並進行比賽，能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 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能。 3. 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。 4. 了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係，並利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 1：棒棒開花】 (一)準備活動			40	

1.確實做好伸展操，尤其加強肩部、髖部、手腕腳踝的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。 2.由教師帶隊慢跑，從本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 (二)發展活動 1.單手揮擊：選擇較短、較輕的球棒（也可以握住球棒較上緣處）。 (1)前手的延伸：前手從擊球後延伸的動作去做調整，使動作流暢，增加協調性。 (2)後手的壓球：後手為主要出力段，所以練習時要盡量將球打得強勁並打遠。 (3)擊球時，眼睛要注視球，直到擊中球心，再順勢往擊球的方向目視。 (4)擊球時，務必確定四周淨空，才可以揮棒。 (5)擊球後，鼓勵學童互相討論自己擊球的成績，以及為何擊不到球的原因。 2.雙手揮擊分解動作示範及練習 (1)握棒（以右打為例）：左腳在前、右腳在後，右手在上左手在下，兩手上下相鄰。 (2)預備動作：調整擊球座，約在腹部的高度。 (3)揮擊動作：身體面向球柱、伸直手臂瞄準，眼睛緊盯球，雙手順勢向前推移，揮出球棒。 (4)完成動作：手及球棒由擊球點順勢揮到最後，身體跟著繼續旋轉。 (三)綜合活動：我是打擊王 1.全班分成四大組，每組由一人負責打擊、另一人擔任捕手，其餘學童分別站於內野與外野接球，並將球回傳給捕手。 2.每人擊 5 球後交換(捕手→打擊、打擊→守備、守備依序擇一→捕手)。		能認真參與活動並實作表現
---	--	---------------------

3.記錄揮棒動作的優缺點及打擊表現的成績。

揮棒動作	優點		缺點	
打擊表現	第一次成績	第二次成績		第三次成績
	分	分		分

(四)歸納總結

1.教師做本節學習的總結論。

2.預告下次上課內容。

3.整理場地，器材歸定位。

能認真參與活動
並實作表現

參考資料

• 南一版健體四上教師手冊