

教學方案設計：

教學主題	認識與練習棒球基本技能：投球、接球、擊球與守備
年級	國小五年級
教學時間	共 1 節課（每節 40 分鐘）
教學目標	1. 認識棒球基本規則與角色分工 2. 培養投、接、打的基本動作技巧
教學器材	軟式棒球、塑膠棒球棒、手套、壘包、號碼背心、安全頭盔
學習表現	5c- II -1 能配合他人進行基礎運動技能活動，展現合作與尊重的態度 5a- II -2 能運用適當的動作技能參與球類活動
學習內容	1. 棒球的基本規則與安全知識 2. 投球、接球、擊球的基本技巧 3. 簡易守備與跑壘練習

教學流程：

時間	教學活動內容	教學策略與重點
5 分鐘	【暖身活動】大圈小圈、手腳伸展操	活絡關節肌群，避免運動傷害
10 分鐘	【導入講解】介紹棒球起源、基本規則、場地與防護裝備	透過圖片、簡易影片介紹，讓學生初步理解
10 分鐘	【示範與練習】投球基本動作練習（傳接球二人一組）	強調站姿、握球、手臂擺動與瞄準
10 分鐘	【接球練習】使用軟球進行滾地球與高飛球練習	分組輪流練習，教師巡視指導安全姿勢
5 分鐘	【整理與回饋】學生分享今天學到的技能與有趣之處	問答互動、鼓勵發言