

# 南投縣西嶺國民小學校訂課程設計教案

領域/科目	健康與體育領域	設計者	郭鴻毅
實施年級	中、高年級	總節數	共 40 節， 1600 分鐘
單元名稱	樂樂棒球社		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</li> <li>● 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</li> <li>● 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</li> </ul>	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</li> <li>● Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</li> <li>● Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</li> </ul>	
與其他領域/科目目的連結			
教材來源	自編		
教學設備/資源	操場、球座、球棒，樂樂棒球		
學生經驗分析	一、學生有基本的傳球能力		
<b>學習目標</b>			
<p>一、培養學童樂樂棒球應用的能力。</p> <p>二、訓練學童樂樂棒球應用的動作。</p> <p>三、在團體活動的過程中，懂得與同學們互動並學習團隊合作。</p>			
<b>教學活動設計</b>			
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>評量內容</b>
<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 暖身運動。</p> <p>(二) 運動安全保健宣導</p> <p style="margin-left: 20px;">1、暖身運動的重要性</p> <p style="margin-left: 20px;">2、暖身運動的原則</p> <p style="margin-left: 20px;">3、緩和運動</p>		<b>15分鐘</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能專心聆聽課程。</li> <li>● 能了解運動安全保健。</li> <li>● 能了解打擊的要點。</li> <li>● 能認真練習打擊。</li> </ul>

二、發展活動：

(一) 球場位置介紹

(二) 打擊指導教學

1、球棒、球、打擊座的簡介

2、握棒姿勢介紹

3、揮棒姿勢：先空手揮，再握球棒揮。

(三) 分組練習：兩組一組依序練習打擊，教師在旁協助，另一組協助檢球，進行交換練習。

三、綜合活動

(一) 請學生示範。

(二) 教師請學生指出動作正確與錯誤之處。

(三) 教師示範錯誤改進動作與重點提示。

-----第 1 節結束-----

一、準備活動：暖身運動。

二、發展活動：

(一) 守備指導教學

1、預備姿勢：身體重心降低、注視前方。

2、傳球姿勢：手腕、手臂、身體擺動等。

3、高飛球練習與判斷：盡量由後往前跑。

4、平飛球練習與判斷。

5、反彈球練習與判斷：落點與反彈判斷位置

(二) 學生分組練習：

兩人一組一顆球；聽老師口令練習高飛、平飛、反彈球等傳接球。

(三) 教師重點提醒：教師巡迴指導。

三、綜合活動

(一) 請學生示範。

(二) 教師請學生指出動作正確與錯誤之處。

(三) 教師示範錯誤改進動作與重點提示。

-----第 2~4 節結束-----

一、準備活動：暖身運動。

二、發展活動：

(一) 傳接球練習：學生分組練習：兩人一組一顆球；聽老師口令練習高飛、平飛、反彈球等傳接球。

(二) 傳壘姿勢與判斷：各壘手接球位置整體守備位置調配與判斷：守備補位、視各跑壘者而判定傳何壘。

(三) 學生分組練習：學生進行守備練習，教師巡迴指導。

20  
分  
鐘

5 分  
鐘

5 分  
鐘  
30  
分  
鐘

5 分  
鐘

5 分  
鐘  
30  
分  
鐘

- 能專心聆聽課程。
- 能了解守備的要點。
- 能認真練習防守。

- 能專心聆聽課程。
- 能了解傳接球的要點。
- 能認真練習傳接球。

三、綜合活動

- (一) 請學生示範。
- (二) 教師請學生指出動作正確與錯誤之處。
- (三) 教師示範錯誤改進動作與重點提示。

-----第 5~6 節結束-----

- 一、準備活動：暖身運動。
- 二、發展活動：一組依序練習打擊，教師在旁協助，另一組協助檢球，進行交換練習。

三、綜合活動

- (一) 請學生示範。
- (二) 教師請學生指出動作正確與錯誤之處。
- (三) 教師示範錯誤改進動作與重點提示。

-----第 7~8 節結束-----

- 一、準備活動：暖身運動。
- 二、發展活動：
  - (一) 進行樂樂棒球比賽規則解說。
  - (二) 分組進行實際比賽，過程中有疑問隨即暫停解

說。

三、綜合活動：

檢討剛剛比賽值得鼓勵及改進之處。

-----第 9 節結束-----

- 一、準備活動：暖身運動。
- 二、發展活動：
  - 分組進行實際比賽，過程中有疑問隨即暫停解

說。

三、綜合活動：

檢討剛剛比賽值得鼓勵及改進之處。

-----第 10 節結束-----

第 11 節到第 40 節上課內容同第 10 節

-----第 11~40 節結束-----

10  
分  
鐘

5 分  
鐘

30  
分  
鐘

5 分  
鐘

5 分  
鐘

30  
分  
鐘

5 分  
鐘

5 分  
鐘

30  
分  
鐘

5 分  
鐘

- 能專心聆聽課程。
- 能認真練習打擊。
- 能認真練習防守。

- 能專心聆聽課程。
- 能了解樂樂棒球規則。
- 能認真進行比賽。
- 能專心檢討錯誤之處並改進。

- 能認真進行比賽。
- 能專心檢討錯誤之處並改進。

## 學生回饋

- 1、以前我接球時手都會縮起來，怕被球砸到。老師教我們觀察反彈的位置並提早準備，現在我已經可以穩穩地接住飛過來的平飛球，而且傳球給一壘時也不會再傳偏了，覺得自己變強了！
- 2、我以前以為棒球就是球打得遠就好，但上了社團課才知道守備更重要。當我站在游擊手位置，要隨時注意二壘有沒有人、要不要補位，這讓我覺得打球不只是運動，還要在腦子裡玩策略遊戲。
- 3、在比賽時我漏掉了一顆關鍵球，本來很難過，但隊友跑過來拍拍我說「沒關係，下一球再來」。這堂課讓我覺得我們是一起戰鬥的，比起贏球，我更喜歡跟大家一起討論守備位置和打擊順序的感覺。



## 教學省思

- 1、在初期傳接球訓練中，我發現學生對「反彈球」的落點判斷有困難。透過「放慢動作示範」與「動作錯誤點指出」(3c-III-1)，學生逐漸學會觀察球的飛行弧線而非僅是伸手接球，這證實了技能基礎需建立在正確的身體本體覺知上。
- 2、進入中後期守備訓練，學生常發生「不知道傳哪一壘」的混亂。我引入了場景模擬法：設定不同壘包有跑者，要求防守方在球落地前喊出「目標壘包」。這有效訓練了學生的戰術判斷力(Hd-III-1)，落實了核心素養中的思考能力。
- 3、在綜合活動中讓學生「互相指出正確與錯誤之處」(4c-III-2)。原擔心學生會互相批評，沒想到這種「外部視角」讓擊球者更清楚自己揮棒軌跡的問題。這種同儕導引模式減輕了教師巡迴指導的負擔，也強化了溝通互動。



學習目標		熟悉樂樂棒球應用				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
操作樂樂棒球	表現描述	能在動態環境下表現極為穩定的身體控制與協調能力，傳接球與擊球動作精準且流暢。	能表現穩定的身體控制能力，基本動作正確，在大多數情況下能完成傳接與擊球任務。	能展現基礎的協調能力，基本動作尚可，但在面臨變化的球路（如反彈球）時容易失誤。	身體控制力與動作規範尚待加強，無法穩定完成基礎的擊球或傳接球動作。	未達D級
	評分指引	1. 擊球能精準控制方向與力道。 2. 高飛球與反彈球的判斷落點準確率達 90% 以上。	1. 擊球姿勢正確，能穩定擊中球心。 2. 能穩定完成平飛球與地面球的傳接。	1. 擊球偶爾揮空，或力道控制不穩。 2. 傳接球時手眼協調度尚需練習。	1. 經常性擊中球座而非球體。 2. 無法預判球的飛行軌跡，導致漏接頻率高。	未達D級
評量工具	教師觀察紀錄、同儕回饋、自我檢核					
分數轉換		90-100	80-89	70-79	60-69	59 以下

# 樂樂棒球學習單

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 一、課程小閱讀（請先閱讀再作答）

在樂樂棒球課程中，我們學習了**暖身運動的重要性**，知道運動前要做好準備，才能保護身體、避免受傷。我們也認識了**打擊與守備的基本動作**，例如正確的握棒方式、揮棒動作，以及接高飛球、平飛球和反彈球時的判斷方法。

在比賽中，每位同學都有不同的位置與任務，大家必須互相合作、遵守規則，才能讓比賽順利進行。透過練習與比賽，我們不但提升了運動技能，也學會尊重隊友與對手，展現運動精神。

---

## 二、PIRLS 四層次閱讀理解提問

### （一）第一層次：直接提取訊息（記憶與理解）

1. 為什麼在上樂樂棒球課之前要先做暖身運動？

---

2. 課程中提到哪三種常見的守備接球類型？

(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_ (3) \_\_\_\_\_

---

### （二）第二層次：推論整合（推理與連結）

3. 為什麼老師在練習時要把同學分組，一組打擊、一組撿球，再互相交換？

---

4. 如果守備時沒有專心注意球的飛行方向，可能會發生什麼情況？請根據課文內容推想。

---

### （三）第三層次：詮釋與整合觀點（整體理解）

5. 課文中提到「團隊合作」很重要，請舉一個在樂樂棒球比賽中需要團隊合作的例子。

---

6. 從練習到比賽的過程中，你覺得哪一項學習對你幫助最大？為什麼？

---

#### (四) 第四層次：評鑑與反思（批判思考）

7. 你覺得樂樂棒球課程中，哪一項規定或練習最能保障運動安全？請說明你的理由。

---

8. 如果你是老師，還會想加入哪一種練習或活動，讓同學更容易學會樂樂棒球？請說說你的想法。

---

### 三、自我檢核與回饋

請在符合的選項打 ✓：

- 我能了解樂樂棒球的基本規則與動作
- 我能在活動中與同學合作
- 我能遵守運動安全規定

我在這堂課做得最好的地方：

---

我下次想改進的地方：

---