

2022

守備／跑分性

球類運動

學校體育課程與教學
QPE發展計畫

素養導向
體育教材



教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

— 守備／跑分性球類運動 —



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

國立臺灣師範大學 體育與運動科學系



目錄 contents



	序言	1
	導論	2
	素養導向體育單元教案：守備／跑分性球類運動（棒壘球）	6
	壹、設計理念	7
	一、前言	7
	二、教材分析	7
	貳、素養導向單元教案示例	10
	一、課程大綱	10
	二、第一學習階段單元教案	12
	三、第二學習階段單元教案	24
	四、第三學習階段單元教案	38
	五、第四學習階段單元教案	52
	六、第五學習階段單元教案	60
	分期目標與素養導向體育學習活動：棒壘球	74
	壹、設計理念	75
	一、分期目標的內涵與架構	75
	二、情境化	77
	三、脈絡化	79
	四、差異化	80
	五、分期目標架構表的使用	80
	六、素養導向體育學習活動的使用	80



貳、棒壘球分期目標架構表	82
參、棒壘球教材示例：入門期	84
一、打擊分期目標	84
二、打擊（入門期）學習活動總表	85
三、素養導向學習活動：打擊（入門期）	86
四、學習活動融入課程規劃之案例：打擊（入門期）	106
肆、打擊教材示例：發展期	108
一、分期目標：打擊	108
二、打擊（發展期）學習活動總表	109
三、素養導向學習活動：打擊（發展期）	110
四、學習活動融入課程規劃之案例	126



序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ～ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育－政策制定者的指引」（Quality Physical Education — Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我地討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫

主 持 人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授

協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授

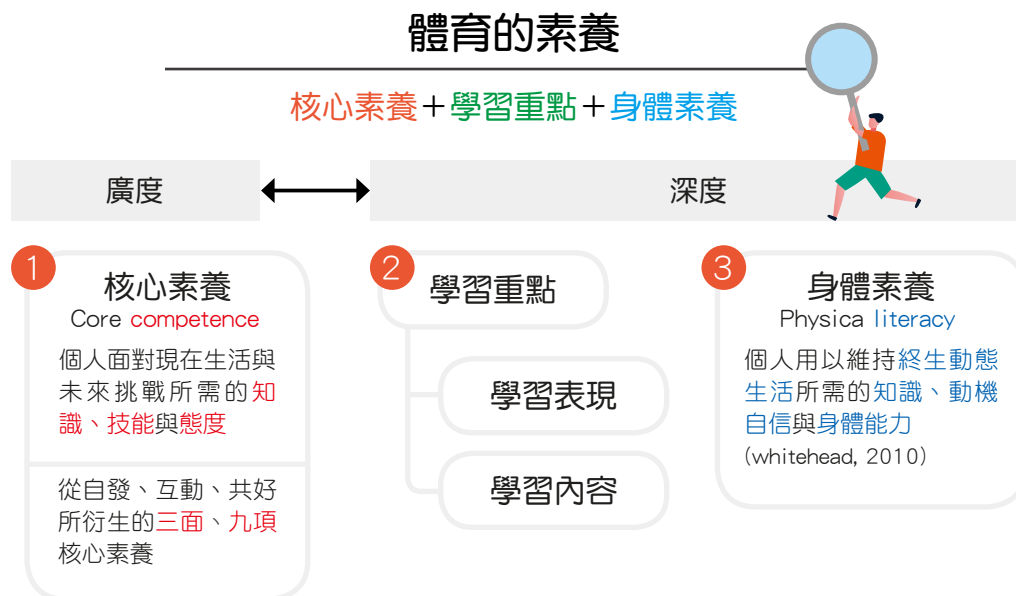
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

導論



・研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過程中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

・素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

・分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

・兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	- 單元教案（各單元約 5 ～ 6 節課） - 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容） - 以模式本位的概念進行規劃	- 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整 - 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動
優點／適用時機	- 單元教案之教學結構呼應素養導向原則 - 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考	「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程 - 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點
限制／使用條件	- 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化 - 需對教學法及課程模式之理論有一定的理解	須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拼湊

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。

素養導向體育單元教案：

守備／跑分性

球類運動（棒壘球）



壹、設計理念

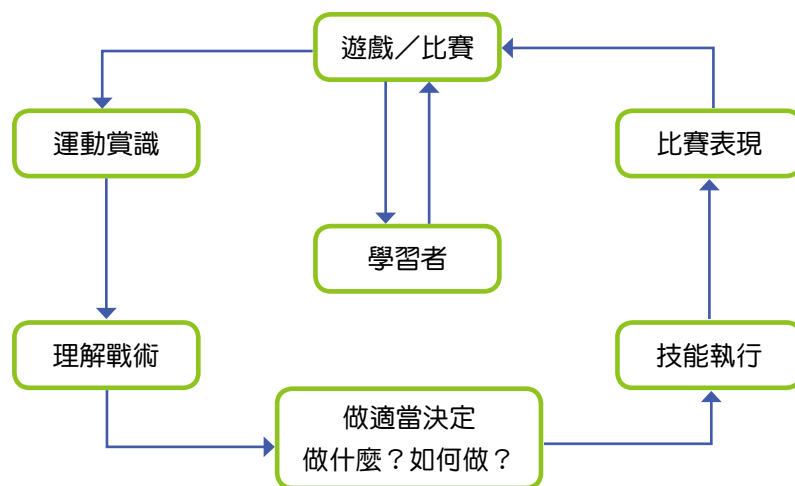
一、前言

十二年國教其中學習內容分為九項主題，其中競爭型運動含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」四個次項目，且強調教師應善用競爭性運動之性質來引導學生團隊合作、溝通協調、策略規劃、執行與修正……等展現。據此，球類運動的課程規劃與教學，除了應使學生逐步獲得技能的精熟與應用，更需要在過程中安排合適的應用情境，並此用多樣的教學策略，來使上述知能有學習與展現的機會。

棒球運動在臺灣有其特殊的歷史與文化價值，同時為了推廣棒球運動的參與人口也有相關的普及化運動（如：樂樂棒球）在學校紮根。然而，若從新課綱的界定，學校在規劃「守備／跑分性球類運動」課程時，應該可以有更豐富的教材選擇（如：圓場棒球、樂樂棒球、三人制棒球、五人制棒球、迷你棒球、各類修改式棒／壘球比賽……等），透過循序漸進且貼近運動全貌的教材來提供學生統整相關知識、情意、技能的場域，能讓學生在習得技能與獲得運動樂趣的同時，也發展與該類運動相關的概念，有利其在棒壘球運動上的學習遷移。最終，期待學生能因為素養導向教與學而提升其相關知能，並引發其在棒壘球運動上的持續參與和欣賞，豐富健康生活樂趣。

二、教材分析

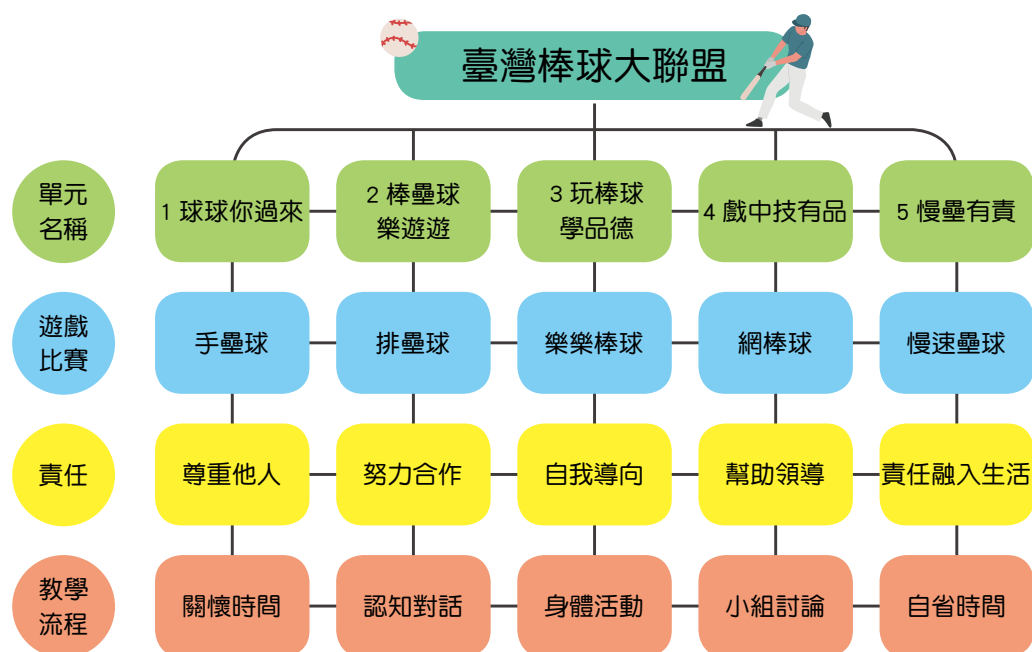
「臺灣棒球大聯盟教案」基於十二年國教的理念與內涵，發展符合國小至高中五個學習階段的核心素養、學習表現以及學習內容的守備／跑分性球類運動教材。依據學生的起點行為與近側發展區，解構各項運動的元素並加以重新組合，引導學生結合運動的情境以及生活的經驗，開啟自主行動、溝通互動和社會參與的優質學習歷程。Bunker 與 Thorpe 於 1986 年以遊戲／比賽（game）、運動賞識（game appreciation）、理解戰術（tactical awareness）、做適當決定（making appropriate decision）、技能執行（skill execution）、比賽表現（performance）等六個概念，提出了理解式球類教學模式（Teaching Games for Understanding），如下圖所示。



“The curriculum model”. Bunker, D., & Thorpe, R., 1986). In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 8). Loughborough, England: University of Technology.

掌慶維（2017）提出的 PLAY 球類教學模組，包含遊戲比賽（Play games）、小組討論戰術焦點（Learning focus）、返回比賽評估（Assessing）與反思分享（Yes, we got it!）等教學元素。美國伊利諾大學教授 Hellison 於 1980 初期開始推行個人與社會責任模式（Teaching Personality and Social Responsibility）的概念，其實施架構是由關懷時間（Relational time）、認知對話（Awareness talk）、身體活動（Physical activity plan）、小組討論（Group meeting）與自省時間（Self-reflection time）等五個步驟所組成（Hellison, 2011）。

「臺灣棒球大聯盟教案」融合理解式球類教學模式、個人與社會責任模式、PLAY 球類教學模組的精神，採用關懷時間、認知對話、身體活動、討論分享、自我省思的教學步驟，藉由手壘球、排壘球、樂樂棒球、網棒球與慢速壘球等遊戲或比賽，引導學生思考、討論與發表守備／跑分性球類運動比賽的戰術與品德，學生在情境化的活動，自主或團隊演練比賽的攻防技能，並養成尊重、努力與合作、自我導向、幫助與領導的個人與社會責任。在教學的過程，教師引導學生依據個人身體條件，以選擇並規劃適性化的練習及動作執行策略，解決比賽情境中的問題。營造同學間友善互動的環境，體驗良好的社群關係，學習到人我間的生活技能。促使學生創造未來美好的社會氛圍及健康生活習慣，希望能給予其課後延伸性的運動，達成終身運動的終極目標，臺灣棒球大聯盟課程架構如下圖所示。



課程架構圖

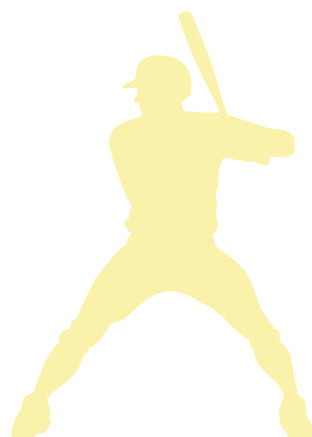
第一學習階段「球球你過來」是透過遊戲式體驗與比賽活動，逐步建立孩子對棒球運動的基本認識與球感的建立。從拋接、跑壘到徒手打擊等遊戲活動都是以簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確的控制為目標而設計。在簡易的守備／跑分性球類運動的技能練習與遊戲中，融入每位學生皆碰觸球的遊戲規則，引導學生培養尊重他人權利與感受的責任，藉由身體活動的自我探索進而思考如何連結到日常的健康生活問題，並試著透過體驗與實踐，與家人共同建立起生活中運動的好習慣。

第二階段學習階段「棒壘球樂遊遊」是先消除棒壘球技能的限制，以每位學生的先備能力－「拋接球」為出發點，進行好玩有趣的遊戲，課程的進行以「PLAY」教學模式為主軸，讓學生有充足的時間與能力，來思考並執行攻防戰術，再循序漸進地將棒壘球規則與技能融入簡易的遊戲中，進而提升學生的棒壘球比賽表現。本階段將自我決定的規則融入技能練習與球類遊戲中，用以引導學生努力與合作的責任行為，鼓勵學生在課後進行排壘球遊戲，並在生活中實踐努力與合作的品德。

第三學習階段「玩棒球學責任」教學活動是將個人與社會責任模式融入理解式球類教學模式，以第三階段學生的先備運動能力「排壘球」遊戲為出發點。在學生初步了解遊戲規則與體驗運動樂趣以及成就感後，進行小組討論攻防戰術以及情境化、策略性的技能練習，再返回遊戲中應用與實踐，希冀能提升學生運動比賽表現。全人教育是世界共通的理念，體育在排山倒海的教育改革浪潮中應與時俱進，除了要精進運動技能、知識與習慣的教學效果，更要運用責任模式提升孩童的品德修養，邁向身、心、靈健全的發展。本階段將目標設定的教學策略融入技能練習、球類遊戲以及運動實踐記錄表中，用以引導學生自我導向的責任行為，鼓勵學生在課後進行樂樂棒球運動，並在生活中展現自我導向的責任行為。

第四學習階段「戲說場中技」旨在引起學生動機為出發點；應用理解式球類教學法設計修正式壘球比賽引導學生燃發學習是有意義的，產生認知和理解戰術戰略的深入學習。教學過程中；先將壘球比賽解構成戰術策略元素，安排修正式比賽情境給予學生經由體驗的過程逐步解決問題，再修改不同的比賽方式層疊最終趨近至正式比賽情境中。情意而言；以 **TPSR** 為基底，本階段鎖定在第三階段自我導向目標，給予孩子自我選擇的機會自主的學習，更進階的設訂目標產生正向獨立決斷力，更採用互惠式教學的策略，引導學生培養幫助與領導的責任意識與行為，終將幫助與領導的責任遷移至生活之中，並能實踐規律的網棒球運動。

第五學習階段「慢速有責」是在體育課進行正規的慢速壘球比賽，事。一般而言，一所學校能設置或布置一個接近標準的比賽場地已經很不容易了，但顯然不足以使所有學生有足夠的參與機會。本教材主要是降低正式比賽的複雜性，期能以小規模比賽，始能更迅速的幫助學生掌握比賽戰術的本質。此外，打擊和守備的比賽，有一些學生在比賽過程中，整節課都沒有碰到球，他們得到的可能只是一次打擊的機會。本教材修改正規比賽形式，讓學生擁有更多的參與和更多的得分機會，期能更有助於認知、技能、情意的學習和行為的改變。本階段亦採用互惠式教學的策略，引導學生領導與幫助同學進行熱身活動、技能練習以及慢壘比賽中，相互評量慢速壘球比賽表現，鼓勵學生在課後進行慢速壘球運動，在生活中展現個人與社會責任的行為，採用策略解決生活中的問題。



貳、素養導向單元教案示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

競爭類型運動－守備／跑分性球類運動					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	球球你過來	棒壘球樂遊遊	玩棒球學責任	戲中技有品	慢壘有責
學習目標	1. 在練習或遊戲中，了解不同球類的特性，掌握傳、接、投、擲等基礎性動作。 2. 能在跑壘遊戲中，利用徒手打擊獲得跑壘的機會，並以安全迅速的方式跑上／通過壘包。 3. 在練習或遊戲中，表現尊重的團體互動行為以及認真參與的學習態度，並反思自己能如何做到更好。	1. 能在練習／遊戲中展現安全、有效率的跑壘、傳接、徒手／揮棒打擊基本動作。 2. 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，並在遊戲或修改式比賽中操作基本的進攻與防守策略。 3. 能在遊戲或修改式比賽中認真參與，並能與夥伴合作完成挑戰任。	1. 了解要領與注意事項，並能在課堂／課後的練習，利用自我檢核持續修正動作表現，展現更穩定的打擊、跑壘、傳接動作。 2. 針對限定條件（壘上有人）的修改比賽擬定合理的比賽策略，並分享執行後進攻與防守心得。 3. 能在練習和比賽中展現負責投入、尊重他人的行為，並能遷移到日常生活中。	1. 能在網棒球（修改式守備／跑分比賽）中，與隊友合作執行所討論出的攻守策略（推進／阻止對手推進）。 2. 能針對練習或比賽的表現提出改進建議，並針對比賽情境所需的打擊、守備技能進行課中或課後的練習，發展個人的動作技能。 3. 在練習或修改式守備／跑分比賽中，表現以及自我管理和監控、幫助與領導的個人與社會責任行為。	1. 能在修改式與正式慢壘比賽的參與過程中尊重規則與對手，並能與隊友討論及執行與所設定之問題情境相關的進攻／防守策略。 2. 了解慢速壘球比賽的規則與戰術，並能在練習與比賽中觀察與紀錄他人的比賽表現，並以建設性的方式提出分析的結果。 3. 能針對個人／團體的改進建議來執行所需的打擊與守備技能練習，發展個人的動作技能。

(續上表) 課程大綱

競爭類型運動－守備／跑分性球類運動					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1. 帶著球球一起走	1. 火車快飛	1. 齊心戮力	1. 網棒球－左、右推打與觸擊能力	1. 慢速壘球－封殺與觸殺
	2. 你拋我接過 3 關	2. 攻防總動員	1. 操之在我	2. 網棒球－右半場推打與觸擊攻守策略	2. 慢速壘球－夾殺
	3. 壘包衝衝衝	3. 一脈相傳 1	3. 0 人在壘樂樂棒球遊戲	3. 網棒球－左半場推打與觸擊攻守策略	3. 慢速壘球－五人制比賽
	4. 樂樂跑壘大賽	4. 一脈相傳 2	4. 1 壘有人樂樂棒球遊戲	4. 網棒球－全場推打與觸擊攻守策略	4. 慢速壘球－左半側比賽
	5. 炸彈來了！	5. 攻佔堡壘	5. 3 壘有人樂樂棒球遊戲	5. 網棒球－選擇自己的守備位置	5. 慢速壘球－右半側比賽
	6. 大風吹！炸彈飛	6. 樂樂排壘球	6. 樂樂棒球遊戲	6. 網棒球－擊遠攻守	6. 慢速壘球－友善投手比賽
		7. 棒打彈力球		7. 網棒球－正式比賽	7. 慢速壘球－正式比賽
頁碼	12	24	38	52	60



二、第一學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第一學習階段	總節數	6 節
單元名稱	球球你過來		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	氣球、角錐、音樂光碟、彈性皮球、羽球網		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	領綱核心素養 • 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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 • 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hd-I-1 守備／跑分性相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確的控制。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		透過遊戲式體驗與比賽活動，逐步建立孩子對棒球運動的基本認識與球感的建立。從拋接、跑壘到徒手打擊等遊戲活動都是以簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確的控制為目標而設計。讓學生藉由身體活動的自我探索進而思考如何連結到日常的健康生活問題（健體 -E-A2），引導學生在遊戲中能團隊合作（健體 -E-C2），小組討論簡易的遊戲的策略（健體 -E-B1），並試著透過體驗與實踐，與家人共同建立起生活中運動的好習慣。	

學習目標

1. 在練習或遊戲中，了解不同球類的特性，掌握傳、接、投、擲等基礎性動作（1c-I-1,1d-I-1,3c-I-1,4c-I-2,Hd-I-1）。
2. 能在跑壘遊戲中，利用徒手打擊獲得跑壘的機會，並以安全迅速的方式跑上／通過壘包（2c-I-2,3d-I-1,Hd-I-1）。
3. 在練習或遊戲中，表現尊重的團體互動行為以及認真參與的學習態度，並反思自己能如何做到更好（2c-I-1,2c-I-2,3c-I-1,3d-I-1,Hd-I-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	帶著球球一起走：能掌握氣球的特性並完成拋接
	2	你拋我接過 3 關：能了解拋、傳球的力量、方向與距離的交互影響
	3	壘包衝衝衝：能運用拋接球的不同策略與跑壘時技巧
	4	樂樂跑壘大賽：能掌握跑壘時繞壘的速度感、方向與技巧
	5	炸彈來了！：能掌握用徒手打擊的技巧
	6	大風吹！炸彈飛：能運用打擊與跑壘的技巧

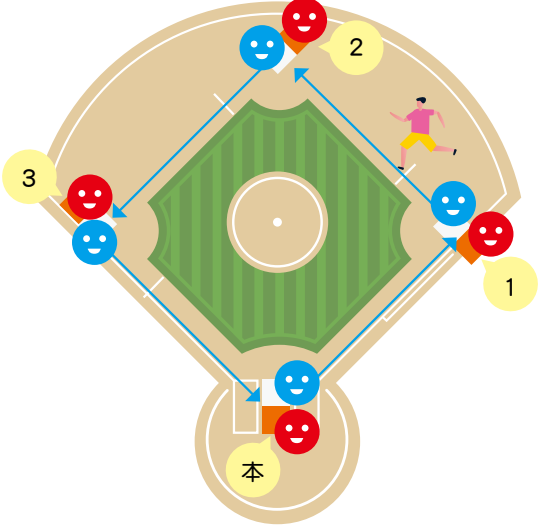
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：能掌握氣球的特性並完成拋接 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。 （二）認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 （三）暖身運動：模仿老師動作進行熱身活動。 二、發展活動（26 分） （一）身體活動 1：拍球不落地遊戲。 - 環境：體操教室、音樂。 - 人員：2 人一組。 - 規則：每組發給 1 顆氣球，音樂開始後由持球員先將球往上拋，另一位組員需在氣球落地之前將球往上拍，然後換持球員接力將球往上拍，依此順序輪流進行。  （二）小組討論 1：請學生回想剛剛的活動，並思考當氣球快要落地時你會使用哪個身體部位來拍球讓球不落地？我們還可以使用身體的那些部位來拍氣球？ （三）身體活動 2：再次進行拍球不落地遊戲。 再進行一次拍球不落地的遊戲，但這次只能使用頭與膝蓋這兩個身體部位進行拍球。 （四）小組討論 2：拍球力量的大小與氣球降落的速度快慢有關嗎？ （五）身體活動 3：帶著球球一起走。 - 環境：體操教室、音樂、角錐 2 個。 - 人員：2 人一組。	經由遊戲與團隊成員合作，藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受（健體 -E-C2）。 透過氣球拋接遊戲，探索身體活動的基本元素，討論與思考遊戲的策略，並與家人利用課餘時間期間進行簡易體育遊戲，增進全家人的健康（1c-I-1, 健體 -E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
3. 規則：每組發給 1 顆氣球，音樂開始後由持球員先將球往上拋，另一位組員需在氣球落地之前將球往上拍，然後換持球員接力將球往上拍，依此順序輪流進行，並在音樂結束前通過角錐所標示的終點。 三、綜合活動（7 分） （一）小組討論：學生當我們加上需往前行進的條件後，拍球力量的大小與如何影響氣球行進的方向？ （二）自省時間： 1. 學生自評尊重老師與同學的達成度。 2. 學生評估是否能自己完成拋球及拍球前進的挑戰，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。 （三）鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行拍球運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：能了解拋、傳球的力量、方向與距離的交互影響 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。 （二）認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 （三）暖身運動：模仿老師動作進行熱身活動。 二、發展活動（27 分） （一）身體活動 1：你拋我接過 3 關。 1. 環境：戶外運動場地、音樂。 2. 人員：2 人一組。 3. 規則： （1）第 1 關（你拋我接）：每組發給 1 顆充氣球，音樂開始後由持球員先將球往上拋，另一位組員需在充氣球落地之前將球接住，然後換接球員將球上拋，另一位需在充氣球落地之前將球接住。每成功接球一次得 1 分。 （2）第 2 關（大地之氣）：每組發給 1 顆充氣球，音樂開始後由持球員先將球往上拋，另一位組員需先蹲下摸地後，並在充氣球落地之前將球接住，然後換接球員將球上拋，規則相同。每成功接球一次得 1 分。 （3）第 3 關（掌聲響起）：每組發給 1 顆充氣球，音樂開始後由持球員先將球往上拋，另一位組員需先拍手 3 次後，並在充氣球落地之前將球接住，然後換接球員將球上拋，規則相同。每成功接球一次得 1 分。 （4）統計得最高分的組別，給予口頭獎勵。	透過氣球拋接遊戲，探索身體活動的基本元素並思考與討論遊戲的策略（1c-I-1, 健體 -E-A2）。 經由遊戲與團隊成員合作，藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受（2c-I-1, 健體 -E-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	(二) 小組討論 1：請學生回想剛剛的活動，第 1 關的時候，拋球者所拋球高度跟其他 2 關拋球的高度會有不同嗎？如果有，想一想為什麼高度會不同？這樣高度的改變會造成什麼影響（有更充足時間接球）？ (三) 身體活動 2：你拋我接過 3 關進階版。 1. 環境：同上。 2. 人員：2 人一組。 3. 規則：同上，惟 2 人之間修改為間隔 5 公尺左右。 (四) 小組討論 2： 1. 當 2 人之間的距離拉長後，原本關卡的難度對你們小組而言是否有改變嗎？ 2. 引導學生思考改變的可能原因有哪些因素（時間、力量、控制）？ (五) 身體活動 3：拋傳高爾夫。 1. 環境：戶外運動場、角錐。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則： (1) 請每組發給 1 顆充氣球，音樂開始後由 1 號持球員先將球往傳往 4 號。 (2) 每位組員之間的距離由小組自行決定。 (3) 音樂結束前所完成的總成功接球次數，即為該組總得分。 (六) 小組討論 3： 1. 集合學生。 2. 詢問學生小組成員每個人之間距離的安排是如何設定的？（依照傳球及接球能力分配）。 3. 引導學生修訂策略，再進行一次遊戲。 三、綜合活動（6 分） (一) 小組討論： 1. 引導學生說出在第 1 個遊戲與第 2 個遊戲之間你們運用哪些策略？ 2. 邀請學生觀察不同的組別有哪些不同的遊戲策略。 (二) 自省時間： 1. 學生自評尊重老師與同學的達成度。 2. 學生評估是否能自己完成拋球及接球的動作，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。 (三) 鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行拋接球等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	小組討論與分享遊戲策略，學習以同理心應增進人際間的溝通（2c-I-2, 健體 -E-B1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：能運用拋接球的不同策略與跑壘時技巧 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。 （二）認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 （三）暖身運動：模仿老師動作進行熱身活動，跑壘熱身活動。 二、發展活動（27 分） （一）身體活動 1：壘包衝衝衝。 1. 環境：戶外運動場地、壘包間距離約 8～10 公尺。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則： （1）小組內 4 個人各拿一顆彈力皮球站在 4 個壘包上就位。 （2）哨音開始後，每位小組成員先將手上的球往上拋，然後開始往箭頭指示方向開始跑壘並需接住該壘包的球。 （3）在皮球彈跳 3 次以內時將球接住並站在壘包上即可得到一分。 （4）統計得最高分的組別，給予口頭獎勵。 * 註：教師應依據學生運動能力來調整各個壘包的距離。 （二）小組討論 1：請學生回想剛剛的活動，為了讓同組成員能在規定彈跳次數內完成接球，你有哪些方法可以幫助他？想一想，跑壘時眼睛應該注意哪些地方？（例如皮球掉落的位置？跑步的姿勢？） （三）身體活動 2：再進行一次遊戲。 1. 環境：同上。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則：同上，但往上拋球規定修改為不限定拋球方向，亦即可往上拋或往前拋。 （四）小組討論 2： 1. 第 2 次進行遊戲後，小組分享拋球策略是否有效達成目標。 2. 引導學生思考在跑壘過程中，身體的姿勢會有哪些變化？	經由跑壘遊戲，探索身體活動的基本元素並思考與討論遊戲的策略（3d-I-1, 健體 -E-A2）。 經由遊戲與團隊成員合作，藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受（健體 -E-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	(五) 身體活動 3：跑壘的衝刺技巧。 1. 環境：戶外運動場。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則：同上，另安排下一組 4 位成員分別站在 4 個壘包板上擔任壘審，確認跑壘者是否確實以踩過壘包，並觀察跑壘者的身體姿勢（重心是否太高或太低）、進壘前是否減速？  三、綜合活動（6 分） (一) 小組討論： 1. 從不同的跑壘者身上觀察到哪些不同的跑壘方法或技巧？ 2. 從第 1 次到第 2 次的跑壘遊戲中，所學習到的跑壘技巧有哪些？ (二) 自省時間： 1. 學生自評尊重老師與同學的達成度。 2. 學生評估自己跑壘技巧與知識概念，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。 (三) 鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行跑壘等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：能掌握跑壘時繞壘的速度感、方向與技巧 一、準備活動（7 分） (一) 確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。 (二) 認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 (三) 暖身運動：模仿老師動作進行熱身活動，跑壘熱身活動。	

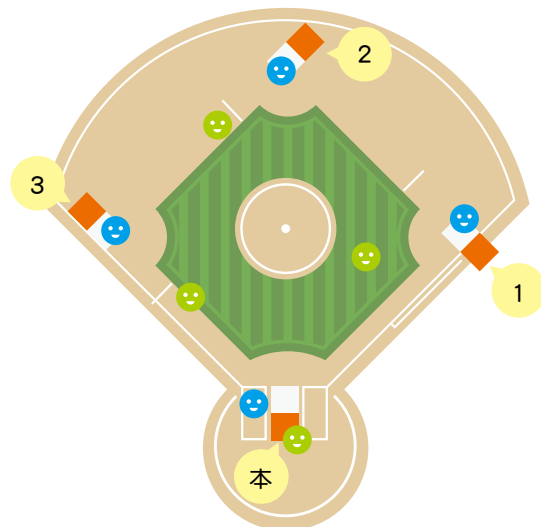
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
二、發展活動（27 分） （一）身體活動 1：樂樂跑壘大賽。 1. 環境：戶外運動場地、音樂（約 30 秒）。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則： （1）音樂開始前，小組內 4 個人各站在 4 個壘包上就位。 （2）音樂開始後，每位小組成員開始往箭頭指示方向開始循環跑壘，直到音樂停止結束。 （3）計算任一成員通過本壘板時得一分。 （4）統計得最高分的組別，給予口頭獎勵。 （二）小組討論：請學生回想剛剛的活動，遇到要繞過壘包時你可以怎麼做讓自己更快繞過壘包？跑壘時的方向會形成一條直線嗎？想一想，繞過壘包時是左腳踩到壘包比較流暢還是右腳？為什麼？（以外側腳踩壘包行進路線較短） （三）身體活動 2：再進行一次遊戲。確認自己在繞壘時是左腳或右腳繞壘，哪一個速度快。 1. 環境：同上。 2. 人員：2 人一組。 3. 規則：同上。 （四）小組討論 2： 1. 詢問學生第 2 次進行遊戲後，小組討論出來的身體結果。 2. 引導學生思考如果左右腳繞壘的速度會有差異，可能是那些原因造成的？在進行跑壘遊戲的過程中，身體的姿勢會有哪些變化？（以外側腳踩壘包行進路線較短） （五）身體活動 3：跑壘的全身技巧。 1. 環境：戶外運動場。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則：同上，另安排下一組 4 位成員分別站在 4 個壘包板上擔任壘審，確認跑壘者是否確實以踩過壘包，並觀察跑壘者的身體姿勢（重心微微向左傾）、進壘前是否減速？	透過樂樂跑壘遊戲，探索身體活動的基本元素並思考與討論遊戲的策略（3d-I-1, 健體-E-A2）。 經由遊戲與團隊成員合作，藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受（2c-I-2, 健體-E-C2）。

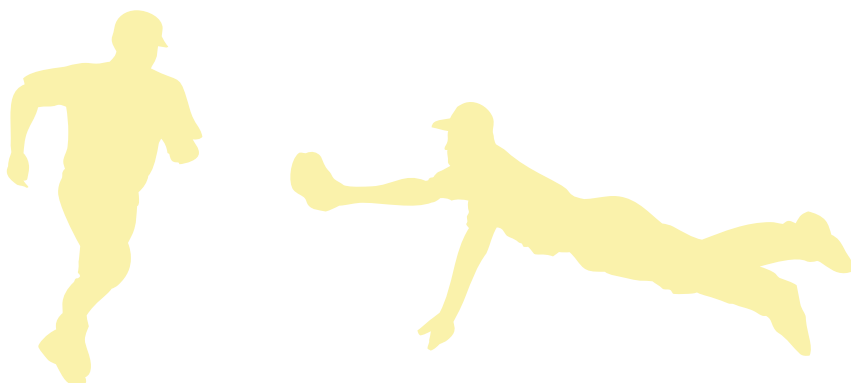
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	三、綜合活動（6分） （一）小組討論： 1. 從不同的跑壘者身上觀察到哪些不同的跑壘方法或技巧？ 2. 從第1次到第3次的跑壘遊戲中，所學習到的跑壘技巧有哪些？ （二）自省時間： 1. 學生自評尊重老師與同學的達成度。 2. 學生評估自己跑壘技巧與知識概念，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。 （三）鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行跑壘等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	小組討論與分享遊戲策略，學習以同理心應增進人際間的溝通（健體-E-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	本節重點：能掌握用徒手打擊的技巧 一、準備活動（7分） （一）確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。 （二）認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 （三）暖身運動：暖身操、拋接球熱身活動。 二、發展活動（27分） （一）身體活動1：炸彈來了。 1. 環境：戶外運動場地、音樂（約30秒）、彈性皮球20顆、羽球網。 2. 人員：2人一組。 3. 規則： （1）將全部人員與充氣球分成2組，各分散在球網的兩邊。	透過炸彈超人遊戲，探索身體活動的基本元素並思考與討論遊戲的策略（1c-I-1, 健體-E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節 (2) 音樂開始後，持球者可用拋、丟、滾等方式讓球落在對面的場地（從網子的上方或下方通過皆可）。音樂停止後，場地內球數量較少為獲勝方。 (3) 提醒學生撿球時要注意安全，避免碰撞。 (4) 獲勝隊伍給予口頭獎勵。 (二) 小組討論： 1. 請學生回想剛剛的活動，在使用拋、丟、滾等技巧時，會使用到身體哪些部位的力量？（例如腳會往下蹲、手臂會由後往前、腰部會旋轉、手腕會用到力量等等）邀請幾位同學做示範。除了拋、丟、滾之外，還可以用哪些方式讓球落在對方的場地？（如拍打） 2. 歸納學生所提出的看法後給予總結，並揭示今日上課主題為打擊技巧的練習。 (三) 身體活動 2：清除炸彈 I。 1. 環境：同上。 2. 人員：2 人一組。 3. 規則：與炸彈來了相同，但規定持球者僅能以用手拍擊的方式將皮球擊過網（從網子的上方或下方通過皆可）。 (四) 小組討論 2：引導學生思考，球彈跳在哪個高度（以身體部位為參考依據，如肩膀以上、腰部、膝蓋等）的位置最適合拍擊？為什麼？ (五) 身體活動 3：清除炸彈 II。 歸納並總結學生發表的結論，再進行一次相同的遊戲。 三、綜合活動（6 分） (一) 小組討論： 1. 詢問學生可以運用哪些策略，讓自己的隊伍有機會獲勝？（如小組成員位置的配置、力量大跟力量小的成員可以怎麼安排等等） 2. 請學生說出從第 1 次到第 3 次的遊戲中，所學習到的打擊技巧有哪些？ (二) 自省時間： 1. 學生自評尊重老師與同學的達成度。 2. 學生評估自己的打擊技巧與知識概念，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。 (三) 鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行打擊等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	經由遊戲與團隊成員合作，藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受（健體 -E-C2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：能運用打擊與跑壘的技巧 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。 （二）認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 （三）暖身運動：暖身操、跑壘、拋接球等熱身活動。 二、發展活動（27 分） （一）身體活動 1：大風吹、炸彈飛。 1. 環境：戶外運動場地、音樂（約 30 秒）、彈性皮球 20 顆。 2. 人員：4 人一組。 3. 規則： （1）進攻組（藍色笑臉）4 人集中在投手板圓圈中，其中 1 人持球。 防守組（綠色笑臉）4 人可任意散布在場中準備接球。 （2）持球者喊出「大風吹炸彈飛」時，可用拋、丟、滾等方式將球往任意方向擲出。擲出的同一時間，同組成員需跑上任一壘包。當球被防守組任一成員接到時，進攻組需停止動作，一個壘包只能站一個人，壘包上有幾人就代表進攻組所得到的分數。（攻守交換） （3）提醒學生撿球時要注意安全，避免碰撞。 （4）獲勝隊伍給予口頭獎勵。 （二）小組討論 1： 1. 請學生回想剛剛的活動，如果再進行一次相同的遊戲，你們會有哪些策略？（例如：拋球者會不會往無人防守的地方拋球？防守者會不會分散位置？跑壘者是否需分配壘包？等。） 2. 歸納學生所提出的看法後給予總結，並揭示今日上課主題為打擊與跑壘的綜合練習。 （三）身體活動 2：簡易球賽 I。 1. 環境：同上。 2. 人員：4 人一組。	透過打擊與跑壘的綜合活動，並思考與討論遊戲的策略（健體 -E-A2）。 經由遊戲與團隊成員合作，藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受（2c-I-1, 健體 -E-C2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
3. 規則：  (1) 進攻組 3 人各站上 1、2、3 壘，另 1 人於打擊區，準備以手臂擊球。 (2) 防守組 1 人為捕手，其餘三人於場中防守。 (3) 打擊者擊出球後，跑壘員開始啟動，每回到本壘得 1 分，在球尚未回傳給捕手前可循環跑壘。 (4) 打擊者擊出球後，防守者將球回傳至捕手時，教師吹響哨音，跑壘員需立即停止跑壘。換下一位成員進行打擊。 (四) 小組討論 2：引導學生思考，如果再進行一次相同的遊戲，你們會有哪些策略？（例如拋球者會不會往無人防守的地方擊球？防守者會不會分散位置？跑壘者得繞壘動作是否確實？） (五) 身體活動 3：簡易球賽 II。 歸納並總結學生發表的結論，再進行一次相同的遊戲。 三、綜合活動（6 分） (一) 小組討論：引導學生說出從 2 次的遊戲過程中，所運用到的打擊與跑壘策略有哪些？ (二) 自省時間： 1. 學生自評尊重老師與同學的達成度。 2. 學生自己是否能掌握進攻或防守時不同的運動策略與所使用到的技巧，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。 (三) 鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行簡易球賽等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	小組討論與分享遊戲策略，學習以同理心應增進人際間的溝通（2c-I-1, 健體 -E-B1）。



三、第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第二學習階段	總節數 7 節
單元名稱		棒壘球樂遊遊	
教材來源／參考		自編、體育教材資源網	
教學資源／設備		角錐、躲避球或排球、大呼拉圈、小白板、打擊座、彈力球	
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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	領綱核心素養 • 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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 • 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，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。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		透過運動 PLAY 教學模式的活動設計，學生在參與比賽遊戲的過程與情境中，由學生自己或與他人合作的方式，同時與對手進行競爭，運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，能夠進行分組練習、任務分工、戰術策略的討論與執行，以解決活動中所遭遇的問題（健體 -E-A2），並養成尊重、努力與合作等個人與社會責任行為（健體 -E-C2）。在比賽過程中，學生依據自己能力來決定進攻與防守的方式，覺察個人的努力程度與決定將會影響到小組的成績，發現表現優異的行為（健體 -E-B1），能欣賞並讚美同學，達到見賢思齊、提升自我的能力，並能利用課餘時間進行棒壘球相關的運動。	

學習目標

1. 能在練習／遊戲中展現安全、有效率的跑壘、傳接、徒手／揮棒打擊基本動作（1d-II-2,4d-II-2,Hd-II-1）。
2. 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，並在遊戲或修改式比賽中操作基本的進攻與防守策略（3d-II-2,4d-II-2,Hd-II-1）。
3. 能在遊戲或修改式比賽中認真參與，並能與夥伴合作完成挑戰任務（2c-II-2,3d-II-2,Hd-II-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	火車快飛：跑壘（團體衝一壘）、傳接球練習、認識簡易遊戲規則
	2	攻防總動員：跑壘（團體衝一壘）、熟練接滾地球、防守移位
	3	一脈相傳 1：一壘手的任務、封殺的概念
	4	一脈相傳 2：迅速的傳接球
	5	攻佔堡壘：捕手的任務、接殺的概念、繞壘技巧、跑壘數的選擇
	6	樂樂排壘球：打擊動作要領（以手擊球）、內外野概念
	7	棒打彈力球：打擊動作要領（持棒打擊）

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：跑壘（團體衝一壘）、傳接球練習、認識簡易遊戲規則 一、準備活動（15 分） （一）器材準備：大角錐 15 個，躲避球（或排球）15 顆、大呼拉圈 8 個。 （二）認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。 （三）暖身運動：模仿老師動作進行熱身活動。 - 個人：大關節轉動、原地開合跳、小碎步、高抬腿跑。 - 兩人合作：兩人一組，一人在前、一人在後，後方同學手搭前一位的肩膀或腰部，兩人一起向前跑到目標角錐處（約 8 公尺），回程用走的，來回 2 趟。 （四）分組遊戲： - 全班在指定範圍內不限方向隨機跑動，教師吹哨後說出數字，學生依老師說出的數字，找到正確的人數後蹲下，最後蹲下的人或小組必須原地開合跳 5 下。 - 建議數字從 2 開始至 4 結束，每次分組後重新打散，直到每 4 人一組後結束遊戲，若有落單者，則由老師指定組別。 （五）火車快飛： - 利用前面遊戲的分組，每組（4～5 人）排成一排，A、B 角錐相距約 8 公尺，整組一起由 A 角錐快速跑向 B 角錐，回程用走的回到起點，來回 2 次。 - 進行比賽：全班共有 6 組，教師抽籤進行兩隊 PK 賽，每次由兩隊同時進行比賽。 - 比賽結束後引導學生討論： - 每個人的速度不一樣，個人的速度對整組會有什麼影響？速度落後的同學如果進步了，對整組同學有何幫助？ - 一定有速度落後的同學，如何幫助這些同學？ - 如果同學始終無法進步，有沒有其他的方法可以幫助小組？例如前後順序等。	學生經由比賽了解彼此的個別差異，透過討論使學生了解個人努力程度對小組的貢獻，並利用個人能力或策略來幫助夥伴，以促進小組整體的提升（2c-II-2, 健體 -E-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

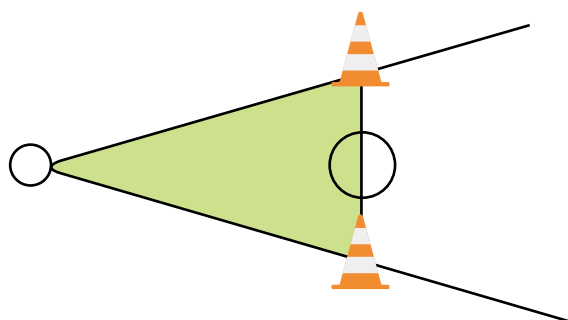


二、發展活動（20 分）

身體活動：遊戲比賽。

（一）教師提示學生要利用剛才的團體衝壘方式來進行比賽，並講解比賽規則。規則如下：

1. 分組：四至五人一組，全班分為六組，兩組相互比賽。
2. 場地：
 - （1）三個比賽場地，每個場地有本壘與一壘、二壘。本壘放置一個呼拉圈作為打擊區，一、二壘位置各放一個大角錐作為壘包。
 - （2）本壘和一壘、本壘和二壘之間地上畫直線，並繼續延伸至一二壘後方，兩條線所夾的範圍內即為界內有效區（簡稱界內），範圍以外即為界外無效區（簡稱界外）。
 - （3）一壘和二壘之間地上畫一直線，直線上中間位置放一個大型呼拉圈，作為投手圈。



3. 進攻：

- （1）先決定棒次順序，進攻時於本壘（呼拉圈）後方依照棒次排成一排。
- （2）進攻時，打擊者站在打擊區內手持躲避球以低手拋滾地球方式滾出，滾出的球必須在界內，界外球則記好球一次，累計三顆好球即為出局。
- （3）跑壘：打擊者滾出球後，全組隊員一起出發跑向一壘方向的右側角錐。
- （4）完成進攻後，進攻方全部再回到本壘後方排隊，由下一棒次的選手擔任打擊任務。
- （5）全隊選手都打擊完畢後，攻守互換。

4. 防守：

- （1）防守選手不限制守備位置，但必須全部站在一二壘兩個壘包連線後方。
- （2）進攻方的球滾出後，防守選手無論有無接到球，都必須跑進投手圈內（以大型呼拉圈的範圍作為投手圈）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	(3) 接到球的防守選手可以自行帶球或是以傳球方式將球傳進投手圈內。 (4) 所有防守選手及球都進投手圈內時，立即大聲喊「停」，進攻隊則停止跑壘 5. 得分：防守方在喊「停」之前，成功跑向一壘的跑壘員，每一位人次計得分一分；防守方喊「停」後，即停止計分。 6. 攻守交換時機：攻方所有球員皆滾球進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。 (二) 實際進行比賽，各隊皆完成一局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。   三、綜合活動（5分） (一) 小組討論： - 教師引導學生討論以下問題並進行發表： (1) 在比賽過程中，發現了哪些規則上的問題或場地上的問題？有沒有更好的規則或方法可以解決？ (2) 在比賽中有沒有發現表現特別優秀的同學？請說明理由。 (3) 比賽中有沒有覺得哪一個動作比較難？容易失誤？ (4) 滾地球要怎麼接？有什麼方法才不會漏接？ - 老師歸納學生的討論內容，指導學生接滾地球的動作要領，並提示下一節課將進行動作練習。 (二) 自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。 (三) 鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	學生能提出比賽中遇到有關規則、場地或技能上的問題，嘗試提出解決的方法，並願意透過練習來提升個人技術（3d-II-2, 健體-E-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：跑壘（團體衝一壘）、熟練接滾地球、防守移位 一、準備活動（10分） (一) 器材準備：大角錐 8 個，躲避球（或排球）15 顆、大呼拉圈 8 個、小白板 6 個。 (二) 認知對話：尊重老師，認真聆聽，舉手發言。尊重同學參與活動的權利。不會指責批評隊友與同學。遇到紛爭，能理性溝通、和平解決。	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

（三）暖身運動：模仿老師動作進行熱身活動。

1. 動態熱身：

（1）個人：大關節轉動、原地開合跳、小碎步、高抬腿跑。

（2）小組：團體衝壘跑三趟（壘間距離約 8 公尺）。

2. 接滾地球練習：

（1）老師示範講解接滾地球的動作要領。

（2）二人一組以躲避球或軟排球進行傳接球練習，甲以低手拋滾地球方式拋給乙，乙接球後傳平飛球給甲。3 分鐘後兩人交換任務。



二、發展活動（20 分）

（一）身體活動 1：遊戲比賽。

1. 教師複習比賽規則。

2. 學生實際進行比賽。各隊皆完成一局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。

（二）小組討論：

1. 教師提問並請學生發表：

（1）在比賽過程中，有哪些同學的滾地球接得特別好？（請學生示範）。

（2）接滾地球的動作有什麼重要性？對比賽有什麼影響？

（3）除了接滾地球之外，還有什麼是防守的時候會遇到的問題？（教師提示：譬如防守的人站的位置？應該怎麼分配位置？）

2. 教師發給學生小白板，引導學生討論：防守時，守備位置的站法。（學生討論並畫在小白板上，先不發表）



（三）身體活動 2：返回比賽。

1. 再次進行比賽（各一局）。

2. 鼓勵學生在比賽過程中實際執行小組所討論的防守策略。

三、綜合活動（5 分）

（一）小組討論與發表：

1. 請各組分享自己的防守策略，及策略執行的狀況。

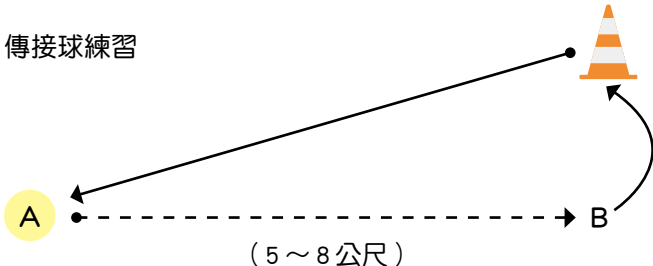
2. 請學生討論執行策略的成敗原因。

3. 請學生發表課程收穫與心得。

在比賽過程中，發現表現優異的行為，能欣賞並讚美同學（健體-E-C2）。

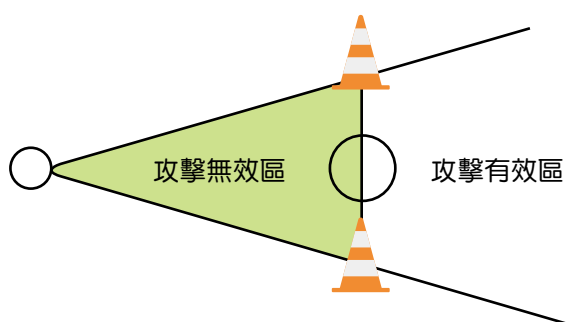
學生能針對比賽中遇到有關防守位置的問題進行討論，提出防守的策略，並在比賽中實際執行（3d-II-2, 健體-E-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	4. 教師回饋並複習本次課程重點：接滾地球動作、快速衝向一壘。 (二) 自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。 (三) 鼓勵學生將尊重責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：一壘手的任務、封殺的概念 一、準備活動（10 分） (一) 器材準備：大角錐 12 個，小角錐 30 個，躲避球 15 個，大呼拉圈 12 個。 (二) 認知對話：根據任務確實的練習。樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 (三) 熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動。 - 動態熱身。動態熱身：開合跳、小碎步跑、原地高抬腿跑。 - 小組衝刺跑：每組學生（4～5 人）排成一排，A、B 角錐相距約 8 公尺，整組一起由 A 角錐快速跑向 B 角錐，回程用走的回到起點，來回 3 次。 (四) 傳接球練習： - 二人一組，相距約 5～8 公尺，以躲避球進行傳接球練習。 - 甲至少一腳站在呼拉圈內，以投擲滾地球方式傳球給乙。 - 乙身旁距離 1 公尺處放置一個大角錐。乙移動位置接到滾地球後必須以一腳踩踏角錐後，在傳平飛球給甲，甲必須站在呼拉圈內接球。 2 分鐘後甲乙兩人交換任務。教師提醒：甲是站在呼拉圈內傳球與接球，乙是先接球後才踩踏角錐、踩踏角錐後再傳球。 傳接球練習  二、發展活動（27 分） (一) 身體活動 1：遊戲比賽。 - 教師講解比賽規則後進行分組比賽。規則如下： (1) 分組：四～五人一組，全班分為六組，兩組相互比賽。 (2) 場地：三個比賽場地，每個場地有本壘與一壘、二壘，以大角錐作為壘包。除了界內及界外區之外，本壘與一、二壘所包圍的三角形區域為攻擊無效區。	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明



(3) 進攻：

- A. 先決定棒次順序，進攻時於本壘後方依照棒次排成一排。
- B. 進攻時，打擊者手持躲避球以投擲滾地球方式將球擲出，滾出的球必須在攻擊有效區內，超出有效區或停在攻擊無效區則記好球一次，累計三顆好球即為出局。
- C. 跑壘：打擊者擲球後，全組隊員一起出發跑向一壘方向的角錐。
- D. 完成進攻後，進攻方全部再回到本壘後方排隊，由下一棒次的選手擔任打擊任務。
- E. 全隊選手都打擊完畢後，攻守互換。

(4) 防守：

- A. 防守選手不限制守備位置，但必須全部站在一二壘兩個壘包連線後方。
- B. 防守員接到球後必須將球傳給每一位防守員，傳球的同時喊出數字，最後一位接到球後必須踩踏一壘角錐並喊「停」。

(5) 得分：防守方在喊「停」之前，成功跑向一壘的跑壘員，每一位人次計得分一分；防守方喊「停」後，即停止計分。

(6) 攻守交換時機：攻方所有球員皆滾球進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。

2. 各隊皆完成 1 局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。

(二) 小組討論：

1. 教師引導學生討論：

- (1) 棒次如何安排才能增加小組跑壘的速度？
- (2) 哪一種攻擊的方法可以增加得分的機會？（投擲的方向？滾地球或平飛球）
- (3) 一壘手需要哪一種能力？什麼人適合擔任一壘手？
- (4) 接到球後，傳球的順序如何安排，才能增加傳球的速度？

2. 發給每組學生小白板，分組進行討論，將結果寫下或畫下來，暫時不發表。

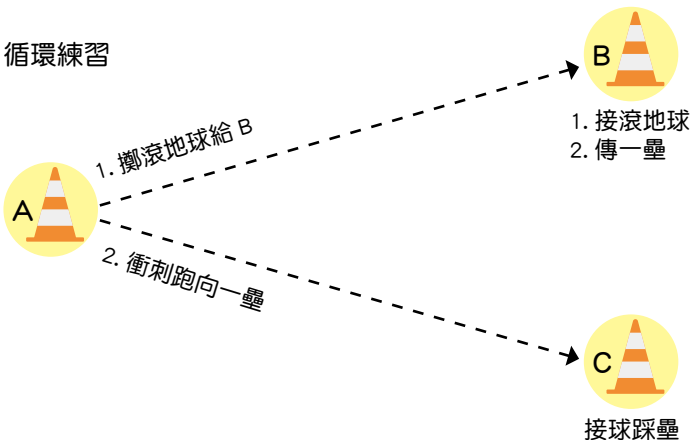
(三) 身體活動 2：技能演練。

1. 小組練習時間：針對討論的結果，進行練習與實驗，以修正討論結果。

2. 循環練習：

- (1) 每一組分為 ABC 三個位置，A 負責投擲滾地球給 B 接著跑向一壘；B 負責接球後傳球給 C；C 必須一腳踩踏角錐接球，接球後再傳給 A，若 B 球傳歪了，C 可以離開角錐先接球後再踩踏角錐。

欣賞彼此的優點，找出最適合擔任一壘手的人選。能運用文字符號或圖像和同學進行溝通與討論（1d-II-2, 健體 -E-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	(2) 每人輪流至 ABC 三個位置練習，循環順序 A → C → B → A。 循環練習  三、綜合活動（3 分） （一）自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。 （二）鼓勵學生將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：迅速準確的傳接球對於防守的重要性 一、準備活動（10 分） （一）器材準備：大角錐 12 個，小角錐 30 個，躲避球 15 顆，大呼拉圈 12 個。 （二）認知對話：根據任務確實的練習。樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 （三）熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動動態熱身。開合跳、小碎步跑、原地高抬腿跑、衝刺跑。 （四）循環練習活動： - 每一組分為 ABC 三個位置，A 負責投擲滾地球給 B 接著跑向一壘；B 負責接球後傳球給 C；C 必須一腳踩踏角錐接球，接球後再傳給 A，若 B 球傳歪了，C 可以離開角錐先接球後再踩踏角錐。 - 每人輪流至 ABC 三個位置練習，循環順序 A → C → B → A。 二、發展活動（25 分） 身體活動：遊戲比賽。 - 教師複習比賽規則。 - 小組討論上次的策略與防守任務分配。 - 全班分成六組，其中四組進行比賽，二組擔任裁判和紀錄員。 - 實際操作與比賽。	將練習的成果與討論的策略在比賽過程中實地運用（3d-II-2, 健體 -E-A2）。

	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節  三、綜合活動（5 分） （一）小組討論與分享： 1. 請各組分享自己的防守策略，及策略執行的狀況。 2. 請學生討論執行策略的成敗原因。 3. 請學生發表課程收穫與心得。 4. 教師回饋並複習本次課程重點：傳接球、一壘的任務與防守動作、封殺的概念。 （二）自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。 （三）鼓勵學生將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節 本節重點：捕手的任務、接殺的概念、繞壘技巧、跑壘數的選擇 一、準備活動（8 分） （一）器材準備：大角錐 15 個，躲避球 15 顆。 （二）認知對話：根據任務確實的練習。樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 （三）熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動動態熱身。 1. 壘間慢跑：全班學生排在本壘後方，老師帶隊慢跑，由本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 2. 壘間傳球練習： （1）全班分成三大組（每組約 8 人），分別在三個場地進行練習。 （2）每組學生平均分散在三個壘包，每個壘包約 1～2 人。 （3）依順時針方向由本壘開始，依序傳向一壘、二壘，再傳回本壘。 二、發展活動（27 分） （一）身體活動 1：遊戲比賽。 1. 教師講解比賽規則後進行分組比賽。規則如下： （1）分組：四～五人一組，全班分為六組，兩組相互比賽。 （2）場地：三個比賽場地，每個場地有本壘、一壘與二壘，以大角錐作為壘包。 （3）進攻： A. 先決定棒次順序。	

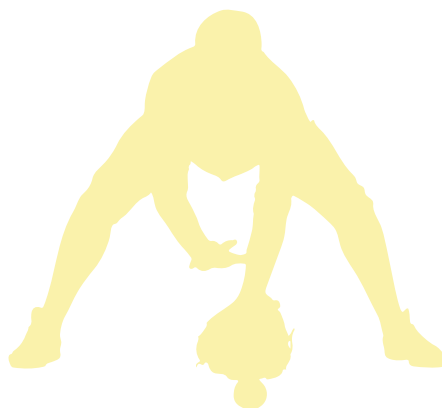
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	B. 進攻時，打擊者手持躲避球以投擲方式將球擲出，滾地或飛球都可以。擲出的球必須在界內有效區內，超出有效區或未滾進有效區則記好球一次，累計三顆好球即為出局。 C. 進攻方每位選手都打擊完畢後，攻守互換。 (4) 跑壘： A. 打擊者擲球後，由該位打擊者跑壘。一次只有一位跑壘，其餘隊友在場邊加油觀戰。 B. 跑壘時可以選擇衝一壘、繞一壘衝本壘。 (5) 防守： A. 防守選手有人擔任捕手、一壘手，其餘不限制守備位置，站在一二壘兩個壘包連線後方。 B. 防守員接到球後必須將球傳給捕手或一壘手完成封殺，阻止對方得分。 C. 飛球在落地前接殺，該位打擊者直接出局。 (6) 得分：跑壘時，可以選擇衝向一壘得 1 分，或繞一壘回本壘得 2 分。 (7) 攻守交換時機：攻方所有球員皆完成進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。 2. 各隊皆完成兩局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。 (二) 小組討論與發表： 1. 提問與發表：教師提問請學生直接回答。 (1) 跑壘時要怎麼選擇衝一壘還是回本壘？ (2) 繞壘的動作有什麼重要性？有什麼技巧？ (3) 比賽時有哪些同學跑回本壘得到二分？他們是怎麼做的？ (4) 本次比賽的防守員有一壘手及本壘，他們各有什麼功能？哪些人適合擔任？ 2. 問題與討論：引導學生討論以下問題，並將結果寫或畫在小白板上，暫時不發表。 (1) 進攻時，如何增加自己得分的機會 (2) 防守時，如何阻止對方得分？（守備位置安排、防守員接到球後如何處理？） (三) 身體活動 2：返回比賽。 1. 再次進行比賽。 2. 鼓勵學生在比賽過程中實際執行戰術。 三、綜合活動（5 分） (一) 反思與回饋： 1. 請各組學生分享小組防守與進攻的戰術，及戰術執行的狀況。 2. 請學生分析戰術執行的成敗原因。 3. 請學生發表課程收穫與心得。 4. 教師回饋並複習本次課程的重點：繞壘時機與動作、捕手的任務與動作、飛球接殺出局的概念。 (二) 自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。 (三) 鼓勵學生將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 三、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	學生依據自己的速度、球的落點及防守員的處理來決定攻一壘或本壘，個人的努力程度與決定將會影響到小組的成績（健體 -E-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：打擊動作要領（以手擊球）、內外野概念 一、準備活動（10 分） （一）器材準備：打擊座 4 個。 （二）認知對話：根據任務確實的練習。樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 （三）熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動。 全班學生排在本壘後方，老師帶隊慢跑，由本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 （四）練習活動： - 繞壘練習：全班平分成五組，在起點和終點各擺設一個大角錐，學生於起點角錐後方排隊，吹哨後一排一位學生出發繞過終點角錐後折返，下一位學生與返回隊友擊掌後接著出發。 - 打擊分解動作練習：教師帶領學生進行排球低手發球（掌根擊發球）口訣及動作練習（強調側身轉腰的動作要領）。 （1）左腳在前右腳在後（右手打擊者）。 （2）身體面向球柱、眼睛看球。 （3）右手伸直向後。 （4）由後向前揮擊。 - 接發球練習：全班分成五組，利用上面的隊形與場地，每組一位站在終點角錐處等待接球，其餘學生排在角錐後方，第一人將球置於角錐上方（或打擊柱），以排球低手發球方式進行打擊，打擊後則前往終點處準備接下一位打出來的球。 二、發展活動（25 分） （一）身體活動 1：排壘球遊戲。 - 教師講解比賽規則後進行分組比賽。規則如下： （1）分組：六～八人一組，全班分為四組，兩組相互比賽。 （2）場地：三個比賽場地，每個場地有本壘、一壘與二壘，以大角錐作為壘包。 （3）進攻： A. 先決定棒次順序。 B. 進攻時，將球置於打擊柱上方，打擊者以低手發球方式擊球。擊出的球必須在界內有效區內，超出有效區或未滾進有效區則記好球一次，累計三顆好球即為出局。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	(4) 跑壘： A. 打擊者擊球後，由該位打擊者跑壘。一次只有一位跑壘，其餘隊友在場邊加油觀戰。 B. 跑壘時可以根據自己的速度與球的落點，選擇衝向一壘、二壘或是本壘。 (5) 得分：跑壘時，成功攻上一壘得 1 分，攻上二壘得 2 分，回本壘得 3 分。通過一壘後企圖攻二壘，若失敗則得 1 分。通過一、二壘後企圖攻本壘，若失敗則得 2 分。 (6) 防守： A. 守備位置分別為一壘手、二壘手、捕手、投手各一人，其餘為外野手，除捕手外，其他防守員必須站在一二壘連線後方。 B. 防守員接到球後必須根據跑壘員的位置，將球傳給一壘手、二壘手或捕手完成封殺，阻止對方得分。 C. 飛球在落地前接殺，該位打擊者直接出局。 (7) 攻守交換時機：攻方所有球員皆完成進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。 2. 各隊皆完成兩局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。 (二) 小組討論： 1. 提問與回答： (1) 比賽中哪些同學的球打得特別遠？他是如何做到的？（請學生示範） (2) 高飛球的接法和滾地球的接法有什麼差別？（請學生示範） (3) 如何有效防守？（內野與外野的守備安排、防守員接到球後如何處理？） 2. 小組討論（不發表）： (1) 外野和內野要怎麼站？怎麼分配位置與範圍？ (2) 發給每組學生戰術圖，分組進行戰術討論，暫時不發表。 (三) 身體活動 2：返回排壘球比賽。 1. 再次進行比賽。 2. 鼓勵學生在比賽過程中實際執行戰術。 三、綜合活動（5 分） (一) 小組討論與發表： 1. 請各組學生分享小組防守與進攻的戰術，及戰術執行的狀況。 2. 請學生分析戰術執行的成敗原因。 3. 請學生發表課程收穫與心得。 4. 教師回饋並複習本次課程的重點：內外野的守備位置與範圍、打擊動作要領。 (二) 自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。 (三) 鼓勵學生將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 三、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	學生依據自己的速度、球的落點及防守員的處理來決定攻一壘或本壘，完成比賽任務的問題（健體 -E-A2）。 能運用文字符號或圖像和同學進行溝通與討論（健體 E-B1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：打擊動作要領（持棒打擊） 一、準備活動（10 分） （一）器材準備：大角錐 15 個，彈力球 15 顆，打擊座 4 個。 （二）認知對話：根據任務確實的練習。樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 （三）熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動。 1. 壘間慢跑：全班學生排在本壘後方，老師帶隊慢跑，由本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 2. 傳接球練習：二人一組進行傳接球練習。 （四）練習活動： 1. 打擊動作練習：教師帶領學生進持棒打擊分解動作練習。 （1）調整球的高度（與腰同高）。 （2）雙腳打開與肩同寬，身體面向球柱。 （3）右手在上左手在下拳頭緊靠（右手打擊者）。 （4）雙手伸直與球棒成一直線。 （5）身體和球保持適當距離。 （6）手肘彎曲腰部向後旋轉。 （7）球棒斜置於右肩上方。 （8）重心放低膝蓋微彎。 （9）轉腰手臂伸直試瞄與擊球。 2. 打擊練習：全班分成四大組，每組由一人負責打擊彈力球，其餘學生分別站於內野與外野接球，並將球回傳給打擊者。每人擊 5 球後交換。 二、發展活動（25 分） （一）身體活動 1：遊戲比賽。 1. 教師複習比賽規則後進行分組比賽。 2. 除了打擊方式改為持棒打擊，其餘規則不變。 3. 各隊皆完成兩局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。 （二）小組討論： 1. 教師提問學生回答： （1）哪些同學擊出的球比較遠？請學生示範。 （2）持棒擊球的方式和手臂擊球的方式有哪些異同？ （3）有什麼方法可以協助打不到球的同學？ 2. 小組討論與個別指導：小組自行討論並複習打擊動作要領，由較為熟練的同學指導進度較為落後的同學。 （三）身體活動 2：返回比賽（Assessing）。 1. 再次進行比賽。 2. 鼓勵學生在比賽過程中實際執行戰術。 三、綜合活動（5 分） （一）小組發表與回饋： 1. 請各組學生分享小組防守與進攻的戰術，及戰術執行的狀況。 2. 請學生分析戰術執行的成敗原因。 3. 請學生發表課程收穫與心得。 4. 教師回饋並複習本次課程的重點：持棒打擊的動作要領。 （二）自省時間：學生自評努力與合作等責任的達成度。	同組夥伴互相鼓勵與指導，協助落後的同學（1d-II-2, 健體-E-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 7 節	(三) 鼓勵學生將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	



四、第三學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第三學習階段	總節數 6 節
單元名稱		玩棒球學責任	
教材來源／參考		自編、體育教材資源網	
教學資源／設備		品德故事與責任海報、樂樂棒球、彈力球、打擊座、球棒、角錐、戰術討論板、動作標準卡、樂樂棒球運動實踐記錄表	
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	領綱核心素養 • 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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 • 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Hd-III-1 守備／跑分性運動基本動作及基礎戰術。	
	議題融入	略	
設計理念與核心素養呼應說明		「玩棒球學責任」教學活動是以每位學生先備知能為出發點，亦即學生已經具備守備／跑分性遊戲的規則、戰術、團隊合作以及運動技能的知識與能力（健體 -E-C1），進行延伸性的樂樂棒球的比賽，引導學生思考、討論並執行進攻與防守的戰術（健體 -E-A2, 健體 -E-B1），循序漸進地將樂樂棒球的規則與進階技能融入簡易的遊戲中，提升學生的比賽表現，養成規律運動的習慣（4d-III-1）。達到展現系統思考與解決問題、符號運用與溝通表達、道德實踐與公民意識、人際關係與團隊合作等核心素養。	

學習目標

1. 了解要領與注意事項，並能在課堂／課後的練習，利用自我檢核持續修正動作表現，展現更穩定的打擊、跑壘、傳接動作（1c-III-1,3d-III-1,Hd-III-1）。
2. 針對限定條件（壘上有人）的修改比賽擬定合理的比賽策略，並分享執行後進攻與防守心得（3d-III-2,Hd-III-1）。
3. 能在練習和比賽中展現負責投入、尊重他人的行為，並能遷移到日常生活中（2c-III-1,4d-III-1,Hd-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	齊心戮力：長打跑壘、助跑肩上傳球等技能、努力與合作等責任，擬定運動計畫
	2	操之在我：樂樂棒球打擊技能，努力與合作等責任，擬定並執行運動計畫
	3	0 人在壘樂樂棒球遊戲：樂樂棒球 0 人在壘遊戲規則、禮儀、戰術與技能，實踐努力與合作責任
	4	1 壘有人樂樂棒球遊戲：樂樂棒球 1 壘有人遊戲規則、戰術與技能，執行運動計畫
	5	3 壘有人樂樂棒球遊戲：樂樂棒球 3 壘有人遊戲戰術與技能，自我導向等責任，執行運動計畫
	6	樂樂棒球遊戲：樂樂棒球遊戲戰術與技能、分享責任與運動實踐的經驗

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：長打跑壘、助跑肩上傳球等技能、努力與合作等責任，擬定運動計畫 一、準備活動（10 分） （一）認知對話： - 品德小故事介紹與討論：女壘亞錦賽－中華隊季軍晉級世錦賽。 「努力與合作」責任簡介： （1）根據任務確實的練習。 （2）樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。 （3）與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 （二）熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動。 二、發展活動（25 分） （一）身體活動 1：跑壘練習。 - 直線衝刺：擊出內場滾地球，全力直線衝刺衝過壘包。全班分成 4 組，分別列隊於本、1、2、3 壘，聽到哨音後，各組排頭全力直線衝刺衝過橘色壘包，而後排在該壘的排尾。  - 長打跑壘：擊出外野平飛球或安打時，衝刺至界外區再曲線切入，腳踏壘包內角，繼續往 2 壘直線衝刺。全班分成 2 組，分別站立於本壘與二壘，聽到哨音後，各組排頭進行長打跑壘。  	透過「努力與合作」的品德責任認知對話，增進學生運動家精神和遵守規則的素養（2c-III-1，健體 -E-C1）。 了解樂樂棒球技能的基本規則並展現跑壘及打擊的動作技能（1c-III-1,3d-III-2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節 (二) 身體活動 2：傳接球練習。 1. 助跑肩上傳球練習：動作口訣一併併拉擲指，併步、併步、慣用手持球拉於肩後、向前揮擲、慣用手指向目標。各組 7 人以一個壘包練習，傳高飛球、平飛球、反彈球、滾地球等。 2. 接球練習： (1) 高手接球：動作口訣移、站、曲、合、接，移動至接球位置、兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球。 (2) 低手接球：動作口訣移、蹲、曲、合、接，移動至接球位置、分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球。 三、綜合活動（5 分） (一) 小組討論：小組防守位置的分配，依據自己傳接球的能力，分配與選擇適當的防守位置（主持人引導）。 (二) 揚善稱頌：公開稱讚並記錄能努力與合作的同學與隊伍。 (三) 自省時間：努力與合作自我評量 (四) 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行樂樂棒球遊戲，在日常生活中做到努力與合作，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	能與小組溝通、討論攻防戰術，並嘗試實踐於日常生活中（健體 -E-A2, 健體 -E-B1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節 本節重點：樂樂棒球打擊技能，努力與合作等責任，擬定並執行運動計畫 一、準備活動（7 分） (一) 認知對話：「努力與合作」責任宣誓。 1. 根據任務確實的練習。 2. 樂於學習新的技術，勇敢面對挑戰，努力參與活動。 3. 與他人和睦相處，發揮團隊合作的精神。 (二) 熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動。 二、發展活動（26 分） (一) 身體活動 1：直線衝刺跑壘、長打跑壘。 (二) 身體活動 2：傳接球練習。 (三) 身體活動 3：打擊練習（如附件：操之在我標準卡）。 1. 握棒動作：右手在上，左手在下，兩手上下接近，緊握球棒的細端（以慣用右手者為例）。 2. 打擊動作：動作口訣一站拉揮擊收，兩足開立與肩寬同左腳對球，兩手將球棒拉舉至右肩後，揮動球棒以粗端擊球，揮棒收至左肩外側。 3. 分組打擊練習：提醒站拉揮擊收「放」，強調打擊者放下球棒，預備者距離 3 公尺，維護運動安全，自己打擊自己撿球，增加運動量，可選擇適合自己能力的大小球。	透過「努力與合作」的品德責任認知對話，增進學生運動家精神和遵守規則的素養（2c-III-1, 健體 -E-C1）。 了解樂樂棒球技能的基本規則並展現打擊的動作技能（1c-III-1, 3d-III-2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	  三、綜合活動（7 分） （一）小組討論：依據打擊練習的結果，設定自己適合的棒次，小組分配比賽的棒次。（主持人引導） （二）揚善稱頌：公開稱讚並記錄能努力與合作的同學與隊伍，發揮典範學習的效果。 （三）自省時間：選擇自己合適的防守位置與打擊棒次自我評量。 （四）融入生活：說明樂樂棒球運動實踐記錄表（如附件：樂樂棒球運動實踐記錄表），鼓勵學生利用課餘時間進行樂樂棒球技能練習並記錄練習時間與內容，在日常生活中做到努力與合作，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	能與小組溝通、討論並排序出適當的打擊順序（健體 -E-B1）。 經由運動實踐記錄表，設計符合自己的練習以提升樂樂棒球動作技能（4d-III-1, 健體 -E-A3）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：樂樂棒球 0 人在壘遊戲規則、禮儀、戰術與技能，實踐努力與合作責任 一、準備活動（5 分） （一）認知對話： 運動宣誓：「我會發揮團隊合作的精神，盡己之力參加比賽，爭取最高榮譽。」 （二）熱身活動：自我努力並與同學合作進行熱身活動。 二、發展活動（28 分） （一）身體活動 1：衝刺跑壘、長打跑壘、傳接球練習（教練引導）。 （二）身體活動 2：打擊練習（可選擇適合自己能力的大小球）。 	透過運動宣示，增進學生運動家精神和遵守規則的素養（2c-III-1, 健體 -E-C1）。 了解樂樂棒球技能的基本規則並展現打擊的動作技能（1c-III-1, 3d-III-2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節 (三) 身體活動 3：0 人在壘樂樂棒球遊戲。 - 說明遊戲規則： - 打擊與跑壘： - 每局打 1～8 棒一輪制；進攻隊須踩橘色壘包，守備隊踩白壘包。 - 打擊可選擇大球或小球，可試比但不可超過球，違者計好球 1 個。 - 防守： - 投手不投球，直接站在投手板上防守也要下場打擊。 - 守備員一律以踩壘封殺出局。 - 上壘與出局： - 上壘：在各壘包守備員接球踩壘前，跑壘員已踩壘則判為上壘。 - 出局：3 好球判出局，含第 3 球打界外球。 - 得分：跑 1 壘得 1 分，依此類推……，跑回本壘得 4 分。 - 師生討論戰術、隊呼與敬禮握手（隊長引導）。 0 人在壘，應該把球打向哪些位置以安全上壘？ 0 人在壘，守備隊接球後，應該把球傳向哪些壘包？ - 進行樂樂棒球遊戲。 三、綜合活動（7 分） - 小組討論：討論與記錄進攻與防守的戰術（進攻與防守戰術討論表如附件：樂樂棒球戰術討論表）。 - 揚善稱頌：公開稱讚並記錄能努力與合作的同學與隊伍，發揮典範學習的效果。 - 自省時間：努力與合作自我評量。 - 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行樂樂棒球技能練習，在日常生活中做到努力與合作，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過教師引導與小組討論，提升團隊戰術認知策略，過程中努力與他人合作，展現身體技能與戰術策略（3d-III-2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：樂樂棒球 1 壘有人遊戲規則、戰術與技能，執行運動計畫 一、準備活動（5 分） （一）認知對話：責任、運動與策略融入生活調查與分享。 （二）自我進行有效的棒壘球熱身活動。 二、發展活動（28 分） （一）身體活動 1：衝刺跑壘、長打跑壘、傳接球練習（教練引導）。 （二）身體活動 2：打擊練習（可選擇適合自己能力的大球或小球）強調打擊者揮棒後應放下球棒，預備者距離 3 公尺，維護運動安全。 （三）身體活動 3：1 壘有人樂樂棒球遊戲。 1. 說明遊戲規則： （1）打擊與跑壘： A. 每局打 1～8 棒一輪制；進攻隊須踩橘色壘包，守備隊踩白壘包。 B. 打擊可選擇大球或小球，不可採用犧牲觸擊，違者計好球一個繼續打擊。 （2）防守： A. 打擊者揮棒前，守備員不可超過投手板趨前防守。 B. 守備員一律以踩壘封殺出局。 （3）上壘與出局： A. 上壘：在各壘包守備員接球踩壘前，跑壘員已踩壘則判為上壘。 B. 出局：二好球後再揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局。 （4）得分：跑 1 壘得 1 分，依此類推……，跑回本壘得 4 分。 2. 師生討論戰術、隊呼與敬禮握手（隊長引導）。 （1）1 壘有人，應該把球打向哪些位置來幫助隊友往 2 壘推進？ （2）1 壘有人，守備隊接球後，應該把球傳向哪些壘包？ 3. 進行樂樂棒球遊戲。  三、綜合活動（7 分） （一）小組討論：討論與記錄進攻與防守的戰術（主持人引導）。 （二）揚善稱頌：公開稱讚並記錄能努力與合作的同學與隊伍，發揮典範學習的效果。 （三）自省時間：努力與合作自我評量。 （四）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行樂樂棒球練習與遊戲，在日常生活中做到努力與合作，並運用遊戲或學習策略。	了解樂樂棒球技能的基本規則並展現打擊與跑壘的動作技能（1c-III-1,3d-III-2）。 透過教師引導與小組討論，提升團隊戰術認知策略，過程中努力與他人合作，展現身體技能與戰術策略（3d-III-2）。 能與小組溝通、討論攻防戰術，並嘗試實踐於日常生活中（健體-E-A2, 健體-E-B1）。

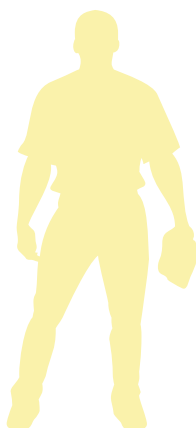
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

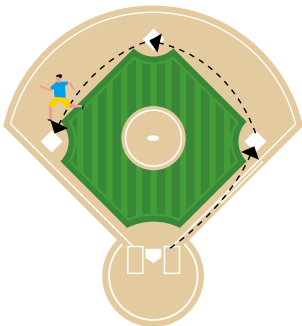
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節 本節重點：樂樂棒球 3 壘有人遊戲戰術與技能，自我導向等責任，執行運動計畫 一、準備活動（7 分） （一）認知對話：鈴木一郎故事與「自我導向」責任簡介。 1. 依據標準卡練習。 2. 設定合適的難度與目標。 3. 老師沒監督也能做好。 4. 自我堅持，確實地執行。  （二）熱身活動：小組合作以及自我進行有效的棒壘球熱身活動。 二、發展活動（26 分） （一）身體活動 1：跑壘練習、傳接球練習（教練引導）。 （二）身體活動 2：打擊練習（可選擇適合自己能力的大球或小球）。 （三）身體活動 3：3 壘有人樂樂棒球遊戲。 1. 說明遊戲規則： （1）打擊與跑壘：打擊可選擇大球或小球，擊球進場未超過 5 公尺判界外球，計好球一個。 （2）防守：內野手不再抓跑壘員，將球傳回本壘或捕手時，壘上人員須回到已佔上之壘板，等下一棒揮擊後再前進。 （3）上壘與出局：守備員傳球出場外，所有跑壘員可加保送一個壘。 （4）得分：跑 1 壘得 1 分，依此類推……，跑回本壘得 4 分。 2. 師生討論戰術、隊呼與敬禮握手（隊長引導）。 （1）3 壘有人，應該把球打向哪些位置以安全上壘或幫助隊友得分？ （2）3 壘有人，守備隊接球後，應該把球傳向哪些壘包？ 3. 進行樂樂棒球遊戲。 三、綜合活動（7 分） （一）小組討論：小組討論與記錄進攻與防守的戰術（主持人引導）。	了解樂樂棒球技能的基本規則並展現打擊與跑壘的動作技能（1c-III-1,3d-III-2）。 能與小組溝通、討論攻防戰術，並嘗試實踐於日常生活中（健體-E-A2, 健體-E-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	(二) 揚善稱頌：公開稱讚並記錄（學生裁判負責）能自我導向的同學與隊伍，發揮典範學習的效果。 (三) 自省時間：設定目標並確實執行等自我導向自我評量 (四) 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行樂樂棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到目標設定，並運用遊戲或學習策略。 (五) 收拾器材：各組器材管理同學。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：樂樂棒球遊戲戰術與技能、分享責任與運動實踐的經驗 一、準備活動（5分） (一) 認知對話：「自我導向」責任宣誓。 1. 依據標準卡練習。 2. 設定合適的難度與目標。 3. 老師沒監督也能做好。 4. 自我堅持，確實地執行。 (二) 熱身活動：小組合作以及自我進行有效的棒壘球熱身活動。 二、發展活動（28分） (一) 身體活動 1：跑壘練習、傳接球練習（教練引導）。 全場跑壘練習，衝刺跑壘 2 次與長打跑壘 2 次；傳接球練習，平飛球 5 次、滾地球 5 次。 (二) 身體活動 2：打擊練習（可選擇適合自己能力的大球或小球）。 每人練習 3 次，強調打擊者揮棒後應放下球棒。 (三) 身體活動 3：樂樂棒球比賽。 1. 說明比賽規則：教育部樂樂棒球比賽規則。 (1) 打擊與跑壘：每場打 2 局，每局打 1～8 棒一輪制。下一局開始前，上一局之跑壘員需回到原殘壘之壘位。 (2) 防守：進攻隊衝壘須踩橘色安全壘板，守備隊踩白壘板。 (3) 上壘與出局：守備員一律以踩壘封殺出局。 (4) 得分：跑回本壘得 1 分。 (5) 勝負判定：得分多的隊伍獲勝。 2. 小組討論戰術、隊呼與敬禮握手（隊長引導）。 3. 進行樂樂棒球比賽。 4. 小組討論與修改戰術（主持人引導）。 5. 返回樂樂棒球比賽。 三、綜合活動（7分） (一) 小組討論與發表：小組討論與記錄樂樂棒球比賽的攻防戰術，並以戰術板發表進攻戰術。	在比賽中能遵守比賽規則並展現打擊與跑壘的動作技能（3d-III-2, 健體-E-C1）。

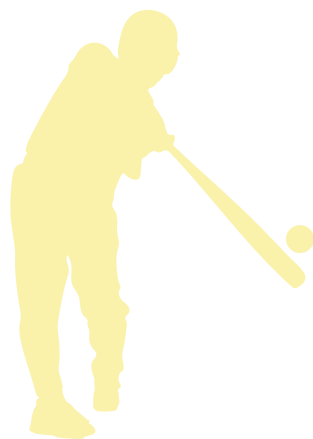
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節  (二) 揚善稱頌：記錄比賽成績，公開稱讚並記錄能展現個人與社會責任的同學與隊伍，發揮典範學習的效果。 (三) 自省時間：自我導向自我評量。 (四) 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行樂樂棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到目標設定，並運用遊戲或學習策略。 (五) 收拾器材：各組器材管理同學。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	能與小組溝通、討論攻防戰術，並嘗試實踐於日常生活中（健體-E-A2, 健體-E-B1）。



操之在我標準卡		班級：	姓名：	座號：
跑壘動作要領	1. 直線衝刺跑壘：滾衝 (1) 滾：擊出內場滾地球 (2) 衝：全力直線衝刺衝過壘包			
	2. 長打跑壘：飛外曲內衝 (1) 飛：擊出外野飛球或安打時 (2) 外：衝刺至界外區 (3) 曲：曲線切入 (4) 內：腳踏壘包內角 (5) 衝：繼續往下個壘包衝刺 	傳球動作要領 3. 肩上傳球：拉擲指 (1) 拉：慣用手持球拉於肩後 (2) 擲：向前揮擲 (3) 指：慣用手指向目標  4. 助跑肩上傳球：併併拉擲指 (1) 併：併步 (2) 併：併步 (3) 拉：慣用手持球拉於肩後 (4) 擲：向前揮擲 (5) 指：慣用手指向目標 		
接球動作要領	5. 高手接球：移站曲併接 (1) 移：移動至接球位置 (2) 站：兩腳前後站立 (3) 曲：兩臂曲於胸前 (4) 併：兩手拇指併龍 (5) 接：指尖向上接球 	打擊動作要領 7. 握棒動作： (1) 慣用右手：右手在上，左手在下，兩手貼合，緊握細端。 (2) 慣用左手：左手在上，右手在下，兩手貼合，緊握細端。 		
	6. 低手接球：移蹲曲併接 (1) 移：移動至接球位置 (2) 蹲：分膝下蹲 (3) 曲：兩臂曲於腿前 (4) 併：兩手小指併龍 (5) 接：指尖向下接球 	8. 打擊動作：站拉揮擊收 (1) 站：兩足與肩同寬，前腳對球 (2) 拉：將球棒拉舉至右（左）肩後 (3) 揮：揮動球棒 (4) 擊：以粗端擊球 (滾地球：上方、飛球：中、下方) (5) 收：揮棒收至左（右）肩外側 		

附件：樂樂棒球運動實踐記錄表

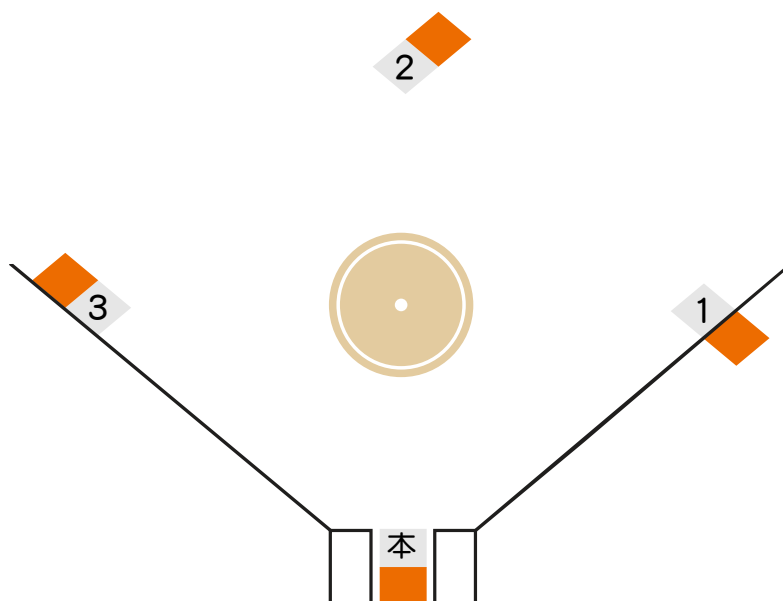
項目（次數）	日期	課餘時間樂樂棒球運動實踐記錄表												月	日至	月	日
1. 直線衝刺跑壘																	
2. 長打跑壘																	
3. 肩上傳球																	
4. 助跑肩上傳球																	
5. 高手接球																	
6. 低手接球																	
7. 打擊滾地球																	
8. 打擊飛球																	
自我評量 • 依據標準卡練習 • 設定合適的難度與目標 • 老師沒監督也能做好 • 自我堅持，確實地執行		☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到	☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到	☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到	☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到	☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到	☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到	☐ 完全做到 ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 很少做到									
自我目標設定與評估 1.自己合適的跑壘、傳球、接球與打擊方式。 2.自己合適的打擊棒次與防守位置。 3.自己需要加強練習的動作。																	



附件：樂樂棒球戰術討論表

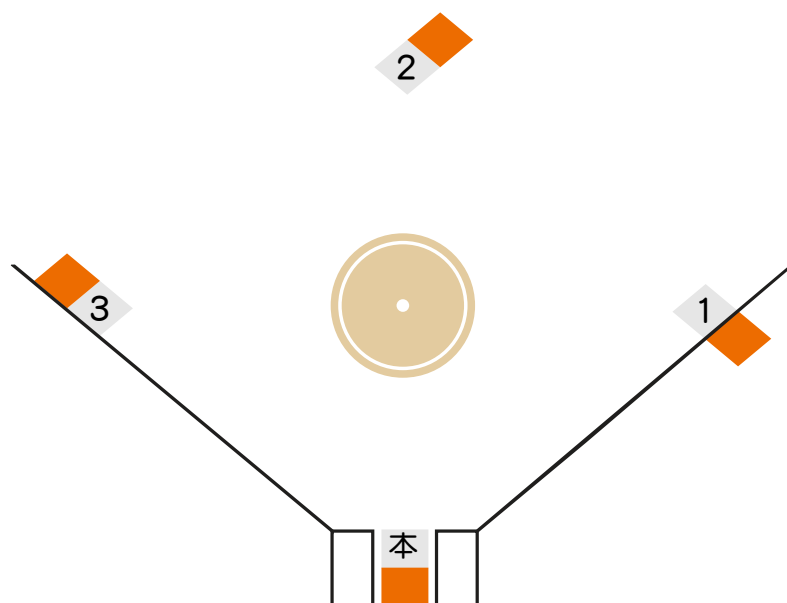
樂樂棒球進攻戰術討論表 班級：_____年_____班 隊名：_____ 打擊順序（座號）：_____

(一) 0 人在壘： 1. 打擊方向或方式： 	(二) 1 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘：
(三) 2 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘： 	(四) 3 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘：
(五) 1、2 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘： 	(六) 1、3 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘：
(七) 2、3 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘： 	(八) 1、2、3 壘有人： 1. 打擊方向或方式： 2. 跑壘：



樂樂棒球防守戰術討論表 班級：____年____班____隊名：_____

(一) 0 壘有人：	(二) 1 壘有人：
(三) 2 壘有人：	(四) 3 壘有人：
(五) 1、2 壘有人：	(六) 1、3 壘有人：
(七) 2、3 壘有人：	(八) 1、2、3 人在壘：
(九) 右打擊者：	(十) 左打擊者：
(十一) 短打擊者：	(十二) 長打擊者：
討論題目： 1. 防守位置如何分配？ 2. 接到球應該傳向哪些壘包？ 3. 哪些人移位到壘包接球（支援接應）？ 4. 移動到哪個位置來補位防守？	



五、第四學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第四學習階段	總節數	7 節
單元名稱	戲中技有品		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	網球、球棒、壘包、戰術討論板		
學習重點	學習表現	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	領綱核心素養 • 健體 -J-A2 具備理解體育情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育的問題。 • 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育的基本概念，應用於日常生活中。 • 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術	
議題融入	實質內涵	品德教育增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。	
設計理念與核心素養呼應說明		經由棒壘球比賽情境中，首先引起學生動機能主動學習跑壘守備運動，表現出正確的認知及戰術應用（健體 -J-A2），過程中以分組比賽合作學習（人我間溝通表達的技能，健體 -J-C2），展現出同學自我導向責任層級良好的互動（健體 -J-B1）。	

學習目標

1. 能在網棒球（修改式守備／跑分比賽）中，與隊友合作執行所討論出的攻守策略（推進／阻止對手推進）（1d-IV-3,2c-IV-1,Hd-IV-1）。
2. 能針對練習或比賽的表現提出改進建議，並針對比賽情境所需的打擊、守備技能進行課中或課後的練習，發展個人的動作技能（3d-IV-3,4d-IV-1,4d-IV-2,Hd-IV-1）。
3. 在練習或修改式守備／跑分比賽中，表現以及自我管理和監控、幫助與領導的個人與社會責任行為（2c-IV-1,4d-IV-2,Hd-IV-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	網棒球－左、右推打與觸擊能力
	2	網棒球－右半場推、觸攻守策略
	3	網棒球－左半場推、觸攻守策略
	4	網棒球－推、觸攻守策略應用
	5	網棒球－選擇自己的守備位置
	6	網棒球－擊遠攻守
	7	網棒球－正式比賽

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：網棒球－左、右推打與觸擊能力 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）熱身運動：順著球場慢跑三圈，小組合作以及自我進行有效的棒壘球熱身活動。 （三）認知對話：能自主完成準備活動、發展比賽策略、能反思課堂表現。 二、發展活動（32 分） （一）身體活動 1：拋打搶分遊戲。 1. 3 人一組（投球 1 人、打擊 1 人、守備 1 人）。 2. 打擊者必須將球擊／點至右／左半邊防守者，再將球回傳投球者，計成功 1 次。 3. 依序為擊右、擊左、點右、點左。 4. 每人計時 1 分鐘，成功次數多者為勝。 （二）小組討論： 1. 如何才能將球打至左、右方？有何訣竅？ 2. 揮擊時，握棒的位置有差別嗎？ 3. 觸擊時，握棒的動作有差別嗎？ （三）身體活動 2：返回拋打搶分遊戲。 三、綜合活動（6 分） （一）小組討論：拋打搶分遊戲所使用的技能有哪些？ （二）自省時間：設定目標並確實執行等自我導向自我評量。 （三）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到目標設定，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過遊戲培養同儕間合作、溝通及和諧互動的能力（健體 -J-C2）。 透過小組討論，分析打擊訣竅與戰術策略，並在後續的遊戲中展現身體技能與遊戲策略（1d-IV-3, 3d-IV-3, 健體 -J-A2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（4d-IV-2, 健體 -J-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	本節重點：網棒球－右半場推、觸攻守策略 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）熱身運動：順著球場慢跑三圈，小組合作以及自我進行有效的棒壘球熱身活動。 （三）認知對話：能自主完成準備活動、發展比賽策略、能反思課堂表現。 二、發展活動（32 分） （一）身體活動 1：右半場修正式比賽。 1. 7 人一組，分四隊（兩隊比賽，另兩隊記錄），進行右半邊比賽。 2. 球場：由本壘及二壘連線切為兩半，右半邊為合法區域，只要球擊至左半邊記好球乙次。 3. 防守者除了投手和捕手，其餘自由選擇守備位置。 4. 7 人輪流進攻，球數由一好兩壞開始進行二局（第一局：進攻隊上二壘即得 1 分，第二局：從二壘有人開始，回本壘便得分）。	比賽中展現遵守規則與運動禮節的素養（2c-IV-1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
5. 防守者按正常比賽規則一律採封殺。 6. 得分多的隊伍獲勝。 第 2 節 (二) 小組討論： 1. 打擊者應該使用何種打擊策略將球擊至右半邊？ 2. 投手應該使用何種投球策略使打擊者打向左半邊？ 3. 若知道打擊者想進攻右半邊，防守者應如何安排守備位置？ (三) 身體活動 2：返回右半邊修正式比賽。 三、綜合活動（6 分） (一) 小組討論與發表： 1. 打擊者如何將隊友推進？ 2. 壘上有跑者時，投手要如何阻止跑者推進？ (二) 自省時間：設定目標並確實執行等自我導向自我評量。 (三) 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到目標設定，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過小組討論，分析打擊訣竅與戰術策略，並在後續的遊戲中展現身體技能與遊戲策略（1d-IV-3, 3d-IV-3, 健體 -J-A2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（4d-IV-2, 健體 -J-B1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：網棒球－左半場推、觸攻守策略 第 3 節 一、準備活動（7 分） (一) 確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 (二) 熱身運動：順著球場慢跑三圈，小組合作以及自我進行有效的棒壘球熱身活動。 (三) 認知對話：能自主完成準備活動、發展比賽策略、能反思課堂表現。 二、發展活動（32 分） (一) 身體活動 1：左半場修正式比賽。 1. 7 人一組，分四隊（兩隊比賽，另兩隊記錄），進行左半邊比賽。 2. 球場：由本壘及二壘連線切為兩半，左半邊為合法區域，只要球擊至右半邊記好球乙次。 3. 防守者除了投手和捕手，其餘自由選擇守備位置。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	4. 7 人輪流進攻，球數由一好兩壞開始進行二局（第一局：進攻隊上二壘即得 1 分，第二局：從二壘有人開始，回本壘便得分）。 5. 防守者按正常比賽規則一律採封殺。 6. 得分多的隊伍獲勝。 （二）小組討論與發表： 1. 打擊者應該使用何種打擊策略將球擊至左半邊？ 2. 投手應該使用何種投球策略使打擊者打向右半邊？ 3. 若知道打擊者想進攻左半邊，防守者應如何安排守備位置？ （三）身體活動 2：返回左半邊修正式比賽。 三、綜合活動（6 分） （一）小組討論與發表： 1. 打擊者如何幫助隊友推進？ 2. 壘上有跑者時，投手要如何阻止跑者推進？ （二）自省時間：設定目標並確實執行等自我導向自我評量。 （三）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到目標設定，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過小組討論，分析打擊訣竅與戰術策略，並在後續的遊戲中展現身體技能與遊戲策略（1d-IV-3, 3d-IV-3, 健體-J-A2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（4d-IV-2, 健體-J-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	本節重點：網棒球一推、觸攻守策略應用 一、準備活動（10 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著球場慢跑三圈，領導同學進行網棒球熱身活動。 （三）認知對話： 1. 品德小故事介紹與討論：中華隊隊長陳金鋒：團結可以逆轉勝。 2. 「幫助他人和領導行為」責任簡介。 二、發展活動（29 分） （一）身體活動 1：三局修正式比賽。 1. 全班分成兩隊，進行比賽。 2. 第一局以正式壘球規則比賽。 3. 第二局進攻隊開始時一壘有跑者。 4. 第三局進攻隊開始時二壘有跑者。 5. 球數由一好球兩壞球開始。 6. 得分多的隊伍獲勝。 （二）小組問題與發表： 1. 打擊者如何將隊友推進？ 2. 防守者要使用何種策略阻止攻勢？ （三）身體活動 2：返回三局修正式比賽。	比賽中與隊友合作，展現運動禮節以及打擊、傳球、跑壘的技能（1d-IV-3, 2c-IV-1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節  三、綜合活動（6 分） （一）小組討論與發表： 1. 打擊者需要什麼技巧，才能順利推進隊友？ 2. 壘上有跑者時，投手要如何阻止跑者推進？ （二）自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量。 （三）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過小組討論，分析打擊與跑壘策略，並在後續的遊戲中展現身體技能與遊戲策略（1d-IV-3, 3d-IV-3, 健體-J-A2）。

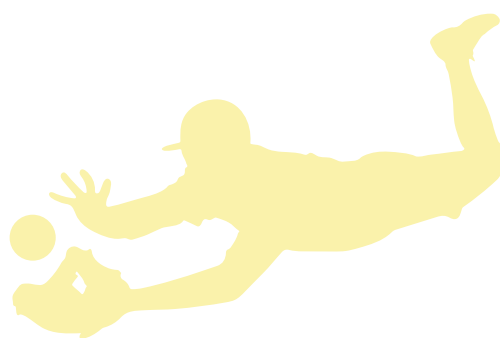
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節 本節重點：網棒球－選擇自己的守備位置 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著球場慢跑三圈，領導同學進行網棒球熱身活動。 （三）認知對話：「幫助他人與領導行為」責任宣誓。 1. 教導隊友技能與戰術。 2. 支持與鼓勵隊友。 3. 做出合理的領導行為。 4. 小組良好溝通與協商。 二、發展活動（32 分） （一）身體活動 1：網棒球比賽（防守位置輪替）。 1. 全班分成兩隊比賽。 2. 進行五局比賽。 3. 防守方在攻方每換一個打擊者即進行守備輪替；順序為：捕手、投手、一壘手、二壘手、三壘手、游擊手、左外野手、中外野手、右外野手。 4. 連續進攻五局失分少的隊伍獲勝。 （二）小組討論與發表： 1. 攻擊方會因防守陣容不同，設定進攻策略嗎？	透過小組討論，分析攻防戰術，並勇於分享組內討論的內容（健體-J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	2. 防守方如何補防守備上的弱點？ 3. 說說看調度守備的考量為何？請說明原因。 4. 同學們，能選出適合自己的守備位置嗎？ 三、綜合活動（6 分） （一）自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量。 （二）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（4d-IV-2, 健體 -J-B1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：網棒球－擊遠攻守 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著球場慢跑三圈，領導同學進行網棒球熱身活動。 （三）認知對話：「幫助他人和領導行為」責任宣誓。 二、發展活動（32 分） （一）身體活動 1：五局擊遠比賽。 1. 全班分成兩隊比賽，三出局攻守交換。 2. 打擊出去球的落點必須超越內野，未至外野記好球一次。 3. 守備隊設置投手、捕手、一壘、二壘、三壘，其餘為外野手。 4. 沒有觸殺、接殺規則，一率採用封殺。 5. 打擊出去防守方將球傳至壘包，跑者未達壘間一半可退回前一壘，超過一半則封殺出局。 6. 跑者在壘上不可離壘及盜壘。 7. 五局結束跑回本壘多的隊伍獲勝。 （二）小組討論與發表： 1. 進攻方要獲勝要用什麼策略？ 2. 防守方要如何守備能快速的封殺？ 3. 跑者怎麼才能準確判斷這種遊戲的跑壘方式？ 4. 是否能夠對球場狀況做良好的判斷，並適時給予球隊建議？ （三）身體活動 2：採用互惠式學習策略，進行打擊、跑壘、傳接球等技能練習。 三、綜合活動（6 分） （一）自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量。 （二）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。	透過小組討論，分析攻防戰術，並勇於分享組內討論的內容（健體 -J-A2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（4d-IV-2, 健體 -J-B1）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 7 節	本節重點：網棒球－正式比賽 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著球場慢跑三圈，領導同學進行網棒球熱身活動。 （三）認知對話：責任、運動與策略融入生活調查與分享。 二、發展活動（32 分） （一）身體活動 1：網棒球正式比賽。 1. 全班分成兩隊比賽。 2. 依壘球比賽規則競賽。 3. 五局結束跑回本壘多的隊伍獲勝。 （二）小組討論與發表： 1. 進攻方要獲勝要用什麼策略？ 2. 防守方要如何守備呢？ 3. 這次比賽進攻方有什麼成功的策略？ 4. 防守方有何策略應用？ 5. 同學們是否能夠對球場狀況做良好的判斷，並適時給予球隊提醒？ （三）身體活動 2：採用互惠式學習策略，進行打擊、跑壘、傳接球等技能練習。 三、綜合活動（6 分） （一）自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量 （二）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行網棒球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	比賽中與隊友合作，展現運動禮節以及打擊、傳球、跑壘的技能（1d-IV-3,2c-IV-1）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（4d-IV-2, 健體 -J-B1）。



六、第五學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段	總節數	7 節
單元名稱	慢壘有責		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	慢速壘球器具、角錐、學習單、比賽表現記錄表		
學習重點	學習表現	1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	領綱核心素養 • 健體 -U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 • 健體 -U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 • 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	Hd-V-1 守備／跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		經由慢速壘球比賽情境中，具備慢速壘球運動與身心健全的發展素養，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生（健體 -U-A1），從身體活動中學習掌握肢體動作的能力，以進行與體育有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -U-B1）。透過策略的思考使學生具備系統思考體育與健康的素養，深化後設思考，以解決人生中各種體育與健康的問題（健體 -U-A2）。藉由團隊共同進行身體活動使能於體育活動中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神行動（健體 -U-C2）。	

學習目標

1. 能在修改式與正式慢壘比賽的參與過程中尊重規則與對手，並能與隊友討論及執行與所設定之問題情境相關的進攻／防守策略（2c-V-1,3c-V-1,Hd-V-1）。
2. 了解慢速壘球比賽的規則與戰術，並能在練習與比賽中觀察與紀錄他人的比賽表現，並以建設性的方式提出分析的結果（1d-V-2,2c-V-2,3d-V-1,3d-V-2,Hd-V-1）。
3. 能針對個人／團體的改進建議來執行所需的打擊與守備技能練習，發展個人的動作技能（3d-V-1,4d-V-1,Hd-IV-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	慢速壘球：封殺與觸殺
	2	慢速壘球：夾殺
	3	慢速壘球：五人制比賽
	4	慢速壘球：左半側比賽
	5	慢速壘球：右半側比賽
	6	慢速壘球：友善投手比賽
	7	慢速壘球：正式比賽

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	本節重點：慢速壘球－封殺與觸殺 一、準備活動（7分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著壘包慢跑五圈，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 （三）認知對話：「幫助他人和領導行為」責任簡介。 二、發展活動（33分） （一）身體活動1：無限制跑壘競賽。 - 分成攻守兩方（組數依人數而定）。 - 基本規則同正規比賽。 - 基本規則雖同正規比賽，但投手由進攻方隊員擔任。 - 因投手由進攻方隊員擔任，好壞球從一好球開始，且無好壞球之分。也就是說，投手投出兩球，打擊者沒有將球打到有效區，則算三振。 - 打擊者打擊出去後需立即依序一壘、二壘、三壘至本壘進行跑壘。 - 防守方只需將球送回本壘，若跑壘者比球還慢回到本壘，則為封殺。 - 三人出局後，即交換攻防，以得分多者為勝。 （二）身體活動2：選擇進壘數競賽。 - 分成攻守兩方（組數依人數而定）。 - 基本規則同正規比賽。 - 除基本規則同正規比賽外，投手亦由進攻方隊員擔任。依照慢速壘球規則，從一好球一壞球開始，且無好壞球之分。也就是說，投手投出兩球，打擊者沒有將球打到有效區，則算三振。 - 打擊者打擊出去後需立即依序一壘、二壘、三壘至本壘進行跑壘，但亦可停留在任何一個壘包。但至多只能分兩次回到本壘。也就是說，原有打擊者若判斷無法比球快回到本壘，則可選擇任何一個壘包停留，但必須在下一棒打擊後比防守的球更快回到本壘，否則以封殺處理（若下一棒被三振或被接殺出局除外）。 - 防守方只需將球送回本壘，若跑壘者在經過兩個棒次後，仍比球還慢回到本壘，則為封殺，或可觸殺跑壘者。 - 三人出局後，即交換攻防，以得分多的隊伍為勝。 - 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。	透過競賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1, 3d-V-1, 健體-U-C2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
（三）身體活動 3：採用互惠式學習策略，進行打擊、跑壘、傳接球等技能練習。 第 1 節 三、綜合活動（10 分） （一）收操。 （二）小組討論： 1. 獲勝的條件與策略？ 2. 擊球到哪裡的位置較好？ 3. 投手有什麼可應用的策略？ 4. 防守時要如何安排較好？ 5. 團隊有什麼可應用策略呢？ 6. 分享比賽中應用的戰術及回饋。 （三）自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量。 （四）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。 （五）器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過小組討論，分析攻防戰術，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（1d-V-2, 2c-V-2, 健體-U-C2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1, 3d-V-2, 健體-J-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
本節重點：慢速壘球－夾殺 第 2 節 一、準備活動（7 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）以壘間距離做折返跑 4 趟，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 （三）認知對話：「幫助他人與領導行為」責任宣誓。 1. 教導隊友技能與戰術。 2. 支持與鼓勵隊友。 3. 做出合理的領導行為。 4. 小組良好溝通與協商。	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

二、發展活動（33 分）

（一）身體活動 1：夾殺比賽。

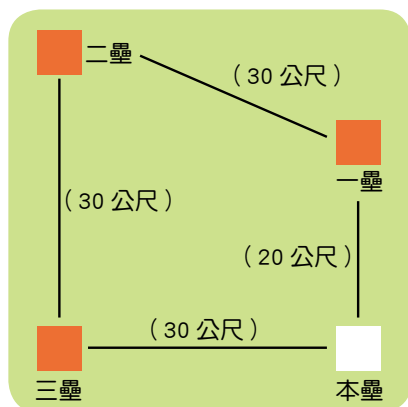
1. 分成攻守兩方（組數依人數而定；約 5 人 1 組）站位如下圖（A 為守方；B 為攻方）。



2. A1 拿球，B1 說開始後，往二壘方向跑。
3. 跑超過三角點（約 5 公尺處），A1 和 A2 始可進行夾殺動作。A1 可追 B1 或傳球給 A2，B1 則盡可能往二壘跑。
4. B1（攻方）若成功到達二壘則得 2 分、回到一壘得 1 分、被觸殺得 0 分。
5. B1 結束後換 B2，A1 排至 A5 後方，A2 至一壘，A3 至二壘，餘依此類推。
6. 攻方 5 位都完成後，即交換攻防，以得分多者為勝。

（二）身體活動 2：夾殺實戰篇。

1. 分成攻守兩方（組數依人數而定）。
2. 基本規則大致與正規比賽相同。
3. 壘間距離除本壘到一壘不變外，其餘（一到二壘、二到三壘、三到本壘）壘間距離從 20 公尺增加到 30 公尺（如下圖所示）。



4. 投手由進攻方隊員擔任，好壞球從一好球開始，且無好壞球之分。也就是說，投手投出兩球，打擊者沒有將球打到有效區，則算三振。
5. 在每一局或每一棒次開始之前，可先安排一位攻方隊員站在二壘壘包上。也就是說，只要有人打擊，若二壘沒有攻方上壘，就可先安排一位攻方隊員站在二壘壘包上。
6. 出局數的計算方式以被判出局的方式作依據，分別是被接殺出局及封殺算一人出局，但被觸殺則只算 0.5 個出局數，累計三人出局後，即交換攻防，以得分多者為勝。
7. 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。

透過競賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1, 3d-V-1, 健體-U-C2）。

透過小組討論，分析獲勝條件與策略應用，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（2c-V-2, 3d-V-2, 健體-U-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	(三) 身體活動 3：採用互惠式學習策略，進行打擊、跑壘、傳接球等技能練習。 三、綜合活動（10 分） (一) 收操。 (二) 小組討論與分享： 1. 引導學生思考，獲勝的條件與策略應用的關係？ 2. 擊球到哪裡的位置較好？ 3. 跑壘有什麼策略應用呢？ 4. 防守時要如何安排較好？ 5. 團隊有什麼策略應用呢？ 6. 分享比賽中應用的戰術意義及回饋。 (三) 自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量。 (四) 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。 (五) 課後學習單說明： 1. 請你寫出戰術決定的優點和缺點？ 2. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 3. 請你寫出移位判斷的優點和缺點？ 4. 請你寫出比賽表現的優點和缺點？ 5. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 6. 請你寫出正向幫助他人與領導的行為？ 7. 器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1,3d-V-2, 健體-J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	本節重點：慢速壘球－五人制比賽 一、準備活動（7 分） (一) 確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 (二) 順著壘包慢跑 3 圈，以壘間距離做折返跑 4 趟，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 (三) 認知對話：責任、運動與策略融入生活調查與分享。  	

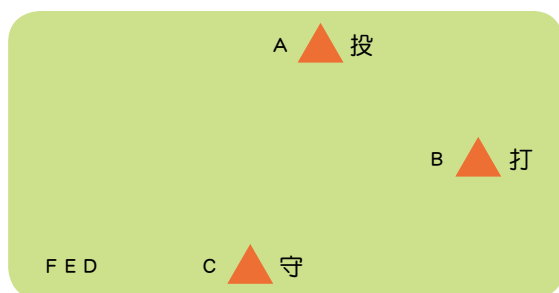
教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

二、發展活動（33 分）

（一）身體活動 1：輕打練習。

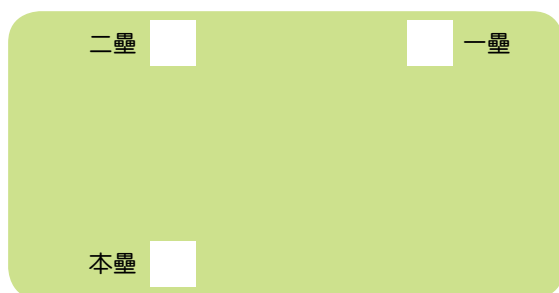
1. 分成若干組（組數依人數而定；約 5～7 人一組）站位如下圖所示：



2. A 拿球輕拋投（約距 2～3 公尺處）、B 輕打、CDEF 輪流防守（不超內野距離），連續 10 球後交換。
3. 交換順序是，防守者到投手的位置、投手到打擊者的位置、打擊者到防守位置。

（二）身體活動 2：五人制壘球賽。

1. 分成攻守兩方（組數依人數而定；每組約 5～7 人）。
2. 基本規則大致與正規比賽相同，但包含本壘在內只有三個壘包（如下圖所示）：



3. 投手由進攻方隊員擔任，好壞球從一好球開始，且無好壞球之分。也就是說，投手投出兩球，打擊者沒有將球打到有效區，則算三振出局。
4. 其餘規則與正規比賽相同。
5. 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。

（三）身體活動 3：採用互惠式學習策略，進行打擊、跑壘、傳接球等技能練習，演練移位判斷與補位配合等比賽技能。

三、綜合活動（10 分）

（一）收操。

透過競賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1, 3d-V-1, 健體-U-C2）。

透過小組討論，分析獲勝條件與策略應用，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（2c-V-2, 3d-V-2, 健體-U-C2）。

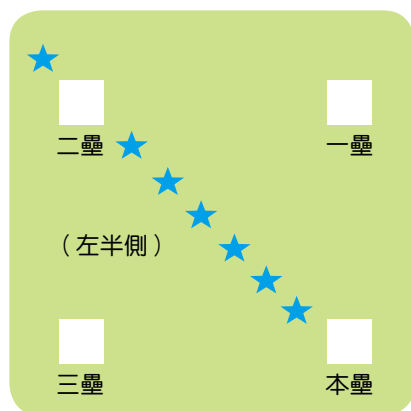
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節 (二) 小組討論與分享。 1. 引導學生思考，獲勝的條件與策略應用的關係？ 2. 擊球到哪裡的位置較好？ 3. 投手有什麼策略應用呢？ 4. 防守時要如何安排較好？ 5. 團隊有什麼策略應用呢？ 6. 分享比賽中應用的戰術意義及回饋。 (三) 自省時間：能教導、支持與鼓勵隊友，能做出合理領導行為，能溝通與協調自我評量 (四) 融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中做到幫助他人與合理領導行為，並運用遊戲或學習策略。 (五) 課後學習單說明： 1. 請你寫出戰術決定的優點和缺點？ 2. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 3. 請你寫出移位判斷的優點和缺點？ 4. 請你寫出比賽表現的優點和缺點？ 5. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 6. 請你寫出表現出幫助他人與領導的行為？ (六) 器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1,3d-V-2, 健體-J-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節 本節重點：慢速壘球－左半側比賽 一、準備活動（12 分） (一) 確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 (二) 順著壘包慢跑 3 圈，以壘間距離做折返跑 4 趟，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 (三) 認知對話：個人與社會責任行為轉化融入生活簡介。 1. 自重敬人。 2. 努力不懈。 3. 互助合作。 4. 獨立自主。 5. 樂於助人。 (四) 傳接球練習： 1. 二人一組由近到遠進行傳接球練習。 2. 所有橫向同學需平行緩慢後退，慢慢用力，以維安全。 3. 可以任何方式傳接，但以不妨礙他人為原則。 二、發展活動（28 分） (一) 身體活動 1：左半側比賽。 1. 分成攻守兩方（組數依人數而定；每組約 5～7 人）。	透過競賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1,3d-V-1, 健體-U-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

2. 基本規則大致與正規比賽相同，但打擊者必須把球打至整個壘球場的左半側，否則視同界外（如下圖所示，星號的左側為界內）。



3. 除了只能將球打至左半側外，其餘規則與正規比賽相同。
4. 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。



- （二）身體活動 2：採用互惠式學習策略，進行各項技能練習，演練移位判斷與補位配合等比賽技能。

三、綜合活動（10 分）

- （一）收操。

- （二）小組討論與分享：

1. 引導學生思考，獲勝的條件與策略應用的關係？
2. 擊球到那裡的位置較好？
3. 投手有什麼策略應用呢？
4. 防守時要如何安排較好？
5. 團隊有什麼策略應用呢？
6. 分享比賽中應用的戰術意義及回饋。

- （三）自省時間：能尊重他人的權利與感受、能努力與合作、能自我導向、能幫助隊友並合理領導行為自我評量。

- （四）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中展現個人與社會責任的行為，並運用遊戲或學習策略。

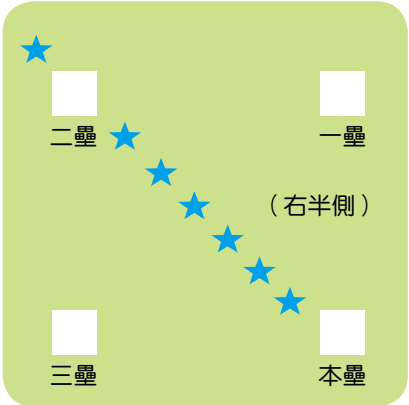
- （五）課後學習單說明：

1. 請你寫出戰術決定的優點和缺點？

透過小組討論，分析獲勝條件與策略應用，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（2c-V-2, 3d-V-2, 健體-U-C2）。

能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1, 3d-V-2, 健體-J-A2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節 2. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 3. 請你寫出移位判斷的優點和缺點？ 4. 請你寫出比賽表現的優點和缺點？ 5. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 6. 請你寫出在日常生活中展現個人與社會的行為？ (六) 器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節 本節重點：慢速壘球－右半側比賽 一、準備活動（12 分） (一) 確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 (二) 順著壘包慢跑 3 圈，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 (三) 認知對話：「個人與社會責任行為轉化融入生活」責任宣誓。 1. 自重敬人。 2. 努力不懈。 3. 互助合作。 4. 獨立自主。 5. 樂於助人。 (四) 傳接球練習： 1. 二人一組由近到遠進行傳接球練習。 2. 所有橫向同學需平行緩慢後退，慢慢用力，以維安全。 3. 可以任何方式傳接，但以不妨礙他人為原則。 二、發展活動（28 分） (一) 身體活動 1：右半側比賽。 1. 分成攻守兩方（組數依人數而定；每組約 5～7 人）。 2. 基本規則大致與正規比賽相同，但打擊者必須把球打至整個壘球場的右半側（在本壘與二壘間，設一條假想線），否則視同界外（如下圖所示，星號的左側為界內）。 	透過競賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1, 3d-V-1, 健體-U-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	3. 除了只能將球打至右半側外，其餘規則與正規比賽相同。 4. 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。 （二）身體活動 2：採用互惠式學習策略，進行各項技能練習，演練移位判斷與補位配合等比賽技能。 三、綜合活動（10 分） （一）收操 （二）小組討論與分享 1. 引導學生思考，獲勝的條件與策略應用的關係？ 2. 擊球到那裡的位置較好？ 3. 投手有什麼策略應用呢？ 4. 防守時要如何安排較好？ 5. 團隊有什麼策略應用呢？ 6. 分享比賽中應用的戰術意義及回饋。 （三）自省時間：能尊重他人的權利與感受、能努力與合作、能自我導向、能幫助隊友並合理領導行為自我評量。 （四）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中展現個人與社會責任的行為，並運用遊戲或學習策略。 （五）課後學習單說明 1. 請你寫出戰術決定的優點和缺點？ 2. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 3. 請你寫出移位判斷的優點和缺點？ 4. 請你寫出比賽表現的優點和缺點？ 5. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 6. 請你寫出在日常生活中展現個人與社會的行為？ （六）器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過小組討論，分析獲勝條件與策略應用，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（2c-V-2,3d-V-2,健體-U-C2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1,3d-V-2,健體-J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	本節重點：慢速壘球－友善投手比賽 一、準備活動（12 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著壘包慢跑 3 圈，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 （三）認知對話：「個人與社會責任行為轉化融入生活」調查與分享 1. 自重敬人。 2. 努力不懈。 3. 互助合作。 4. 獨立自主。 5. 樂於助人。 （四）傳接球練習： 1. 二人一組由近到遠進行傳接球練習。	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
2. 所有橫向同學需平行緩慢後退，慢慢用力，以維安全。 3. 可以任何方式傳接，但以不妨礙他人為原則。 二、發展活動（28 分） （一）身體活動 1：友善投手壘球比賽。 - 除了投手由攻擊對自己對派外，其餘規則與正規比賽相同。 - 使用友善的投手（打擊團隊成員擔任），讓這些比賽進行的更迅速。打擊隊自己派投手投球（投球距離沒有任何限制，但不參與防守）。 - 投手投出二球不論好壞球，打擊者若沒成功打擊出去，則判三振出局（慢速壘球從一好一壞開始）。 - 一旦球在比賽中，所有其他的壘球規則均適用（如跑壘、封殺、觸殺、和高飛球的規則）。 - 比賽進行局數和出局數等規則，教師可依實際情況可以自行調整決定，也可以有些不同的變化。 - 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。 （二）身體活動 2：採用互惠式學習策略，進行各項技能練習，演練移位判斷與補位配合等比賽技能。 三、綜合活動（10 分） （一）收操。 （二）小組討論與分享： - 引導學生思考，獲勝的條件與策略應用的關係？ - 擊球到那裡的位置較好？ - 投手有什麼策略應用呢？ - 防守時要如何安排較好？ - 團隊有什麼策略應用呢？ - 分享比賽中應用的戰術意義及回饋。 （三）自省時間：能尊重他人的權利與感受、能努力與合作、能自我導向、能幫助隊友並合理領導行為自我評量。 （四）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中展現個人與社會責任的行為，並運用遊戲或學習策略。 （五）課後學習單說明： - 請你寫出戰術決定的優點和缺點？ - 請你寫出技能執行的優點和缺點？ - 請你寫出移位判斷的優點和缺點？ - 請你寫出比賽表現的優點和缺點？ - 請你寫出技能執行的優點和缺點？ - 請你寫出在日常生活中展現個人與社會的行為？ （六）器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過競賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1,3d-V-1, 健體-U-C2）。 透過小組討論，分析獲勝條件與策略應用，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（2c-V-2,3d-V-2, 健體-U-C2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1,3d-V-2, 健體-J-A2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 7 節	本節重點：慢速壘球－正式比賽 一、準備活動（12 分） （一）確認人數，提醒安全與衛生注意事項。 （二）順著壘包慢跑 3 圈，以壘間距離做折返跑 4 趟，領導與幫助同學進行熱身活動與技能練習。 （三）認知對話：責任、運動與策略融入生活調查與分享。 （四）傳接球練習： 1. 二人一組由近到遠進行傳接球練習。 2. 所有橫向同學需平行緩慢後退，慢慢用力，以維安全。 3. 可以任何方式傳接，但以不妨礙他人為原則。 二、發展活動（28 分） （一）身體活動 1：正式壘球比賽。 1. 與正式比賽相同。 2. 比賽進行局數和出局數等規則，教師可依實際情況可以自行調整決定，也可以有些不同的變化。 3. 學生互評或教師評量壘球比賽表現（記錄表如附件：壘球比賽表現記錄表）。 三、綜合活動（10 分） （一）收操。 （二）小組討論與分享： 1. 引導學生思考，獲勝的條件與策略應用的關係？ 2. 擊球到哪裡的位置較好？ 3. 投手有什麼策略應用呢？ 4. 防守時要如何安排較好？ 5. 團隊有什麼策略應用呢？ 6. 分享比賽中應用的戰術意義及回饋。 （三）自省時間：能尊重他人的權利與感受、能努力與合作、能自我導向、能幫助隊友並合理領導行為自我評量。 （四）融入生活：鼓勵學生利用課餘時間進行慢速壘球技能練習與遊戲，在日常生活中展現個人與社會責任的行為，並運用遊戲或學習策略。 （五）課後學習單說明： 1. 請你寫出戰術決定的優點和缺點？ 2. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 3. 請你寫出移位判斷的優點和缺點？ 4. 請你寫出比賽表現的優點和缺點？ 5. 請你寫出技能執行的優點和缺點？ 6. 請你寫出在日常生活中展現個人與社會的行為？ （六）器材整理與場地回復、下次進度預告及歡呼解散。 四、課間活動（上課期間與課餘時間） 關懷時間：一對一輪流對學生進行關懷談話，或針對上課有狀況的學生給予關心，以建立師生良好的互動關係。	透過正式比賽展現打擊、跑壘、傳接球等操控能力，並能與隊友合作，發展有效的團隊戰術（3c-V-1,3d-V-1, 健體-U-C2）。 透過小組討論，分析獲勝條件與策略應用，勇於發表自己的想法，同時也能尊重、傾聽隊友之想法（2c-V-2,3d-V-2, 健體-U-C2）。 能反思自我的運動技能並設定目標嘗試實踐於日常生活中（2c-V-1,3d-V-2, 健體-J-A2）。

附件：壘球比賽表現記錄表

學生		類別		技能執行		補位配合		移位判斷		比賽表現	
姓名	座號	適合	不適合	適合	不適合	適合	不適合	適合	不適合	適合	不適合



分期目標與素養導向
體育學習活動：

棒壘球



壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純的以年齡來作為選用的依據。

一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依照需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則。他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green（2021.03.09）教材研發工作坊之講義。

二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

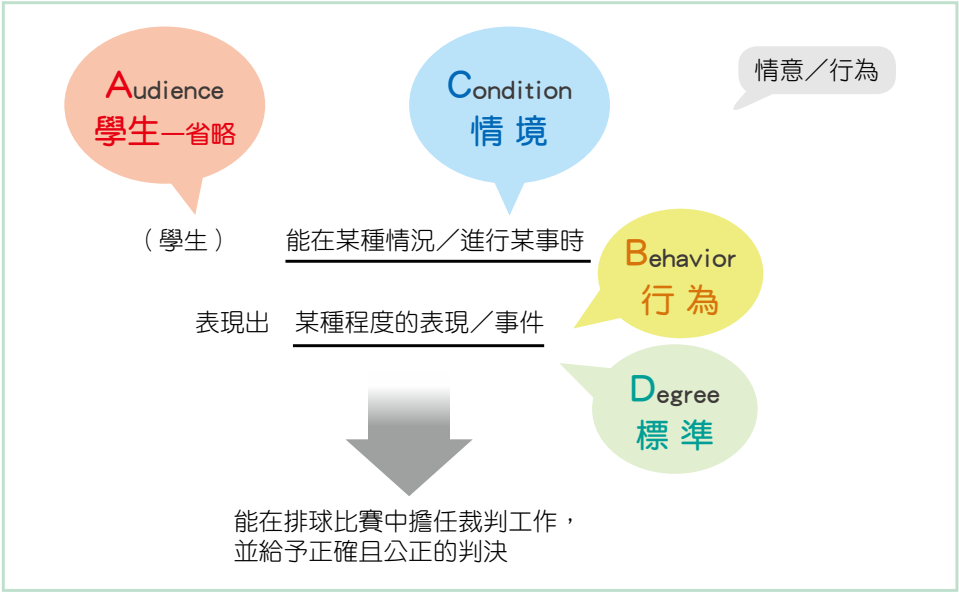
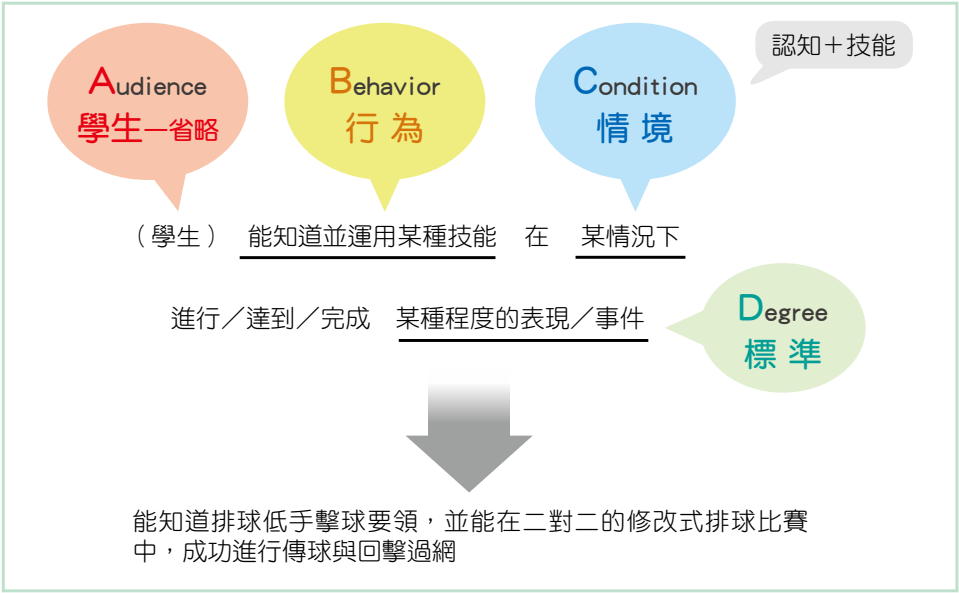
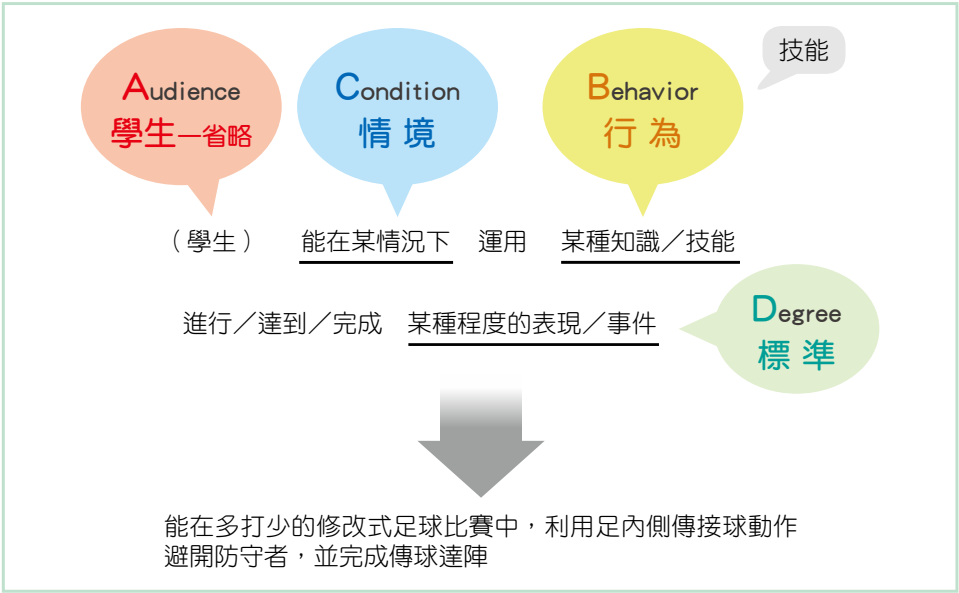
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
A	Audience （學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
B	Behavior （行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
C	Condition （情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
D	Degree （標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，**QPE** 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



低手傳球



能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 **STEPS** 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) **S = Space**：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) **T = Task**：調整動作、進行方式或內容；
- (三) **E = Equipment**：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) **P = People**：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) **S = Speed**：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向標的物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（**performance-based assessment**）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠－基礎期、田徑跳遠－發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

（一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

（二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

（三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。



貳、棒壘球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
傳接球／投球	能遵守練習的規範，在練習中利用拋接動作完成各種完成短距離的傳接球任務。能在擲準的遊戲中有效地將球投向標的物，並說出改進動作的方式。	能在練習／遊戲中與隊友溝通討論，完成不同距離、軌跡的傳接球（如：三角、四角傳球），相互觀察、讚美與指導。 能在遊戲中以投／拋的方式將球丟至標的物／好球帶，努力完成投／拋的任務。	能在練習／遊戲中流暢的執行不同距離及壘包間的傳接球，自我覺察動作的準確性，並設定合適的難度。 能在修改式守備／跑分比賽中，依據自我能力選擇適當的防守位置，將球投傳至指定的位置（投手投進好球帶、野手傳至使跑者出局的位置）。	能在練習／遊戲中與隊友合作，以手套進行流暢的接球後傳球，並教導隊友傳接球等技能。 能在修改式守備／跑分比賽中將球快速、準確的投出（投手投球、野手傳球）並且投至適當的位置，並能支持與鼓勵隊友。	野手：能在慢速壘球或棒球比賽中依照場上情況的變化隨即將球傳至有利比賽的位置，互助合作、溝通協調以完成防守的任務。 投手：能在慢速壘球或棒球比賽中，獨立自主地投出準確以及使打者打不好的球。
守備	能在（自拋自接或互相傳接的）練習／遊戲中，接／擋住不同方向、拋物線的來球，並相互觀察與討論練習的方式或要領。 能在守備跑分遊戲（如：圓場棒球）中敬禮握手，找到合適的守備位置（不與他人的防守位置重疊），並將來球成功接住／擋住。	能在練習或遊戲中，站在適當的防守位置，判斷來球的軌跡，移動至恰當位置接／守住來球，勇敢面對新技術的挑戰。 能與隊友和睦地討論及執行合適的防守站位，並完成守備任務（如：三人制棒球）。	能自我管理與監控，確實地執行各種接球任務。並在修改式守備／跑分比賽中判斷來球，以有效率的方式接住來球（高飛、彈跳、滾地等）。 能在修改式的比賽中，根據打者／跑者的狀態，依據自我的能力來選擇並執行有效的防守傳接球，且能自我肯定、省思與改進防守的技術。	能在練習或修改式守備／跑分比賽中判斷來球，使用手套進行有效的接球（高飛、平飛、彈跳、滾地等），並相互指導接球的動作要領。 能在守備／跑分比賽中溝通與協商，根據場上狀況（出局數、好球數、壘上跑者位置）調整守備位置，並進行有效的守備（製造出局、阻止對手推進……）。	能努力不懈、互助合作地練習接傳球等守備活動。 在慢速壘球或棒球比賽中能判斷打擊來球的位置，並能快速移動接球，做出連貫的接傳球動作以阻殺跑壘者，相互提醒各種守備的戰術。

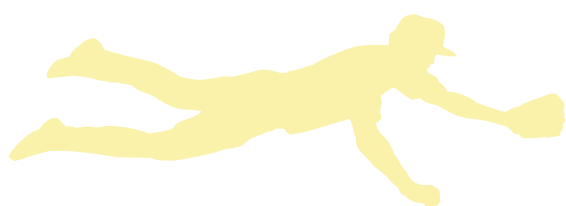
(續上表) 棒壘球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
打擊	認真聆聽、討論動作要領，並能在練習或遊戲中以拋、擲、徒手拍擊、打擊座打擊……等方式將球擊向指定的方向。 能在守備／跑分遊戲中將球攻擊至防守的空檔（沒有人的地方）。 能在打擊練習／遊戲的參與過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在輔助的打擊練習／遊戲中（打擊座、拋打）積極的練習，嘗試用棒／板／拍將球打向指定方向。 能在遊戲或修改式守備／跑分比賽中判斷守備位置、壘上跑者，依據自己的能力決定打擊方向／位置（空檔、弱點），以攻佔壘包或得分的位置。 能在打擊練習／遊戲／修改式比賽中，給予同學打擊的提醒／建議。	能在練習以球棒將不同拋物線的來球擊向指定方向，肯定自我的打擊能力，並依據動作要領／標準持續修正。 能在打擊遊戲中判斷來球好壞，並將來球擊向自己所設定的方向或位置（內／外野、左中右）。 能覺察並評估自己的打擊能力，並在修改式守備／跑分比賽中執行所擬定的打擊策略。	能在修改式守備／跑分比賽中判斷來球，控制揮棒擊球點的角度並將球擊至預期的方向。 能在修改式守備／跑分比賽中根據壘上跑者決定打擊的方向與位置。 能在比賽中依據動作要領／標準觀察同學的打擊表現，並提供提升動作表現的回饋與鼓勵。	能在慢速壘球比賽中用棒子的最佳擊球點擊出強打、安打、犧牲打以獲得團隊最佳效益（如：幫助隊友得分／往前推進、自己安全上壘）。 能與隊友討論面對場上不同局面（壘上有無跑者）時的打擊策略，並盡力執行。
跑壘	能尊重老師與同學，認真聆聽或複誦跑壘的動作要領。 能在練習或遊戲中快速全力的衝刺（如：跑壘、追逐遊戲）。	能在練習或修改式守備／跑分比賽中順暢快速地跑壘（繞壘）（如：圓場、三人制棒球）。 能相互欣賞跑壘的動作，說出同學的優點與改進之處。	能依據各種跑壘的動作要領，認真地自我練習、省思與修正。 在修改式守備／跑分比賽中，判斷球的位置及衡量自己的速度，自我決定要攻佔的壘包，採用直線或弧線跑壘（如：三人制、五人制棒球）。	能輪流領導同學進行跑壘等練習任務。 能在修改式守備／跑分比賽中觀察打者的動態，衡量起跑時機並聽從一、三壘指導員指示跑壘。	能在慢速壘球或棒球比賽中，自行判斷跑壘的時機以及擾亂（如假跑引誘守備員）防守方的節奏。 能在慢速壘球或棒球比賽中，遵守比賽規範與禮儀（如打擊者向裁判敬禮）。

參、棒壘球教材示例：入門期

一、打擊分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
打擊	認真聆聽、討論動作要領，並能在練習或遊戲中以拋、擲、徒手拍擊、打擊座打擊……等方式將球擊向指定的方向。 能在守備／跑分遊戲中將球攻擊至防守的空檔（沒有人的地方）。 能在打擊練習／遊戲的參與過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在輔助的打擊練習／遊戲中（打擊座、拋打）積極的練習，嘗試用棒／板／拍將球打向指定方向。 能在遊戲或修改式守備／跑分比賽中判斷守備位置、壘上跑者，依據自己的能力決定打擊方向／位置（空檔、弱點），以攻佔壘包或得分的位置。 能在打擊練習／遊戲／修改式比賽中，給予同學打擊的提醒／建議。	能在練習以球棒將不同拋物線的來球擊向指定方向，肯定自我的打擊能力，並依據動作要領／標準持續修正。 能在打擊遊戲中判斷來球好壞，並將來球擊向自己所設定的方向或位置（內／外野、左中右）。 能覺察並評估自己的打擊能力，並在修改式守備／跑分比賽中執行所擬定的打擊策略。	能在修改式守備／跑分比賽中判斷來球，控制揮棒擊球點的角度並將球擊至預期的方向。 能在修改式守備／跑分比賽中根據壘上跑者決定打擊的方向與位置。 能在比賽中依據動作要領／標準觀察同學的打擊表現，並提供提升動作表現的回饋與鼓勵。	能在慢速壘球比賽中用棒子的最佳擊球點擊出強打、安打、犧牲打以獲得團隊最佳效益（如：幫助隊友得分／往前推進、自己安全上壘）。 能與隊友討論面對場上不同局面（壘上有無跑者）時的打擊策略，並盡力執行。



二、打擊（入門期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
打擊（入門期）-1	強打少年養成記	能在擊遠遊戲中（利用打擊輔助、搭配動作口訣）以徒手打擊出強勁的滾地球。	86
打擊（入門期）-2	穿越時空礙到你	能在打擊穿越遊戲中，找尋防守空檔以徒手全力揮擊成強勁滾地球，順利穿越防守者。	88
打擊（入門期）-3	強打少年轉腰趣	在轉動身體的拋球擲遠練習中，能利用動力鏈（下肢力量通過軀幹至上肢）將球丟出。	90
打擊（入門期）-4	只有打擊沒有距離	在分組比賽中利用動力鏈的力量以及對球的判斷力，來增加擊球力量及距離，擊出（直接穿越或落地安打）飛越防守區的球。	92
打擊（入門期）-5	揮擊保齡球	能在固定式擊球練習中，依照自身能力選擇徒手或器材（球拍／球棒）將球擊向指定方向。	94
打擊（入門期）-6	一翻即合就是你	在固定式擊球的練習中，打擊者能將球擊向自己指定的守備員位置，防守者能在左右兩步的防守範圍內接捕來球。	96
打擊（入門期）-7	突破重圍	能在拋打揮擊活動中，面對防守員擊出（穿越或高遠飛越防守者）強勁的球種。	98
打擊（入門期）-8	動腦棒球	在守備／跑分性遊戲中觀察、選擇並將球擊向有利的位置後，積極跑壘攻佔一壘壘包。	100
打擊（入門期）-9	四人制棒球	能在修改式比賽中，理解規則並展現打擊與跑壘的判斷力與執行力。	102
打擊（入門期）-10	六人制棒球	在修改式比賽中與隊友和平溝通並服從裁判判決，並能依據自己的能力決定和執行打擊方向／位置（空檔、弱點），以攻佔壘包或得分的位置。	104

三、素養導向學習活動：打擊（入門期）

編號：打擊（入門期）-1

活動目標：能在擊遠遊戲中（利用打擊輔助、搭配動作口訣）以徒手打擊出強勁的滾地球

★ 如何進行活動

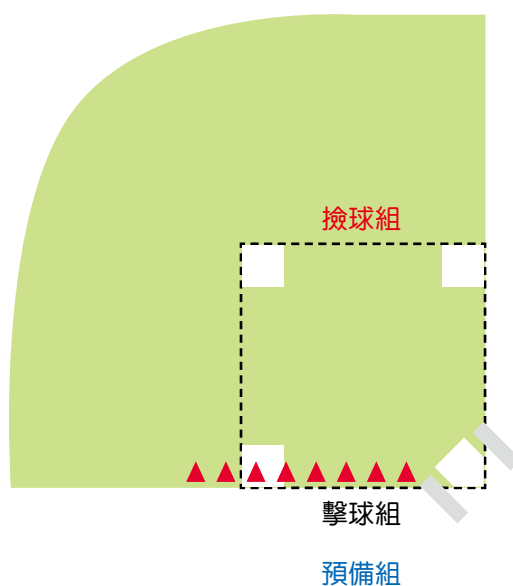


一、活動名稱：強打少年養成記。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：（如下圖）

1. 選擇球場其中一條邊線當作擊球起始線，且在線上擺放交通錐數個當作擊球架。
2. 一二壘或二三壘的壘線及其向外延長擺放角標，此線後為撿球組站立位置。
3. 在擊球起始線後 5 公尺擺放角標，其線外為預備組準備位置。



（二）操作方式：

1. 分成三組為擊球組、撿球組、預備組。
2. 採用交通錐擺球打擊方式，配合動作要領口訣：站側面、握拳頭、打出去。
3. 練習過程中注意是否有擊中球、球的軌跡和力量。
4. 運用輪轉方式進行，擊球組→撿球組→預備組→擊球組。
5. 得分計算：打者擊出無論是滾地球或非滾地球，若穿越擺放角標的撿球線者獲得五分，通過半場者獲得三分，順利擊球者獲得一分；揮擊動作和要領口訣同步，缺一者就無法獲得分數。

差異化（活動）安排

- 一、球體材質之調整：學生自我評估能力後，選擇彈性佳（橡皮球）或不佳（泡綿球）的球種。
- 二、打擊距離之調整：亦可將原本撿球線 15 公尺設定近一點，讓學生累積多一點成功經驗之後，再移至原本設定的位置。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動除了在進行熱身之外，透過口訣讓身體記憶打擊動作。
- 二、教師能夠利用此活動了解學生擊球能力，方便往後學習內容或分組時的參考依據。
- 三、提問學生怎麼樣的徒手揮擊軌跡或擊球位置，能將球打成強勁滾地球？

教學情境安排

- 一、挑戰：搭配動作要領的複誦，提升更確實的打擊姿勢，將球擊更遠。
- 二、觀察：透過在正面撿球的機會，觀察其他打者姿勢；在預備組等待時，可以思考接下來該如何展現動作。

評量重點

- 一、初階：能在活動中，將球擊出且距離過半 5 球以上。
- 二、進階：能在活動中，擊球能夠穿越過撿球線 3 球以上。



編號：打擊（入門期）-2

活動目標：能在打擊穿越遊戲中，找尋防守空檔以徒手全力揮擊成強勁滾地球，順利穿越防守者

★ 如何進行活動

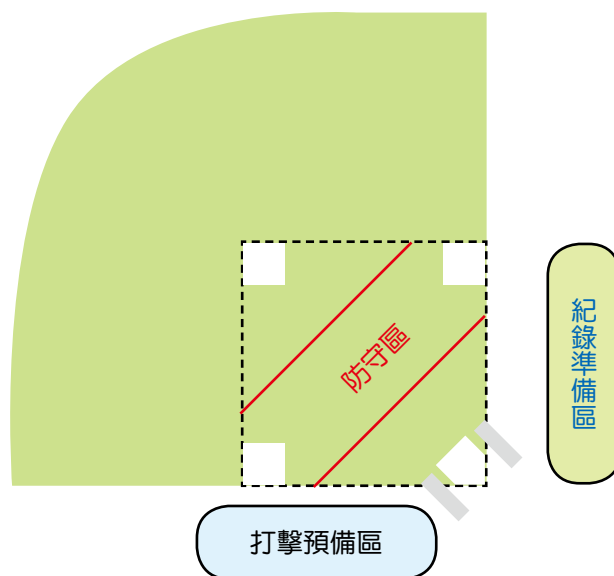


一、活動名稱：穿越時空礙到你。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：（如下圖）

1. 在棒壘球場內野中，利用角標擺設寬 2 至 3 公尺的防守區，防守區設置的方位為一三壘方向。
2. 球場外兩側設置打擊預備區和紀錄預備區，打擊預備區是讓進攻隊進駐的，紀錄預備區是讓另一隊在此討論的。



（二）操作方式：

1. 分成三組為進攻組、防守組、紀錄組，等待進攻組每人一球全數打完再輪替，進攻→防守→紀錄→進攻。
2. 進攻組將球放置在交通錐上，且將球打擊出去穿越防守組，過程中不能讓防守組接捕住球，或者是被王牌觸碰到球。
3. 如果打擊出去的球順利穿越的話，進攻組獲得一分；相反地，打擊出去的球若被防守組接捕住，防守組獲得一分。
4. 進攻組打擊出去之後，必須往一壘方向跑，若順利穿越防守區，獲得的分數多加一分。
5. 如果有將口訣和動作同步操作的話，以及揮擊完成往一壘全力跑，都可以額外各再獲得一分。（視各個班級情況，倘若學生跑壘不積極亦可增加一壘手情境）

差異化（活動）安排

一、打擊者之調整：

- （一）使用彈性佳的橡皮球。
- （二）給予一次以上的擊球機會。

二、防守者之調整：

- （一）將球擋在防守區前方。
- （二）選一位王牌球員，手部觸及到球就算完成接捕。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、運用棒壘球情境中可能安打上壘的模式－穿越球，延伸準備活動的徒手擊球動作，除了需要擊球力量之外，更要思考擊球方位，才不受到防守組員接住來球。
- 二、進攻組員擊球動作可選擇運用慣用手、非慣用手及雙手，最後詢問學生什麼類型是自己最佳的擊球方式？
- 三、鼓勵進攻組打擊出去時，必須全力衝刺往一壘方向跑，才會更符合棒壘球比賽情境。
- 四、仍然可以在打擊時，把動作要領口訣同時複誦，以利提升擊球動作。

教學情境設定

- 一、溝通合作：防守組運用溝通方式完成站位佈陣，全體合作把來球接捕住獲得分數；進攻組會提醒準備打擊的組員，展現有利的擊球動作與方向。
- 二、反思討論：紀錄組可以從旁觀察其他組的優缺點，然後找到策略面對接下來的比賽。

評量重點

- 一、初階：能在活動中，整組累積擊出 5 次穿越防守區的球。
- 二、進階：能在活動中，整組累積擊出 10 次穿越防守區的球。



編號：打擊（入門期）-3

活動目標：在轉動身體的拋球擲遠練習中，能利用動力鏈（下肢力量通過軀幹至上肢）將球丟出

★ 如何進行活動

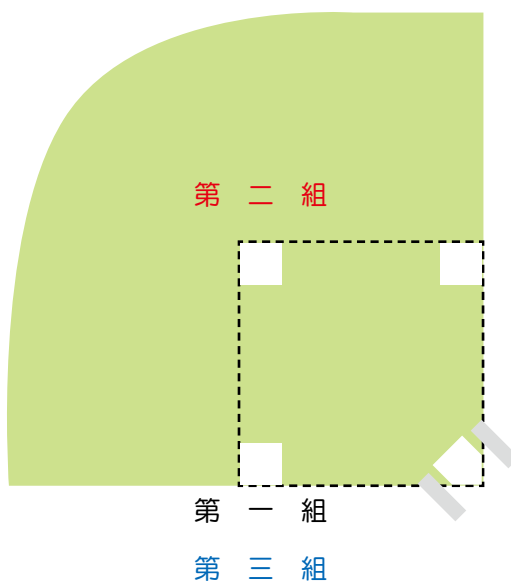


一、活動名稱：強打少年轉腰趣。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：（如下圖）

1. 利用棒壘球場任一界線及壘線為起迄線，若第一組從界線開始拋擲至另一邊壘線後，由在壘線等待的第二組開始拋擲回來，依序再接著換第三組，往返過程中盡可能用跑的方式輪替。
2. 採用球體較大的韻律球、籃球、足球等類似球種。



（二）操作方式：

1. 採用雙手抱球將球拋擲出去的擲遠比賽模式，配合動作要領口訣：站側面、手抱球、拋出去。
2. 利用輪流方式聽哨音一起開始，待第一組都完成拋球後，第二組準備持球聽哨音繼續拋擲，接著再換第三組同樣操作方式。
3. 第一組拋擲過去之後向前移至對面（第二組後方等待），接著輪到第二組拋擲完成後向前移至對面（第三組後方等待），最後第三組也同樣拋擲完成後向前移至對面（新的第一組後方等待），依序輪流拋擲比遠競賽。
4. 擺放角標設置三個等級的距離分數，依第一次落地位置為基準，越過 5 公尺線獲得一分、10 公尺線獲得三分及 15 公尺線獲得五分。（若採個人計分方式時，可以使用曬衣夾來計分；若採整組計分方式時，可以使用白板或計分牌來計分）

差異化（活動）安排

球體種類之改變：準備籃、排、足球及韻律球等球種，由每一組學生自行討論跟選擇，老師可從旁引導依力氣大小或身材高矮思考分配球種使用。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、透過戰鬥陀螺或洗衣機的概念，引導孩子們了解旋轉動能力量大的原理。
- 二、建立擊球動作除了上肢力量，還要加上下肢、軀幹等肌力，且藉由球體較大種類的特性，帶入將球打遠的話一定要轉腰的概念。
- 三、透過觀察拋擲出去的球體行進，提問學生該如何展現身體部位的組合動作，使拋擲出去的球體可以又深遠又強勁？

教學情境設定

- 一、討論：組內自行討論如何分配持球種類，且分享如何將球拋擲最遠方式。
- 二、溝通：練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

評量重點

- 一、可以展現身體部位的組合動作，且將手中的球拋擲出去。
- 二、拋擲動作必須與要領口訣同步，且能夠飛行或滾動很遠距離。



編號：打擊（入門期）-4

活動目標：在分組比賽中利用動力鏈的力量以及對球的判斷力，來增加擊球力量及距離，擊出（直接穿越或落地安打）飛越防守區的球

★ 如何進行活動

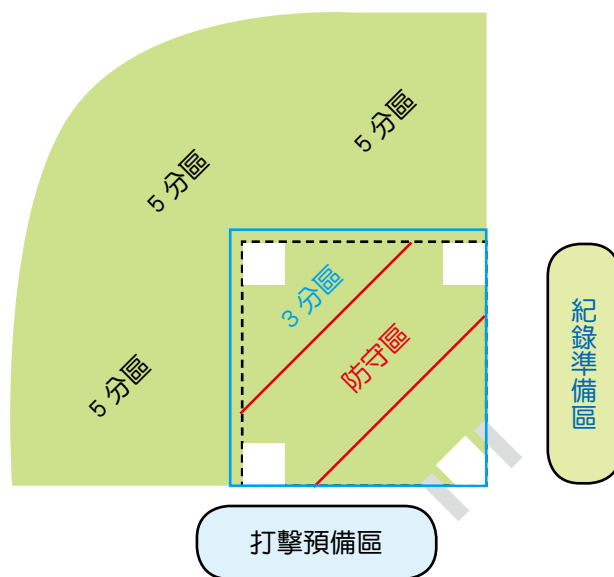


一、活動名稱：只有打擊沒有距離。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：（如下圖）

1. 在棒壘球場內野中，利用角標擺設寬 2 至 3 公尺的防守區，防守區設置的方位為一三壘方向。
2. 防守區後方的內野防區設置為 3 分區，外野防區設置為 5 分區。
3. 球場外兩側設置打擊預備區和紀錄預備區，打擊預備區是讓進攻隊進駐的，紀錄預備區是讓另一隊在此討論的。



（二）操作方式：

1. 分成三組為進攻組、防守組、紀錄組，等待進攻組全數打完再輪替，進攻→防守→紀錄→進攻。
2. 進攻組將球放置在交通錐上，接著將球擊出越過防守區，過程中不能讓防守組接捕住球，或者是被王牌觸碰到球；防守組若攔阻到擊出來的球，只要將球滾拋回打擊預備區擊就好。
3. 被擊出的球依越過防守區落地位置獲得分數，若是滾地球穿越防守區亦可以獲得一分，另外分數的設定可隨教學者課程目標調整。
4. 進攻組擊球之後，必須往一壘方向跑，若球成功越過防守區，依落地位置分數再加一分。（視各個班級情況，倘若學生跑壘不積極亦可增加一壘手情境）

差異化（活動）安排

- 一、第一局未能成功擊球越過防守區者，在第二局進行擊球時，可選擇彈性佳的橡皮球；如果第二局仍未成功擊球越過防守區者，可採用「活動三」雙手轉腰投擲動作。
- 二、第一局能夠成功擊球越過防守區者，在第二局同樣也能夠成功擊球越過防守區者，可以依第一次落地位置分數再加一分；如果第一二局都能夠成功擊球越過防守區者，在第三局同樣也能夠成功擊球越過防守區者，可以依第一次落地位置分數再加兩分。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、能夠安全上壘的打擊種類除了穿越防守組員之外，另一種就是飛越防守組員落地安打的方式，因此需要有较强的力氣加上落地判斷力。
- 二、進攻組員擊球動作可選擇運用慣用手、非慣用手及雙手，最後詢問學生什麼類型是自己最佳的擊球方式？
- 三、鼓勵進攻組打擊出去時，必須全力衝刺往一壘方向跑，才會更符合棒壘球比賽情境。
- 四、仍然可以在打擊時，把動作要領口訣同時複誦，以利提升擊球動作。
- 五、提問學生怎麼樣的徒手揮擊軌跡或擊球位置，能將球打成越過防守組的飛球？

教學情境設定

- 一、溝通合作：防守組運用溝通方式完成站位佈陣，全體合作給予打擊者壓力；進攻組會提醒準備打擊的組員，展現有利的擊球動作與方向。
- 二、反思討論：紀錄組可以從旁觀察其他組的優缺點，然後找到策略調整接下來的攻守模式。

評量重點

- 一、依擊出的球越過防守區，落入哪個分數區就得該區分數；前一局未能成功擊球越過防守區者，可以在下一局調整器材及動作。
- 二、有將口訣和動作同步操作，且擊球動作完成後往一壘全力跑。



編號：打擊（入門期）-5

活動目標：能在固定式擊球練習中，依照自身能力選擇徒手或器材（球拍／球棒）將球擊向指定方向

★ 如何進行活動

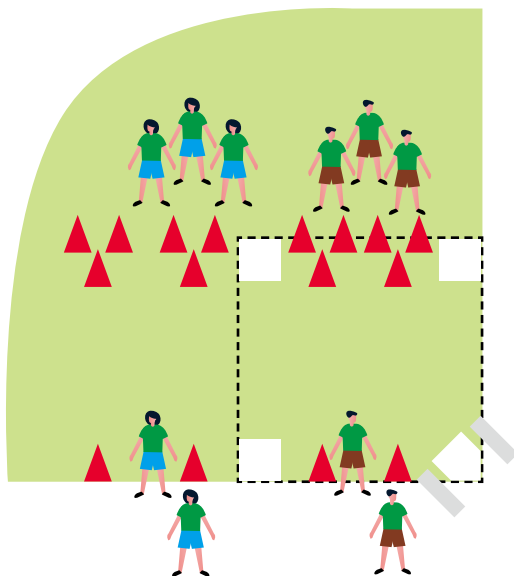


一、活動名稱：揮擊保齡球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 每組約略四至六人，一人擊球、一人置球、一人計分、其他人撿球。
2. 距離擊球架或擊球位置 15 公尺的位置，擺放六支或十支交通錐或空羽球筒。



（二）操作方式：

1. 可採用固定式擊球模式，擊球架方式或徒手靜置球模式。
2. 輪到擊球練習時，每人擁有三球揮擊的機會。
3. 交通錐或空羽球桶為目標物，透過擊球與目標物的連結，學習擊球角度的掌控。
4. 依據上課時間安排，時間若充足的話，可進行兩個循環的練習。

差異化（活動）安排

- 一、視授課班級情況調整，目標物距離亦可往前或往後 5、10 公尺。
- 二、擁有三球揮擊的機會，使用的器具可隨著前一球進行調整手、拍、棒擊球。
- 三、除了基本的樂樂棒球的準備，亦可使用 PU 泡棉球代替。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

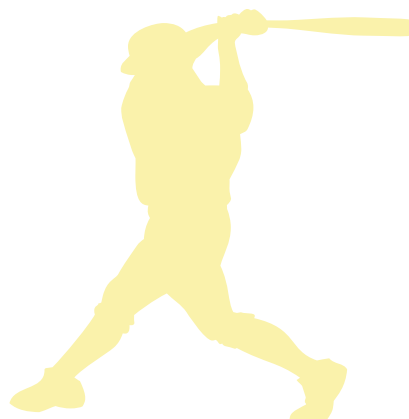
- 一、先備能力：學生宜先提升徒手揮擊的力量與距離，方有較佳的操作效果。
- 二、本活動用以強化持器具揮擊的能力，包含手腕操控、運動視覺及器具連結。
- 三、善用三球揮擊的機會，將前方目標物擊倒或擊中，最終負責計分組員回報分數。

教學情境設定

- 一、合作：練習過程中，每個人都有該扮演的任務，盡心盡力做自己該做的。
- 二、溝通：組內可以透過前一次擊球狀況，給予下一次擊球前的提醒，最終爭取整組最佳分數。

評量重點

- 一、能準確的將球擊向目標物。
- 二、整體上，在組內角色的轉換順暢。



編號：打擊（入門期）-6

活動目標：在固定式擊球的練習中，打擊者能將球擊向自己指定的守備員位置，防守者能在左右兩步的防守範圍內接捕來球

★ 如何進行活動

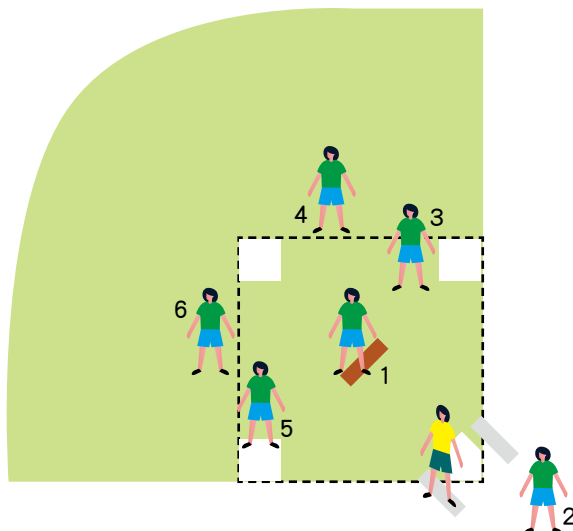


一、活動名稱：一翻即合就是你。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 準備撲克牌，只需要一、三、四、五及六數字牌面即可，亦可不同花色。
2. 每組六個人為最佳，因為防守時必須站在內野各個防守位置。



（二）操作方式：

1. 採用分局制進行，以三局為主，若時間充裕可五局。
2. 攻擊組每人輪完一次之後，攻守交換進行下一半局。
3. 打擊者每次只有一球的機會，然後擊球前先抽撲克牌決定，一代表投手、三代表一壘手、四代表二壘手、五代表三壘手、六代表游擊手。
4. 無論擊出任何球種，只要防守者雙臂張開範圍就獲得三分，若順利安全上到一壘再加一分。
5. 守備組的防守任務，只要將球接住之後傳往一壘或自踩壘封殺即可。

差異化（活動）安排

- 一、讓擊球能力較弱者，除了正規樂樂棒球，亦可使用 PU 泡棉球代替。
- 二、或者每組可挑選一位較弱者當王牌選手，然後不用抽撲克牌的方式決定，而是自己口頭喊出來即可。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、除了認識防守位置站位之外，透過撲克牌認識防守位置代號。
- 二、若是五局的比賽，可以設定第一局徒手、第二局球拍、第三局球棒、第四和五局自由選。
- 三、提醒學生們球與器具接觸的角度問題，還有站在打擊區揮擊的位置，皆於擊出的球方向有密切關係。
- 四、擊球方向正不正確以防守者接捕住球為主，然後防守位置左右兩步距離為輔，且盡全力試著接捕住球。

教學情境設定

探究：雖然有難度，但是透過抽撲克牌的機制，讓困難的氛圍降低了，進而在每次擊球過程中，更專注於球與器具的關係。

評量重點

- 一、能確實將球擊向自己指定的防守員守備位置。
- 二、防守方能積極移動並確實地捕接來球。



編號：打擊（入門期）-7

活動目標：能在拋打揮擊練習中，面對防守員擊出（穿越或高遠飛越防守者）強勁的球種

★ 如何進行活動

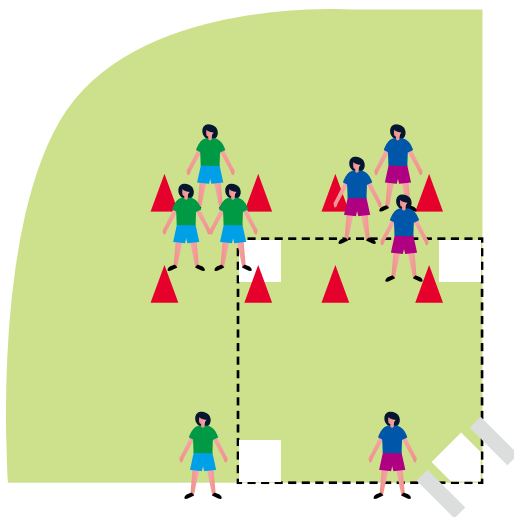


一、活動名稱：突破重圍。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 在限制範圍內進行拋打擊球練習，場地可利用角標或標點擺放，亦可使用現有球場線代替。
2. 守備區場地約略長 10 公尺、寬 5 公尺為主，距離擊球區至少 5 公尺以上。



（二）操作方式：

1. 每組以四至六人為一組，一人負責拋打擊球練習，其他人進行壓迫性守備。
2. 拋打擊球每人三球機會，守備區必須距離擊球區 5 公尺以上，可以視班級狀況調整距離，盡量不要超過 10 公尺以上。
3. 組內自行挑戰賽，累積最多球成功穿越所有防守者的人，獲得全組最多掌聲。
4. 本活動不只是達到暖身效果而已，同樣也要達到強化擊球力道的成效。

差異化（活動）安排

- 一、可以依據組內接捕能力，進行協調防守站位策略；能力較佳者往守備區前端站，其他人可往守備區中後端站。
- 二、拋打擊球時可以使用球拍擊球，或是使用 PU 泡棉球代替。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、在守備區防守位置的安排，以學生們自行討論為主，體育老師可以適時協助調整。
- 二、防守者盡量在守備區範圍內分散站位，才能將擊出來的球擋住或接捕。
- 三、使用安全性較高的球類，如樂樂棒球、PU 泡棉球等材質為佳。
- 四、引導學生們如果無法順利擊球穿越過去，該運用什麼方式提高成功機率？往防守者正面擊出強而有力的球！還是擊出又高又遠的高遠球！

教學情境設定

挑戰：鼓勵拋打擊球時拚命全力揮擊，強而有力的球打穿防守者，或飛越防守者。

評量重點

- 一、強而有力的球打穿防守者。
- 二、擊出高遠球飛越防守者。
- 三、善用守備區範圍防守站位。



編號：打擊（入門期）-8

活動目標：在守備／跑分性遊戲中，能觀察、選擇並將球擊向有利的位置後，積極跑壘攻佔一壘壘包

★ 如何進行活動



一、活動名稱：動腦棒球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 在類棒壘球場進行拋打擊球分組對抗，擺放一、二、三及本壘壘包，亦可採用樂樂棒球壘包。
2. 壘距採用 15 公尺（樂樂棒球）或 13 公尺（五人制棒球），本壘前方半徑 5 公尺或邊長 3 公尺設置禁止擊球區。



（二）操作方式：

1. 每班分成三組，一組擔任進攻組，一組擔任防守組，一組擔任紀錄組，等待進攻組全數打完再輪替，進攻→防守→紀錄→進攻。
2. 進攻組採用拋打擊球方式，每人只有一球機會，合法擊球出去立即往一壘方向跑壘。
3. 如果安全上到一壘，就獲得一分；防守組一律採用封殺出局制。
4. 紀錄組除了進行計分之外，必須擔任裁判一職。

差異化（活動）安排

- 一、前一輪若擊球出局者，下一輪可擁有多一球的擊球機會。
- 二、若是連續兩輪都擊球出局者，下一輪可自行選擇擊球設備（手、拍、棒）。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、觀察防守組場上佈陣，然後選擇有利的擊球方向或位置，提高安全上一壘的機率。
- 二、第一輪可以先採用球拍擊球，第二輪再運用徒手的方式揮擊，第三輪只能使用樂樂球棒。
- 三、使用安全性較高的球類，如樂樂棒球、PU 泡棉球等材質為佳。
- 四、引導學生們評估自我的能力，不一定都需要打出強勁或高遠的球，未上場前先觀察對手再評估該如何進攻。

教學情境安排

自我挑戰：嘗試不同擊球的方式，培養隨機應變能力，將球打擊到有利上壘的地方。

評量重點

- 一、能夠服從分組對抗的簡易規則。
- 二、擊出有利上壘的方向或位置。



編號：打擊（入門期）-9

活動目標：能在修改式比賽中，理解規則並展現打擊與跑壘的判斷力與執行力

★ 如何進行活動

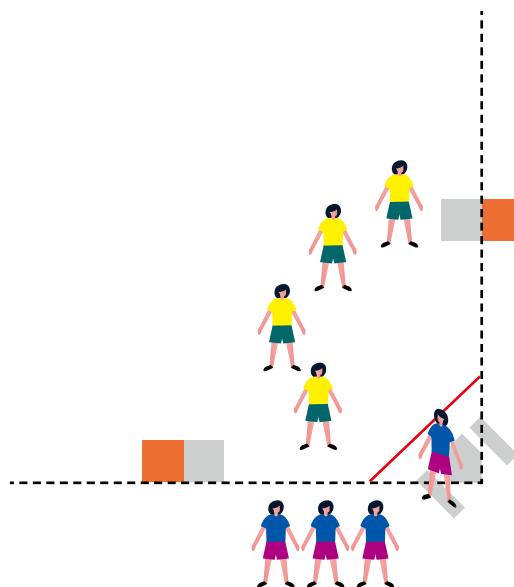


一、活動名稱：四人制棒球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 在邊長 8 公尺的正三角形場地內，擺放一壘、二壘及本壘共三個壘包，三角形邊長（含延伸線）內皆為界內區。
2. 在本壘前面設置邊長 3 公尺的三角形禁止擊球區。



（二）操作方式：

1. 每組四個人，防守的位置、打擊的棒次，皆由組內自行協調安排。
2. 採用拋打擊球方式進攻，每人只有一球的機會，若擊球出界或落地禁止擊球區，皆判定打擊者三振出局。
3. 跑一壘之後折返回到本壘獲得一分，若選擇經由一壘跑到二壘才回到本壘，如此一來可獲得兩分。
4. 出局狀況，由三振、接殺或封殺（接捕球必須比跑壘員快速傳回到本壘）。

差異化（活動）安排

- 一、如果組內有較弱的學生，在防守時可以讓他固定守備位置，在進攻時可以讓他微調得分條件或器材。
- 二、微調得分條件的方式，可以跑一個壘包一分，不用來回才能得分的模式；器材可以使用球拍擊球，或是換成比較有彈性的球。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、可以依據對敵隊的了解，進行守備佈陣或棒次安排。
- 二、擊球出去之後，必須在短時間內迅速判斷，跑一壘和本壘去回只有一分，跑一壘通過二壘回到本壘獲得兩分，但是也必須冒著跑不回來出局的結果。
- 三、攻守交換的標準，第一種可三人出局制，第二種可完整打一輪後交換，視老師任教的班級狀況微調。
- 四、在防守的過程中，建立屬於自隊伍的勝利模式，引導學生們習得轉傳、補位。

教學情境安排

自我挑戰：透過降低技術難度、準備器材的方式，讓學生們可以體驗接近棒壘球賽的緊張感，從類比賽模式中習得攻守策略的思考。

評量重點

- 一、了解分組比賽的規則。
- 二、順利擊球獲得分數。



編號：打擊（入門期）-10

活動目標：在修改式比賽中與隊友和平溝通並服從裁判判決，並能依據自己的能力決定和執行打擊方向／位置（空檔、弱點），以攻佔壘包或得分的位置

★ 如何進行活動

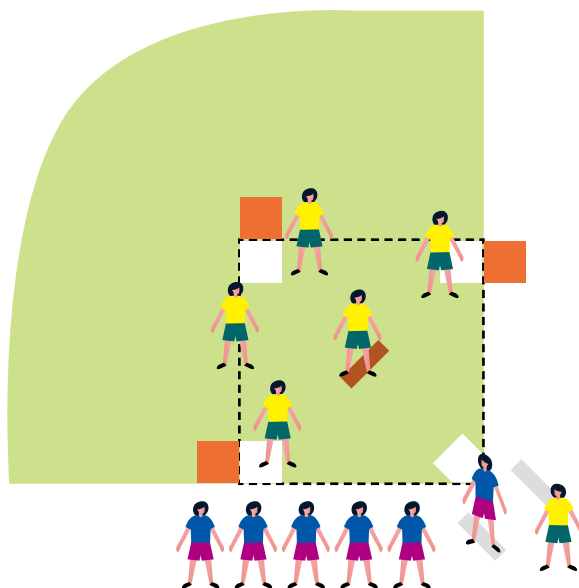


一、活動名稱：六人制棒球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 在邊長 18 公尺的正方形場地內，擺放一壘、二壘、三壘及本壘共四個壘包，距離本壘 9 公尺的位置放置投手板。
2. 壘包採用樂樂棒球專用雙色壘包，避免跑壘過程中衝撞受傷。



（二）操作方式：

1. 防守方一個人擔任投手，採用低手拋球方式投球，好球帶為膝蓋上至肩膀下，寬度為本壘板範圍，然後必須搭配一個人擔任捕手。
2. 比賽進行中，防守方可以任意佈陣，沒有固定守備位置，且製造出局的方式包含封殺、接殺和觸殺。
3. 三個好球出局，判定三個好球、兩好球加第三球界外；另外四個壞球就是保送一個壘包。
4. 打擊出去的球，若直接飛出外野界線視為全壘打，相對的是滾動出去視為二壘安打。

差異化（活動）安排

- 一、組內能力較弱的人，安排較少接傳球的捕手位置，或是先固定防守任務條件。
- 二、進攻方可設王牌球員一名，只要順利將球打出去，就可以安全上一壘的機會，讓學生能累積成功經驗。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、運動家精神就是服從裁判判決，好壞球判定不得隨意抗議；若有與隊友之間吵架情況，第一次警告第二次則裁定對方獲勝。
- 二、鼓勵差不多接近好球帶就要積極出棒揮擊，裁判在判定好壞球時也必須注意放寬好球帶。
- 三、組內一定會有能力強弱不同的人，比賽除了獲得最後的勝利之外，讓每個人都可以有所進步，無論是觀念或是技能皆可。

- 四、進攻方，首先知道判斷好球帶，接著可以打得到球，再來能夠打到自己設定的方向，最後想打到哪裡就可以打到哪裡。
- 五、防守方，首先能往球的方向移位，接著可以到位接住來球，再來迅速接傳球到該傳的壘包，最後達到預測的能力。

教學情境安排

- 一、合作、溝通、探究：防守時可以互相補位、喊聲音，提醒每個打擊者的特性，思考該佈陣方式。
- 二、自我挑戰：透過類棒壘球實戰比賽，讓學生們可以體驗緊張感，累積更多 play 的情境，迅速判斷攻守策略應戰。

評量重點

- 一、了解比賽的規則。
- 二、順利擊球獲得分數。



四、學習活動融入課程規劃之案例：打擊（入門期）

（一）單元學習目標：以第二學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人運動技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	教材核心問題	1. 如何安全上壘？ 2. 怎麼擊球穿越防守者？ 3. 如何將球擊出到自己預期的位置？ 4. 依設定場上狀況的有利打擊方位？
	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、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。		
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。		
學習目標		1. 能夠了解自己個人能力，選擇合適的方式跟器材進行練習，且可以和隊友配合完成任務（2c-II-2,4c-II-2,Hd-II-1,1d-II-1,1d-II-2,2c-II-1,4c-II-2,4d-II-1）。 2. 進行擊球動作，控制擊球方向，並且養成擊球完就跑壘的觀念（Hd-II-1,2c-II-2,2c-II-1,2c-II-3）。 3. 強化控制不同擊球方向，並且熟悉棒球守備位置概念（Hd-II-1,3d-II-1,2c-II-1,2c-II-3）。 4. 強化擊球時間與空間概念，引導攻擊策略方向，並且熟悉棒球守備位置概念（Hd-II-1,4d-II-2,2c-II-1,2c-II-3）。		

（二）單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
每節重點	打擊強勁滾地穿越球	展現擊球力量及距離	擊出不同方向的有效位置	擊球遊戲中展現能力與合作	修正棒壘遊戲規則和執行戰術
選用之教學活動參考案例	打擊（入門期）-1 打擊（入門期）-2	打擊（入門期）-3 打擊（入門期）-4	打擊（入門期）-5 打擊（入門期）-6	打擊（入門期）-7 打擊（入門期）-8	打擊（入門期）-9 打擊（入門期）-10



肆、打擊教材示例：發展期

一、分期目標：打擊

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
打擊	認真聆聽、討論動作要領，並能在練習或遊戲中以拋、擲、徒手拍擊、打擊座打擊……等方式將球擊向指定的方向。 能在守備／跑分遊戲中將球攻擊至防守的空檔（沒有人的地方）。 能在打擊練習／遊戲的參與過程中給予同伴正向的鼓勵。	能在輔助的打擊練習／遊戲中（打擊座、拋打）積極的練習，嘗試用棒／板／拍將球打向指定方向。 能在遊戲或修改式守備／跑分比賽中判斷守備位置、壘上跑者，依據自己的能力決定打擊方向／位置（空檔、弱點），以攻佔壘包或得分的位置。 能在打擊練習／遊戲／修改式比賽中，給予同學打擊的提醒／建議。	能在練習以球棒將不同拋物線的來球擊向指定方向，肯定自我的打擊能力，並依據動作要領／標準持續修正。 能在打擊遊戲中判斷來球好壞，並將來球擊向自己所設定的方向或位置（內／外野、左中右）。 能覺察並評估自己的打擊能力，並在修改式守備／跑分比賽中執行所擬定的打擊策略。	能在修改式守備／跑分比賽中判斷來球，控制揮棒擊球點的角度並將球擊至預期的方向。 能在修改式守備／跑分比賽中根據壘上跑者決定打擊的方向與位置。 能在比賽中依據動作要領／標準觀察同學的打擊表現，並提供提升動作表現的回饋與鼓勵。	能在慢速壘球比賽中用棒子的最佳擊球點擊出強打、安打、犧牲打以獲得團隊最佳效益（如：幫助隊友得分／往前推進、自己安全上壘）。 能與隊友討論面對場上不同局面（壘上有無跑者）時的打擊策略，並盡力執行。



二、打擊（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
打擊（發展期）-1	自拋自打	能在打擊練習中穩定地（自拋自打）將球打向指定方向。	110
打擊（發展期）-2	用力打機會大	能在打擊練習中觀察（不同材質）來球的軌跡並全力揮擊將球擊出。	111
打擊（發展期）-3	全方位打擊	在練習中體驗內／外角球打擊動作與不同擊球點產生飛行軌跡的差異，並能穩定將球打擊至設定位置（方位）。	112
打擊（發展期）-4	分腿擊球	能在（打擊座）打擊練習中覺察不同雙腳站距（底面積）對打擊時重心轉移之影響，並找出自己最舒適的打擊站距。	114
打擊（發展期）-5	天下武功，唯快不破	能在限定條件（連續快速拋打）的打擊練習中，利用揮棒的動力鏈來調整（縮短）揮棒軌跡、加快揮棒速度與揮棒復原速度。	115
打擊（發展期）-6	驚天一擊	能在限定條件（交叉步擊球）的打擊練習中，利用髖部旋轉提升打擊力道並維持上半身的我定度（視線跟隨來球）。	116
打擊（發展期）-7	雙塔擊球	能在限定條件（一次打兩顆固定位置的球）的打擊練習中，控制揮棒的軌跡並將球流暢的擊向指定的方向。	118
打擊（發展期）-8	控制得宜	認識球場的區域，能在打擊練習中將夥伴的餵球擊向指定區域。	119
打擊（發展期）-9	左右開攻	能在打擊挑戰的遊戲中，根據來球軌跡調整揮棒動作以將球成功指定的打擊方向（左與右、滾地與飛球）。	120
打擊（發展期）-10	模擬比賽	能在修正式比賽中，與隊友共同針對場上的防守位置及自我能力的評估來決定打擊落點，並成功將球擊向預定的區域。	122
打擊（發展期）-11	全場比賽	能在修改式樂樂棒球比賽中，與隊友合作針對比賽局面（防守位置、壘上跑者）討論並執行打擊策略，推進跑壘員位置。	124

三、素養導向學習活動：打擊（發展期）

編號：打擊（發展期）-1

活動目標：能在打擊練習中穩定地（自拋自打）將球打向指定方向

★ 如何進行活動



一、活動名稱：自拋自打。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：球棒、球。

（二）操作方式：

1. 每組 3～5 人或更多。
2. 由一人先朝指定方向進行自拋自打，其餘同學分別負責守備幫忙接球、並將球回傳至指定位置（若調整為打擊座打擊，則應安排一人協助將球擺上打擊座）。
3. 每人每次打擊十顆（或是指定數量），之後換人打擊。

差異化（活動）安排：

- 一、球體的大小或材質：建議從較大型、較輕型，不會有過大反彈力道的海灘球到球體規格接近到正式比賽的規格的樂樂棒球、壘球或甚至是硬（軟）式棒球。
- 二、球棒種類：可從材質為空心、重量較輕較好揮動、棒頭較粗（有效擊打範圍較大）的球棒開始使用，技術較成熟即可使用接近正式比賽（樂樂棒、鋁棒、木棒）的球棒進行打擊。
- 三、調整建議：
 - （一）基礎：
 1. 使用打擊座。
 2. 自行拋球執行打擊。
 - （二）進階：
 1. 由教師或同學在大約 5 公尺的距離（可視情況調整距離），投球給打擊的同學。
 2. 設定將球打擊至指定（依序從左至右、由右至左或是隨機）的守備方同學。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、先以團體教學掌握基礎擊球技巧後，再利用分組的方式進行活動練習加入不同方向的控球能力。
- 二、可由學習成就較高的同學擔任小助手協助指導給予同學打擊技巧建議，教師從旁觀察學生需要修正的動作並給予回饋，逐漸引導學生進入更高階的挑戰活動，過程中透過提問引導學生思考，如：如何將球穩定擊中並且可以將球擊向所指定的位置？
- 三、為使活動進行有效率，可依照打擊、防守之分組輪流進行打擊練習，以減少等待時間。

教學情境安排

- 一、自我修正：透過多次打擊練習，穩定打擊姿勢並提升打擊率。
- 二、挑戰：鼓勵嘗試不同擊球方向與角度。
- 三、觀察：安排同學撿球或守備，依據打者不同的程度，判斷來球並移動至適當位置接球。

評量重點

- 一、能使用合適的打擊技能擊中球。
- 二、確實擊中球的穩定度（有效擊中比例）。
- 三、擊球方位的掌握度。

編號：打擊（發展期）-2

活動目標：能在打擊練習中觀察（不同材質）來球的軌跡並全力揮擊將球擊出

★ 如何進行活動



一、活動名稱：用力打機會大。

二、活動內容：

- （一）場地器材布置：羽球數顆、球棒、羽球網（或其他可以擺放至投手前方的安全網）。
- （二）操作方式：
 1. 將學生分成兩大組別（打擊組、防守組）。
 2. 由防守組中指派一人進行餵球，其餘同學則位於投球者身後平均分布進行防守。
 3. 打擊組輪流進行打擊，尚未輪到打擊的同學可以在本壘板後方進行協助撿球。

差異化（活動）安排

一、基礎：

- （一）羽毛球。
- （二）投（餵）球方式：投手距離打者大約 3 公尺左右用下手拋球的方式，試著將球拋置本壘板上方，打者的腰部到胸口的高度。

二、進階：

- （一）樂樂棒球、軟式網球等。
- （二）不同大小的球體（如：空心球、報紙球和海灘球等）。
- （三）投（餵）球方式：投手距離打者大約 5 公尺左右用肩上投擲的方式，試著將球拋置本壘板上方，範圍是打者的腰部到胸口的高度。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、本活動旨在透過各式器材（羽球、樂樂棒球、軟網）的不同質量與飛行速度，來提高學生觀察球體飛行軌跡的專注度，同時觀察並體驗全力揮棒擊中來球的碰撞、聲響和飛行軌跡。
- 二、器材選用建議：為提高學生的信心，建議先利用羽球由快到慢的飛行特性（飛行時間較長），以降低打擊難度，待學生能掌握穩定的揮棒動作後再更換器材。
- 三、球棒種類建議：先使用材質為空心、重量較輕較好揮動、棒頭較粗的球棒，以有效擊打範圍。待學生能力較穩定後，再使用接近正式比賽（樂樂棒、鋁棒、木棒）的球棒進行打擊活動。
- 四、動作回饋與修正：學生每次全力揮擊時，球棒擊中球時的碰撞聲響與球體飛行軌跡，是學習者可立即感知的回饋。為了使學生能夠獲得自我修正的機會，建議不太頻繁的更換球的器材（固定來球軌跡）。
- 五、學習策略：教師可透過問題引導學生思考如何提升擊球的穩定性，如：
 - （一）可如何提升自己擊球的穩定度？
 - （二）要如何與配合餵球的同學配合能夠提升擊球穩定度？

教學情境安排

- 一、差異化練習：改變器材特性使打擊難度將低，體驗全力揮擊的感覺並提升確實擊中球的次數。
- 二、觀察：安排同學撿球或守備，依據打者不同的程度，判斷來球並移動至適當位置接球。

評量重點

- 一、能準確擊中球。
- 二、球擊出後（動作跟隨其）雙眼視線持續緊盯打擊點，維持上身動作穩定。
- 三、能將球打擊至活動中所設定的落點位置。

編號：打擊（發展期）-3

活動目標：在練習中體驗內／外角球打擊動作與不同擊球點產生飛行軌跡的差異，並能穩定將球打擊至設定位置（方位）

★ 如何進行活動



一、活動名稱：全方位打擊。

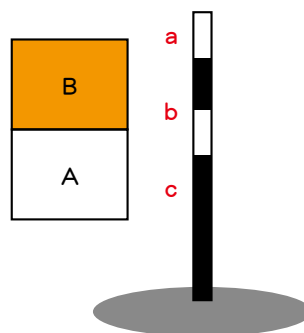
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 打擊座及擊球區擺設。
2. 球棒。

（二）操作方式：

1. 將打擊座標示出 a、b、c 三區後，將打擊座頂點調整至學生腰部高度。
2. 打擊動作練習：
 - （1）朝打擊點揮棒：讓學生朝 a、b、c 三個打擊點練習揮棒動作的控制，三個打擊點分別對應：a 向下擊球（滾地球）、b 向前擊球（平飛球）、c 向上擊球（高飛球）。
 - （2）內外角揮棒練習：輪流站立於 A 及 B 位置之上。站立於 A 區（靠近打擊座）為擊內角球；站立於 B 區（遠離打擊座）為擊外角球。
3. 揮棒將球擊出：結合 a、b、c 打擊點及 A、B 站位進行綜合練習將球打出。



差異化（活動）安排

依學生能力安排練習次數與方式，亦可改變球體的大小及材質：

- 一、初階：連續擊中目標區達指定比例（50% 以下）。
- 二、進階：累計擊中目標區達指定比例（80% 以上）。
- 三、高階：加入樂樂棒球進行打擊練習（90% 以上）。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

一、同質性分組：並依初階組、進階組及高階組設定不同目標。

二、打擊點：

- （一）設置 a、b、c 三個打擊點旨在讓學生模擬打擊球體的上半、中間以及下半部的位置，藉此控制並觀察自己的揮棒軌跡與擊球點。
- （二）動作穩定後可讓學生用打擊座將球擊出，並引導其觀察不同打擊點所造成的飛行軌跡。

三、擊球區：

- （一）設置 A、B 打擊區站位，旨在讓學生體驗打擊內角球以及外角球的動作差異。
- （二）此操作宜待穩定打擊點並了解打擊點對軌跡飛行的影響之後，再讓學生設定不同情況下所需打擊內角或外角。

四、操作時可安排學生間互相觀察擊球位置是否正確，教師可依情況給予回饋或問題引導，如：

- （一）站位會如何影響擊球的角度？
- （二）擊球點會如何影響球體的飛行軌跡？

教學情境安排

- 一、練習：讓學生體驗站位與擊球點之不同所產生擊球飛行軌跡之差異。
- 二、挑戰：活動過程中學生可以自行挑戰三種擊球點以及兩個擊球區，以增加學習廣度並提升學習成就感。

評量重點

- 一、利用不同打擊位置設定擊球落點確認打擊位置穩定度。
- 二、依程度分級之目標達成率如：初階組 50% 以上、進階組 80% 以上、高階組 90% 以上。



編號：打擊（發展期）-4

活動目標：能在（打擊座）打擊練習中覺察不同雙腳站距（底面積）對打擊時重心轉移之影響，並找出自己最舒適的打擊站距

★ 如何進行活動



一、活動名稱：分腿擊球。

二、活動內容：

（一）場地器材：球棒、球、打擊座、打擊網。

（二）操作方式：

1. 分腿站立，開腿寬度區分為：與肩同寬、肩寬 1.5 倍和肩寬 2 倍，以能維持站立重心為原則，再執行打擊練習。
2. 在揮擊的過程中注意上半身重心不過度前傾、後仰。
3. 多人同一組，一人負責打擊，一人負責擺球（送球），一人接回傳球，其餘同學負責接球撿球，再將球送回設定位置。

差異化（活動）安排

一、基礎：

- （一）不同寬度的站距進行打擊練習。
- （二）利用打擊座，擊打固定的球。

二、進階：利用最舒適的站距進行打擊練習，並要求設定擊球角度（向上、向下、向左、向右）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、安排學生使用不同的雙腳站距進行揮棒，可加強其對揮棒時下半身運用之感知。
- 二、針對「打擊重心會往前傾的學生」以及「較不會運用下半身旋轉啟動打擊的學生」皆可以藉由此種方式修正其動作。
- 三、為使學生在練習中能有更深刻的覺察，教師可提供引導提問，如：
 - （一）如何將下肢力量通過核心傳至上肢進行打擊？
 - （二）哪種站姿的打擊姿勢比較好施力？

教學情境安排

- 一、限定條件的探究：利用站立寬度（底面積）的變化，來讓學生體驗並比較不同程度重心轉移對打擊動作穩定性控制的影響。
- 二、觀察：安排同學撿球或守備，依據打者不同的程度，判斷來球並移動至適當位置接球。

評量重點

- 一、學生能掌握打擊時的重心轉移。
- 二、能降低身體重心水平起伏差異。

編號：打擊（發展期）-5

活動目標：能在限定條件（連續快速拋打）的打擊練習中，利用揮棒的動力鏈來調整（縮短）揮棒軌跡、加快揮棒速度與揮棒復原速度

★ 如何進行活動

- 一、活動名稱：天下武功，唯快不破。
- 二、活動內容：
 - （一）場地器材：球棒、球。
 - （二）操作方式：
 1. 設定相同餵球節奏並連續投球三至五顆不等。
 2. 連續打擊三至五顆後稍做休息。
 3. 餵球時機點：打者擊中球後隨即準備接續餵球。

差異化（活動）安排

- 一、可調整球體的大小或材質、球棒種類。
- 二、基礎：站立連續擊球。
- 三、進階：增加連續擊球的數量、縮短給球的頻率。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動適用於打擊程度較高階的學生操作，當學生能夠穩定地擊中「打擊座的球」和「同學的拋球」時，即可加入此練習。
- 二、藉由改變送球的速度或數量，除了增加難度與挑戰動機，亦可藉由連續打擊節奏加快而引導學生調整揮棒動作，從而縮短揮棒軌跡。
- 三、教師可用的提問：
 - （一）在連續擊球的情境下，如何縮短並加速揮棒軌跡（球棒從後肩的預備動作到擊球時路徑）？
 - （二）如何短時間內決定擊球與否？

教學情境安排

- 一、練習：學生連續打擊數球並專心於揮棒速度以及擊中率。
- 二、提問與討論：同學與師生之間相互討論，如何縮點並加快揮棒軌跡，提升打擊率。

評量重點

- 一、能穩定下半身，並藉由後腳膝蓋、腰部、胸部和肩部依序的旋轉（動力鏈）進行揮棒。
- 二、能夠協調運用全身肌肉進行打擊（而非僅使用手部力量打擊）。

編號：打擊（發展期）-6

活動目標：能在限定條件（交叉步擊球）的打擊練習中，利用髖部旋轉提升打擊力道並維持上半身的穩定度（視線跟隨來球）

★ 如何進行活動



一、活動名稱：驚天一擊。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：球棒、打擊座、球。

（二）操作方式：

1. 將學生大致上分成打擊與守備組別：

（1）打擊組：一人負責打擊，一人負責擺球，一人接回傳球。

（2）守備組：負責接球撿球，再將球送回設定位置。

2. 打擊注意事項：

（1）距離 T 座約三步遠。

（2）第一步前腳向前跨步。

（3）第二步後腳往前腳後方移動。

（4）第三步踏出前腳並完成揮擊，踏出時，要注意前腳膝蓋不要外轉。

差異化（活動）安排

一、球棒的調整：可從材質為空心、重量較輕較好揮動、棒頭較粗（有效擊打範圍較大）的球棒開始使用，技術較成熟即可使用接近正式比賽（樂樂棒、鋁棒、木棒）的球棒進行打擊。

二、擊球動作調整：

（一）基礎：緩步交叉步擊球。

（二）進階：

1. 快速交叉步擊球。

2. 由同儕拋球同時再利用交叉步的方式擊球。

3. 由同儕將球擲向地面，令球彈跳後利用交叉步的方式擊球。

4. 可以指定將球擊出的方向（向上、向下、向左、向右）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、此活動的適用時機：當學生在打擊時能夠有意識地維持頭部及髖的水平位置，視線能夠緊盯著球，不會過早移開時。

二、操作的重點：

（一）安排學生交叉步之後擊球，旨在讓學生以較誇大的身體動作來體驗蓄力後全力揮擊。因為在的過程需要刻意處理身體的重心轉移，所以可以用來改善揮棒時身體軸心的晃動、蓄力不足（肩髖無法分離）、或是上肢肌力較為薄弱的問題。

（二）此揮棒動作除了用以調整動作，亦可模擬真實壘球比賽中的交叉步擊球動作。

三、動作要求：在最後一步踏出時，啟動方式由下半身的旋轉至髖關節到肩關節，最後才由手臂將球棒揮出。

教師可透過提問來引導學生對動作的覺察：

（一）跨步的速度對於揮擊力道的影響？

（二）行進間擊球對於準確性的影響？

（三）如何提升行進間擊球的穩定性？

教學情境安排

- 一、挑戰：從原地跨步擊球進階至交叉步擊球。
- 二、提問與討論：在操作中或操作結束後，以提問的方式來引導學生的觀察與身體感受，並給予動作回饋。

評量重點

- 一、能避免上半身前後傾斜過大。
- 二、能維持前腳膝蓋不外開。
- 三、能眼睛視線不過早離開球（可依擊球時下巴由「觸碰前肩」轉移到「觸碰後肩」為動作檢核）。



編號：打擊（發展期）-7

活動目標：能在限定條件（一次打兩顆固定位置的球）的打擊練習中，控制揮棒的軌跡並將球流暢的擊向指定的方向

★ 如何進行活動



一、活動名稱：雙塔擊球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：打擊座、球棒、擋網球。

（二）操作方式：

1. 將兩個打擊座排成向外側擊球的一條直線（一座放置本壘板正中間、一座放置於本壘板上相對於打者最遠處之位置）。
2. 打擊時，試著連續一次打擊到兩顆球，以確保球棒揮擊的軌跡是朝著外角擊出。
3. 利用攝影器材錄製同儕打擊過程，相互進行回饋修正，以確認球體飛行軌跡。
4. 為求練習效率，可放置球網可以將球攔住；若無球網可使用，可將學生分成打擊與守備組別，各指定一人負責打擊、擺球、接回傳球，其餘同學負責接球撿球回傳。各組人員完成指定打擊數量之後，交換組別。

差異化（活動）安排

- 一、能依照能力選擇不同種類的球棒，例如空心球棒、樂樂棒、鋁棒、木棒。
- 二、基礎：原地進行打擊。
- 三、進階：利用交叉步的方式進行打擊。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、打破以往僅有打擊一顆球的模練習式，建構學生打擊時的揮棒軌跡，確立揮棒軌跡（棒頭）是朝著外角方向。
- 二、可利用科技產品協助學生（透過慢動作或定格）確認揮棒軌跡，並據此提供動作回饋。
- 三、教師可引導學生思考「如何控制揮棒軌跡以流暢的連續擊中兩顆球？」並可請成功的學生分享經驗，提供其他學生參考。

教學情境安排

- 一、挑戰：利用兩打擊點成一直線的特性確立打擊時的揮棒軌跡。
- 二、觀察回饋：利用攝影讓學生可以清楚了解本身揮棒的軌跡，並給予同儕具體建議。

評量重點

兩顆球打擊出去之後的行進路線。

編號：打擊（發展期）-8

活動目標：認識球場的區域，能在打擊練習中將夥伴的餵球擊向指定區域

★ 如何進行活動

一、活動名稱：控制得宜。

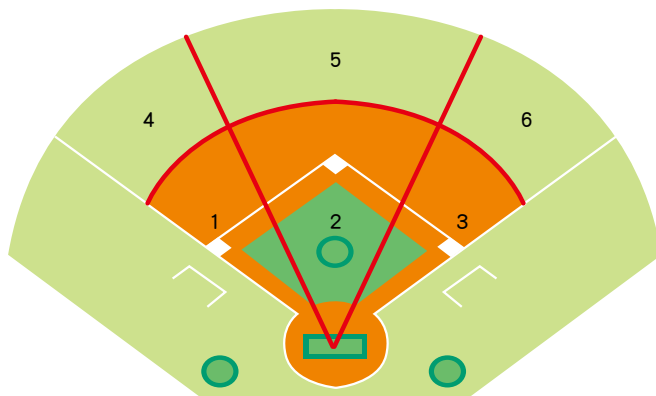
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 球座。
2. 攔球網（可以羽毛球網代替或是自製），給予餵球同學使用，以確保安全。

（二）操作方式：

1. 分成打擊與接球兩組，並將球場依圖示劃分成六個區塊當作指定落點區域。
2. 打擊者：選定落點區域（自行指定或抽籤決定）後將球擊向指定區域，完成固定打擊次數後換人挑戰。內野位置可以是滾地球；外野位置則需要是飛球。
3. 接球組：進行防守，並將球流暢地回傳至指定的位置。



差異化（活動）安排

一、初階：

- （一）可利用打擊座。
- （二）擊打類似海灘球等材質較輕、目標物較大等球種。

二、進階：

- （一）可以藉由同儕在側邊拋球進打擊。
- （二）擊打像是樂樂棒球或是正式比賽規格用球。

三、球棒種類：可從材質為空心、重量較輕較好揮動、棒頭較粗（有效擊打範圍較大）的球棒開始使用，技術較成熟即可使用接近正式比賽（樂樂棒、鋁棒、木棒）的球棒進行打擊。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、此活動旨在讓學生嘗試控制自己的揮棒動作，將球打擊至不同區域。在操作時可依學生的程度調整任務，並將學生分成初階組、進階組：

- （一）初階組：打向內野位置，僅有 3 個選項。
- （二）進階組：可打向內野與外野，有 6 個選項。

二、活動目標藉由在固定的打擊次數內，可以確實打進所指定的落點之次數設定。

三、教師從旁觀察並適時給予修正與指導。

教學情境安排

挑戰：在正式場地打擊，目標為準確地擊至外野位置，提升打擊力道以及準確度。

評量重點

- 一、能在不影響揮棒的流暢性、力道的狀態下將球擊向指定區域。
- 二、成功率（落入指定位置的次數）。

編號：打擊（發展期）-9

活動目標：能在打擊挑戰的遊戲中，根據來球軌跡調整揮棒動作以將球成功指定的打擊方向（左與右、滾地與飛球）

★ 如何進行活動



一、活動名稱：左右開攻。

二、活動內容：

（一）場地布置：球棒、球、壘包、較大的球種。

（二）操作方式：

1. 說明假想分界線：將場地分成左右兩邊（從本壘通過投手、二壘壘包直到中外野手身後之全壘打牆）。

2. 學生分成打擊與接球兩組，輪流操作：

（1）打擊組：每人打擊前進行抽籤決定打擊方位（滾地、飛球）及打擊角度（左邊或右邊），接著根據所抽到的條件執行打擊選擇。

（2）接球組：由一人擔任投手拋球，其餘人將球接住後，傳往指定的集中點（如：一壘、二壘……）。



差異化（活動）安排

一、基礎：

（一）打擊座。

（二）自拋自打。

（三）自行抽籤決定擊球條件。

二、進階：

（一）助跑打擊。

（二）同學協助拋球。

（三）由教師指定擊球條件。

三、球棒種類：可從材質為空心、重量較輕較好揮動、棒頭較粗（有效擊打範圍較大）的球棒開始使用，技術較成熟即可使用接近正式比賽（樂樂棒、鋁棒、木棒）的球棒進行打擊。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、讓學生在活動中了解打擊角度和球的飛行方向、軌跡之關聯性。

二、給予學生明確的場地分界（左或右），可以提示打擊點為球的內側或是外側點。

三、給予學生明確的打擊角度。

四、在上述兩種的多元變化給予學生不同的打擊挑戰。

五、教師提問：

（一）如何增加擊球方向／角度的準確性？

（二）請分享成功打擊的自身經驗。

教學情境安排

- 一、自我挑戰：縮小場地提高打擊的挑戰性，給予學生不同打擊角度以及球種的自我挑戰機會。
- 二、反思與討論：鼓勵並引導學生彼此相互討論、給予回饋（打擊姿勢、揮棒角度、擊球點）。

評量重點

能夠完成所給予的設定條件（方向 X 球種）。



編號：打擊（發展期）-10

活動目標：能在修正式比賽中，與隊友共同針對場上的防守位置及自我能力的評估來決定打擊落點，並成功將球擊向預定的區域

★ 如何進行活動



一、活動名稱：模擬比賽。

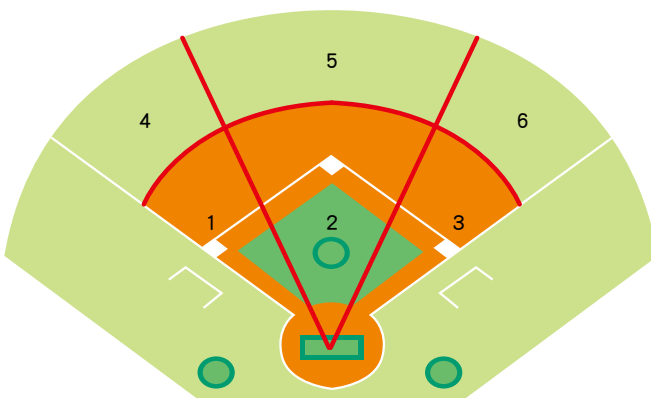
二、活動內容：

（一）場地器材布置：依正式樂樂棒球比賽場地器材之設定。

（二）操作方式：

活動皆依據正式樂樂棒球賽事規則進行，惟打有以下規則調整：

1. 打擊方式可依學生程度調整。
2. 打擊前需先指定打擊的落點位置，並透過打擊預定單（如附件：打擊選擇紀錄單）秘密告知裁判打擊的落點位置。
3. 球必須要在指定位置落地，方可繼續依正常的規則進行；若未落於預訂的區域，則裁判判定打者出局。



差異化（活動）安排

打擊動作的調整：

- 一、初階：以徒手自拋自打。
- 二、進階：以球棒打擊固定球（打擊座）。
- 三、高階：以球棒自拋自打。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、透過模擬比賽，讓學生展現打擊技能及戰術策略之應用。
- 二、採用簡單條列式的記錄方式，並檢視如何可以有更好的進攻效益。
- 三、比賽中加入不同情境，讓小組溝通、討論並調整攻守策略。

教學情境安排

- 一、比賽情境：藉由模擬比賽讓學生討論戰術策略後再進行比賽。
- 二、溝通與討論：比賽過程中，組內主動紀錄、討論進攻與防守之策略。

評量重點

- 一、進攻策略安排（如：依據球數、自身打擊情況、守備模式、跑壘員位置進行安排）之適切性。
- 二、守備策略安排（如：依據球數、自身打擊情況、守備模式、跑壘員位置進行安排）之適切性。

附件：打擊選擇紀錄單

棒次	預計擊球位置			有無落入指定區	備註
第一棒	4	5	6	V	X：為未落入指定區 V：為落入指定區
	1	2	3		
第二棒	4	5	6	X	
	1	2	3		
第三棒	4	5	6	V	
	1	2	3		

壹

貳

參

肆、打擊教材示例：發展期



編號：打擊（發展期）-11

活動目標：能在修改式樂樂棒球比賽中，與隊友合作針對比賽局面（防守位置、壘上跑者）討論並執行打擊策略，推進跑壘員位置

★ 如何進行活動

一、活動名稱：全場比賽。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：使用正式樂樂棒球比賽器具。

（二）操作方式：

1. 將學生分成兩隊（進攻與防守）。

2. 依據正式樂樂棒球規則進行比賽。

3. 比賽局面安排的選項：

（1）由教師指定，如：教師指定「一壘有跑者」。

（2）學生抽籤，如：每次打擊前，打者可抽先決定壘上跑者位置（如：維持當前局面、增加一壘跑者、增加二壘跑者……）。

（3）未特別設定。



差異化（活動）安排

一、打擊動作調整：

（一）基礎：徒手丟球、打擊座打擊。

（二）進階：自拋自打、隊友餵球、防守球員拋球（類似慢速壘球）。

二、比賽局面調整：可由教師決定或由學生抽籤決定壘上跑者之數量與位置。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、讓學生將之先前練習的技能應用在模擬比賽中。

二、給予學生在每一次的打擊前充足的討論時間。

三、藉由難易度的調整，給予不同程度學生建立成就感之機會。

四、分析場上實際狀況並與隊友討論戰術後決定並執行打擊策略。

五、教師提問：

（一）如何評估守備方的漏洞？

（二）攻擊何處的造成安打的機率較大？

（三）如何依據打擊者及跑壘員特性進行有效守備？

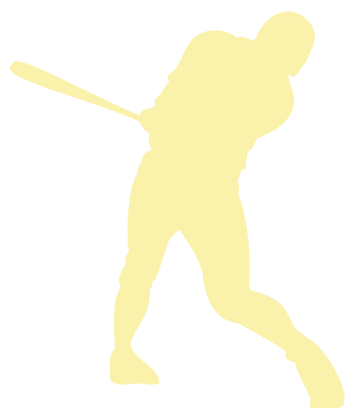
教學情境安排

- 一、挑戰：縮小打擊範圍，挑戰學生擊球角度的精準程度。
- 二、小組討論：在比賽中或賽後，以提問的方式來引導學生的觀察與戰術思考，並給予提示和回饋。

評量重點

是否能夠完成抽籤所設定的打擊任務：

- 一、打擊至所設定的位置。
- 二、打擊選擇能有效推進跑壘員位置。



四、學習活動融入課程規劃之案例

(一) 單元學習目標：以第四學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	教材 核心 問題	1. 如何推進／累積壘包上的跑壘員？ 2. 如何控制或改變揮棒軌跡將球打至預期的方向？ 3. 如何增加揮棒速度與擊球準確性？ 4. 如何增加球投出後的準備打擊時的反應時間？ 5. 如何將打擊技巧發揮在比賽情境中？ 6. 如何預判守備的重點位置？
	學習內容	Hd-IV-1 守備跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
核心素養		健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習目標		1. 在打擊時，協調、流暢的完成揮棒動作並精準地有效擊中球，掌握擊球方向穩定度（3c-IV-1,4d-IV-1,1d-IV-1,1d-IV-2,1d-IV-3,2c-IV-3,Hd-IV-1）。 2. 能評估場上狀況，根據壘上跑者決定打擊方向與位置，適度調整擊球策略，以達到推進及累積跑壘員之目的（3c-IV-1,4d-IV-1,1d-IV-1,2c-IV-2,2c-IV-3,1d-IV-2,3d-IV-2,3d-IV-3,Hd-IV-1）。 3. 能在修改式守備／跑分比賽中判斷來球，控制揮棒擊球點的角度並將球擊至預期的方向（3c-IV-1,4d-IV-1,1d-IV-1,1d-IV-2,1d-IV-3,2c-IV-3,Hd-IV-1）。 4. 能在修改式守備／跑分比賽中根據壘上跑者決定打擊的方向與位置（3c-IV-1,4d-IV-1,2c-IV-2,2c-IV-3,1d-IV-2,3d-IV-2,3d-IV-3,Hd-IV-1）。		

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	穩定擊球	穩定擊球 擊球方向控制 (垂直)	穩定擊球 擊球方向控制 (垂直)	穩定擊球 擊球半場方向 控制(隨機)	穩定擊球 擊球全場方向 控制(隨機)	半場 全場打擊 狀況打擊
選用之教學活動參考案例	打擊 (發展期)-1	打擊 (發展期)-1	打擊 (發展期)-1	打擊 (發展期)-1	打擊 (發展期)-8	打擊 (發展期)-8
	打擊 (發展期)-2	打擊 (發展期)-2	打擊 (發展期)-2	打擊 (發展期)-2	打擊 (發展期)-9	打擊 (發展期)-9
	打擊 (發展期)-3	打擊 (發展期)-3	打擊 (發展期)-3	打擊 (發展期)-3	打擊 (發展期)-10	打擊 (發展期)-10
	打擊 (發展期)-4	打擊 (發展期)-4	打擊 (發展期)-4	打擊 (發展期)-4	打擊 (發展期)-11	打擊 (發展期)-11
	打擊 (發展期)-5	打擊 (發展期)-5	打擊 (發展期)-5	打擊 (發展期)-5		
	打擊 (發展期)-6	打擊 (發展期)-6	打擊 (發展期)-6	打擊 (發展期)-6		
	打擊 (發展期)-7		打擊 (發展期)-7			



學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材一守備／跑分性球類運動

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	陳昭宇（國立嘉義大學） 劉佳鎮（國立臺中教育大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	林哲璋（宜蘭縣宜蘭市中山國民小學） 林章榜（臺中市私立明道高級中學） 陳中淋（新北市新莊區中信國民小學） 黃志成（臺北市內湖區明湖國民小學） 鄧貴安（新北市立文山國民中學）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	呂政慶（高雄市大樹區水寮國民小學） 林章榜（臺中市私立明道高級中學） 梁智勛（苗栗縣頭份市六合國民小學） 許弘欣（彰化縣員林市東山國民小學） 陳小玲（彰化縣彰化市民生國民小學） 陳頌榮（國立臺灣師範大學） 黃志成（臺北市內湖區明湖國民小學） 楊政基（新竹市東區龍山國民小學） 趙懷嘉（高雄市立那瑪夏國民中學） 蔡欣男（臺中市西區忠明國民小學） 鄧國楨（臺中市西區忠孝國民小學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

