

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

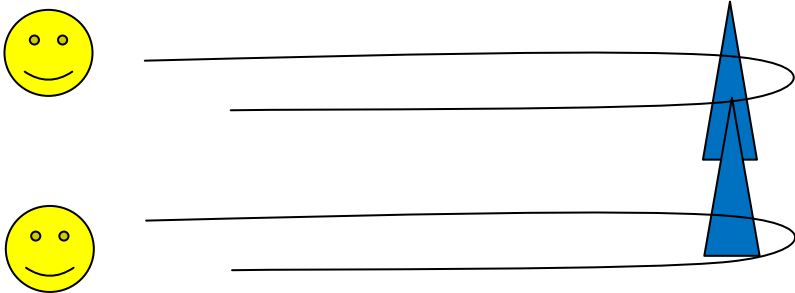

教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	壘球-猴塞壘
適用對象	七年級-九年級
作品用途	壘球是一個需要全身運動的運動，不僅能促進手眼協調及感覺統合能力發展，透過棒壘球課程練習，又能促進心肺耐力、上下肢肌群，能夠達到基本體能訓練的效果。
設計理念與構想	棒球是台灣的國球，近幾年來有幾位台灣優秀選手至美國職棒發展，如：王建民、陳偉殷等人，進入美國職棒大聯盟中，更是掀起一片棒球的熱潮受到許多人的欣賞及關注，棒球和壘球動作很相似，就此能針對此項運動的特性，設計活潑多樣有趣的教學，利用壘球讓學生學習到棒球、壘球的差異，也能讓學生更能熱忱的學習不乏味。
內容概述	壘球運動是必需用到全身的運動，也必須有訓練球感及反應、敏捷，基本動作有三個打擊、接球、傳球，所以在每堂課的「準備活動」，利用改編的小遊戲，讓學生練習力道控制及球感、動作熟練。 在「主要活動」透過動作講解、分析，讓學生能自己操作練習，學習到正確的打擊、傳球、滾地球及高飛球的基本動作，培養球方向的判斷能力，做出正確的出手點及控球能力。 「綜合活動」結合每堂課的主要活動，配合改編過的遊戲讓學生在樂趣中複習上課的內容，並且學習到團結合作互助，利用改修過後的小比賽，讓學生把壘球三大關鍵技巧（打擊、守備、傳球）一起揮發出來。

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	壘球-猴塞壘	教學節數	四節課(45分 X 5)
教學對象	七年級-九年級	融入議題	無
教學資源	壘包 x4、壘球 x2 籃、球棒 x20、手套 x45、打擊坐 x4、軟球 x5、標示盤 x10		
參考資料	自編		
設計理念	壘球是一個需要全身運動的運動，不僅能促進手眼協調及感覺統合能力發展，又能促進心肺耐力、上下肢肌群，能夠達到訓練的效果。利用壘球設計出有趣的活動課程，不但能增加學生上課的熱忱度，透過動作講解、分析，讓學生能自己操作練習，學習到正確的打擊、傳球、滾地球及高飛球的基本動作，培養球方向的判斷能力，做出正確的出手點及控球能力。		
教學目標	能力指標	教學目標	
	3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-1 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動中表現身體的協調性。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、認知： 1-1 了解如何運用傳球、接球及打擊技巧設計活動、遊戲。 1-2 了解傳球、接球、打擊基本技巧。 二、技能： 2-1 能正確做出傳球、接球、打擊動作。 2-2 能針對遊戲運用適當之傳、接、跑、擊等技巧。 三、情意： 3-1 遵守團體競賽規則確實發揮運動精神。 3-2 與同儕相助團隊激勵勇於接受挑戰。	

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	無敵打擊王-固定打網、打遠距離
	第 2 節	金守獎-接滾地球、高飛球
	第 3 節	龍的傳人-肩上傳球、四角傳球
	第 4 節	得分大盜-遊戲比賽、學習單

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
<p>第一節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合點名(八人成一排) 2. 課程講解，說明打擊在壘球運動項目的重要性，，在棒壘球比賽之中，必須要獲得分數，再加上守備穩定才能贏得最後的勝利，打擊是能夠獲得分數的一個重要因素。 3. 安全事項提醒 (強調揮棒時注意身旁同學) <p>二、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動隊形散開(雙手平舉寬度) 2. 伸展操 加強打擊需用關節(手腕腳踝、側壓腿、拉小腿) <p>三、特殊活動熱身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組 8 人一組五小組(男女平均分開) 2. 曲棍球，用棒子滾動壘球到達標示點折返，接力賽。(讓學生藉由遊戲，熟悉握棒及揮棒的力道控制)  <p>主要活動-動作講解</p> <p>一、握棒</p> <p>以右手為例，右手在上左手在下 以中指、無名指、小拇指緊扣球棒</p> 	<p>5min</p> <p>10min</p> <p>5min</p>	<p>球棒、壘球、標示盤</p>	<p>1-1</p> <p>1-2</p>

二、 揮棒

預備動作→後拉→揮棒擊球→收棒

口訣:拉、揮、收

動作分解:

(一) 預備

準備擊球動作，腳步與肩同寬，棒子高度拿到耳朵邊，眼睛直視球



(二)後收

準備啟動擊球前，重心放置右腳，左腳保持平行，不外開，腰部也要注意不要先外開，這樣擊球力量比較一致



(三)揮棒擊球

出棒，以手先啟動再換腰，擊球點在前腳位子，擊到球後腰部位子在斜面45°角，雙肘微彎，後腳跟立起來做旋轉動

球
棒



(四)收棒

擊到球後，加上後腳跟的旋轉，順勢將球棒延伸揮完畢，揮至左肩位子，完成揮棒動作

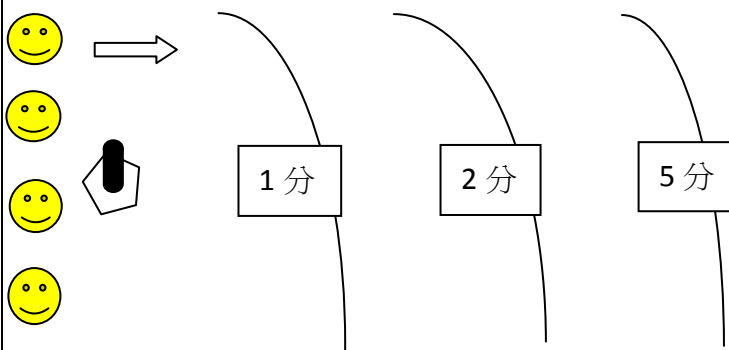
活動二-利用固定打擊坐打網，分四組每個人打 20 顆換人。

綜合活動-打擊王選拔

分四組對外打擊，會有三個標示點 (1分/3分/5分)

一人打三個，八人打完 24 顆後計算分數。

(讓學生能感受到，自己擊球的力道及找到改善讓球打更遠的方法)



集合下課

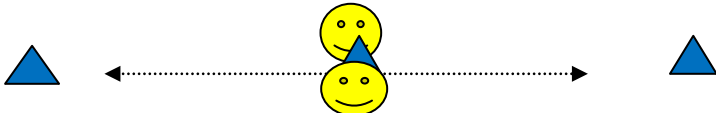
8min

14min

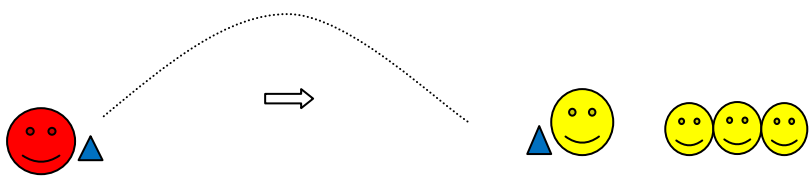
打擊座、壘球、球棒、標示盤

2-1
3-2

		3min		
--	--	------	--	--

第 二 節	<p>金守獎</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合點名(八人成一排) 2. 詢問身體狀況 3. 熱身活動-鏡面折返跑(因為壘球接球時最重要的就是敏捷、反應) <p>兩人一組，一人當跟隨者以側併步的方式定點內移動(兩點都能跑)</p>	2min	標 示 盤	2-2
	 <p>二、主要活動</p> <p>活動一、接滾地球動作講解</p> <p>正面的滾地球，接球點在左腳前方，重心放低，左腳稍前，右腳在後，眼睛直視接球點，右手在旁輔助，手套放置的地方不可太靠近身體這面，要稍微延伸出去，手套是自然下放，不要多餘的"翻"手套手套與腳的相對位置可構成-<u>三角形</u>，接滾地球的要領就是重心要低視線貼近地面，球才看的</p>	10min		1-2

<p>清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>右手輔助的原因有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接完球可迅速將球拿出 2. 不規則彈跳時可避免球直接彈到臉上。  <p>(一)兩人一組同時做出接球動作(約三公尺)正面互拋滾地球接二十個。</p> <p>(二)分四組一人拋球(約十公尺)輪流接正面行進間滾地球，拋球者拋五個後換人每個人都要拋過。</p>	14min		
<p>活動二、接高飛球動作講解</p> <p>在球的正下方，接球時眼睛注視球在額頭上方，(眼睛前面45度角)接住球。</p>  <p>(一)每個人自拋自接高飛高飛球 20 顆。</p> <p>(二)分四組接高飛球，一人到定點拋高飛球，接球者排一排輪流接在另一個定點接球，拋一輪完換人拋球每人都要拋</p>	14min	手套、壘球	2-1 3-1

	<p>過。</p>  <p>綜合活動、</p> <p>(一)請每一組派一位同學發表觀察到的想法</p> <p>(二)教師做總結性的講評及建議</p> <p>Q.認為高飛球接球點在哪最好接比較不會漏球?</p> <p>Q.接滾地球時身體的重心要高還是低?</p> <p>下課</p>	5min	標示盤	
--	--	------	-----	--

<p>第 三 節</p>	<p>龍的傳人</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 集合點名(八人成一排)</p> <p>2. 詢問身體狀況</p> <p>熱身活動-氣球遊戲，利用汽球，熟悉上手傳球動作外，同時也能熱身到其他部位，男女分兩組，利用(左/右單手/雙手肩上拍球，肩膀/頭/膝蓋頂球)連續拍球、頂球不讓球落地，到定點後折返換人。(第一趟左手肩上拍球...以此類推)</p> <p>二、主要活動</p> <p>上手傳球動作分析</p> <p>口訣:接拿→走→看→丟</p> <p>(一)接球後拿球，球不可握太緊，以慣用手為軸，慣用手手臂直接向上方提起，肩上高度與上臂一致。</p>  <p>(二)側身向傳球目標走一步跨步，接球手指向準傳球目標。</p>	<p>2min</p> <p>10min</p> <p>5min</p>	<p>氣球、標示盤</p> <p>手套、壘球</p>	<p>1-1</p> <p>1-1</p>
----------------------	---	--------------------------------------	----------------------------	-----------------------

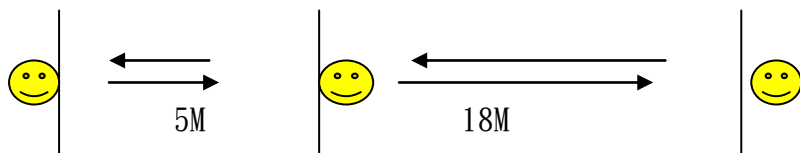


(三)重心轉移收前導手前腳踩穩，在眼睛前四十五度投出(手肘不能低於肩膀)，收手。



活動二、兩人定點對傳球-傳球距離由近而遠，逐漸把距離加長。(近距離時力道不能太大力，先找出手點即可)

兩人傳球時，強調手不能低於肩膀，要傳球前必須要確認對方有看球在出手，秒準目標為對方的胸口出手。



綜合活動- 四角傳球(男生A組女生B組)

練習傳球動作流暢、準確度，同時讓同學能發揮合作互助的精神一起完成。

一組再分成四組，四個壘包平均分散輪流接球，一顆球開始從本壘→3→2→1壘此類推，逆時鐘完順時鐘傳球各3圈。

集合下課

8min

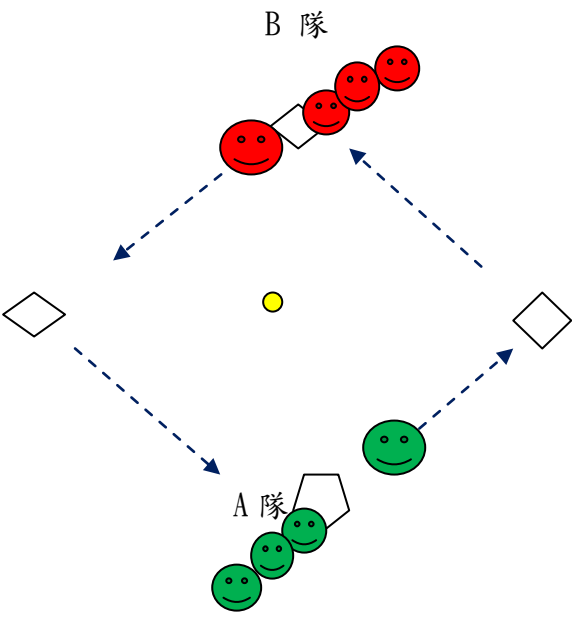
2-1

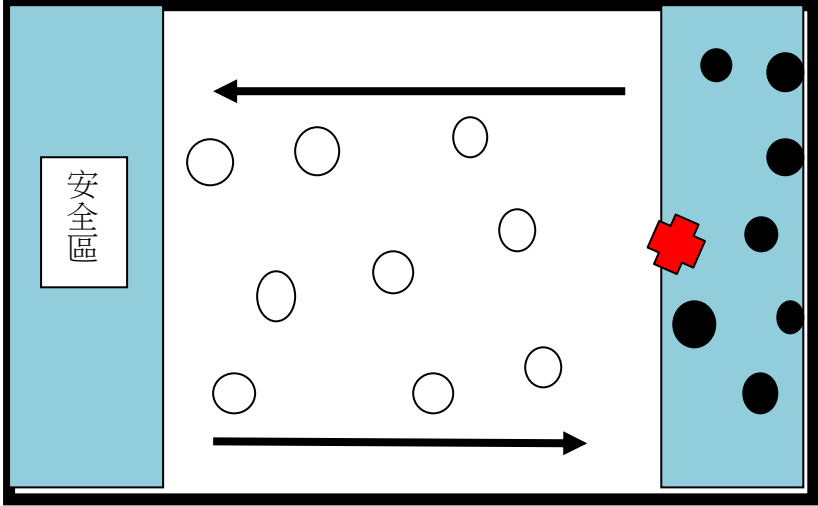
手套、壘球、標示盤、壘包

17min

2-1
3-2

3min

第 四 節	<p>得分大盜</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 集合點名(八人成一排)</p> <p>2. 詢問身體狀況</p> <p>熱身活動-跑壘接力賽，男女平均分兩組，拿壘球當接力棒 A 組起點級交棒點在本壘 B 組則在二壘，裁判站在中間拋起球球落第一個人才能出發，依順時中跑三個壘包(都要踩到壘包)完交棒給下一個人，最後一個接力者跑玩到中間搶落第的球，哪隊勝利。</p> <p>利用競賽遊戲讓學生體驗跑壘的感覺，同時也能熱身及幫助訓練下肢體能肌群。</p>	2min	壘 球 、 壘 包	3-1
	<p style="text-align: center;">  </p> <p>主要活動-得分大盜</p> <p>利用修改過的小競賽，讓學生在打擊、接球、傳球學習到的技巧都能一起併用發揮出來，不只是技巧表現更能培養團隊合作、溝通互助的能力</p> <p>戲規則- X 為打擊座，分○防守者及●進攻者 男女平均分成兩大分組遊 規則一、進攻者利用打擊座以軟球擊球，其它非擊球者在擊</p>	8min		

<p>出球同時一起起跑到定點折返折返成功為一分(定點內為安全區)。</p> <p>規則二、防守者散開在範圍內接到球以傳接球方式(只能走三部)觸擊進攻者被觸擊者出局，五人出局交換防守，五局結束比賽計算分數多分者獲勝。</p> 	<p>30min</p>	<p>打擊座、軟球、球棒、標示盤</p>	<p>2-2 3-1</p>
<p>綜合活動-比賽心得分享學習單</p> <p>集合下課</p>	<p>5min</p>		

有沒有覺得自己猴塞壘？

年 班 座號： 姓名

各位同學經過了這堂課後，不知道你對自己的表現覺得如何？希望你能從下列問題中自我評量看看，你在這節課中學到了什麼？

- 1.我能夠和同學一起快樂學習…………… 是 否
 - 2.我能和同學一起討論與課程有關的問題…………… 是 否
 - 3.我能夠尊重他人的意見，改善自己得不足…………… 是 否
 - 4.我從學習過程中，學會了簡單的壘球基本技巧… 是 否
 - 5.會一起討論遊戲規則，讓每個人都能夠參與一起完成…… 是 否
 - 6.我在比賽中有運用打擊、接球、傳球的動作…… 是 否
 - 7.比賽中我知道如何使用打擊、接球、傳球的動作…… 是 否
 - 8.如果有機會，我願意參加真正的棒（壘）球學習更多技能… 是 否
- 今天覺得給自己幾顆星：☆☆☆☆☆（塗滿）

我覺得今天哪位同學讓我覺得表現最棒，他值得我學習的地方？

我覺得我今天最有成就的一顆球？

老師的話：

家長簽名：