

球類大聯盟！

臺東縣霧鹿國民小學 邱冠儒教師

一、教學設計理念說明：

球類運動是國小學生最常接觸運動項目，每間學校對於各種球類都有基本的設備及場地(至少都有籃球架、排球場等多功能綜合球場)，各式球類的單價也沒有太高，對學校的經費不會造成太大的負擔，而且可替代性很大，例如：缺躲避球可以用排球替代，缺足球，躲避球也可以替代；各式球類的基本規則本身就有相當的對抗性及娛樂性，教師們再依據本身課程目標及現有器材，而延伸或改編的規則更能增加球類運動的多樣性及趣味性。

依照比賽形式大致分為兩隊相互進攻陣地的「攻守入侵」，例如：籃球、足球等；交互進攻及防守的「守備跑分」，例如：樂樂棒、足壘球等；還有隔網或分領域的「領域隔網」，例如：躲避球、排球等。當然還有其他較難分類的球類活動，如：撞球、高爾夫等，但本活動設計主要以各國小普遍擁有取得較簡單的球類運動為設計理念。

從最基本的球類認識，如何「玩」球，因為玩的方式不同而延伸各式各樣種類的型式的球類運動，以漸進的方式從碰球開始，讓學生能深掘球類活動核心運動方式，以及須配合的身體動作，以手腳為主軸開始各式與球類接觸的方式。以模組化相較簡易的形式球類活動帶入教學，讓學生更能深入並能運用學習到的動作，經過四節實作課程後，再帶入時下職業運動的模式，將學生分為選手組、球團組(2-3人)以及裁判組(3-4人)，三組模擬現代運動職業球團選秀、薪資調整以及排定賽程比賽，從其他方面讓學生初步了解現代職業運動的運作，從而培養欣賞比賽的興趣，除了做運動之外更能懂得欣賞及「閱讀」運動之美。

二、學習目標：

- (一) 學生能從暖身活動活動中學習到與球完成各種基本動作，手部的丟、接、拍、打等，腳部的踢(傳)、接、擋等，基本動作。
- (二) 學生能學習到各式模組化球類的基本規則，並能遵守規則依照規則進行比賽，並能發展出屬於自己的戰術。
- (三) 學生能從職業選秀及舉辦比賽活動了解現代職業運動基本運作，亦能讓身體素質相較不敏銳的學生，能以另一個角色來參與運動。

三、核心素養的展現：

配合素養導向，讓學生探索自我的身體素質，並希望能進而認識自我的身體的素質的特質，並發展出適合自己的而且喜歡的運動。而透過各式球類的課程，讓學生們在課堂中能也發覺其他人身體素質，以及運動時的特性，並配合活動，懂得挑選適合該項運動的學生，透過分組活動，規劃及挑選適合自己的組隊方式，進而贏得比賽。

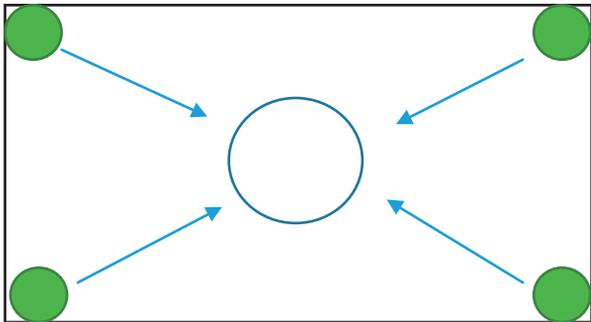
總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
----------	--------	----------	------

A 自主行動	A2 系統思考 與 解決問題	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。	技能漸進學習 透過活動了解自己的運動特質。
B 溝通互動	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞 的基本素養，促進多元感官的發 展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。	懂得欣賞運動，並知道球員的表現 價值。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	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。	同儕互評、並能遵守規則及安排。 團隊合作、認真參與並贏得比賽爭 取榮譽。

四、教學單元案例：

領域 / 科目		健康與體育領域	設計者	邱冠儒
實施年級		小學六年級/第三學習階段	總節數	6節課(每節40分鐘)，總共240分鐘
單元名稱		球類大聯盟！		
學習 重點	學習 表現	<ol style="list-style-type: none"> 認知：c.運動知識、d.技能原理 1c-III-1 了解動作技能要素和基本 運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能 的正確性。 1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策 略。 情意：c.學習態度、d.運動欣賞 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的 團隊精神。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美 感體驗。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀 眾的角色和責任。 	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。

學習重點	學習表現	<p>3. 技能：c.技能表現、d.策略運用</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。</p> <p>4. 行為：c.運動計畫</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	領綱核心素養	<p>健體-E-B3</p> <p>具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>H. 競爭型運動</p> <p>Ha-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎戰術</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術</p> <p>Hd-III-1 守備/跑分性運動基本動作及基礎戰術</p>		
議題融入	實質內涵	人權教育-人權與民主法治-人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第1節 與球共舞	<p>一、課前準備</p> <p>器材：躲避球、排球、籃球、足球、樂樂球(多顆)、定位盤、三角錐、球籃、大紙箱。</p> <p>二、暖身活動</p> <p>(一) 奪寶大作戰</p> <p>將各式球集中於球場中央，分四組(一組6-7人)四散於各個角落。聽到哨音後開始衝到場中央拿球，一次限拿一顆，拿到中央球沒有就停止。</p> <p>(二) 奪寶再作戰</p> <p>同第一次將球集中於場中，分組同時搶球，沒有任何規定，用任何方法講求快速移回自己的陣地。</p> 	<p>男、女生平均分組之模式，有利於增進男、女間溝通對話與理解彼此的機會，並得藉以培養C2人際關係與團隊合作核心素養</p>

<p>第 1 節 與球共舞</p>	<p>三、發展活動</p> <p>(一) 丟與接</p> <p>1. 單手丟球</p> <p>二人一組，自己挑任何一種球種對傳，對傳五次後再換另一種球種。至少丟三種大型籃球、中型足球、排球、躲避球、小型樂樂球。</p> <p>丟完後跟組員討論，單手丟各種大小的球有甚麼感覺，好不好丟，好不好接？</p> <p>2. 雙手傳球</p> <p>二人一組，自己挑任何一種球種對傳，對傳五次後再換另一種球種。至少丟三種大型籃球、中型足球、排球、躲避球、小型樂樂球。</p> <p>傳完後跟組員討論，雙手丟各種大小的球有甚麼感覺，好不好丟，好不好接？</p> <p>(二) 拍與踢</p> <p>1. 每人拿一個球(不拿樂樂球)，原地拍球，盡量不要移動，聽到哨音後開始在球場中移動，盡量不要影響別人。</p> <p>2. 每人拿一個球(不拿樂樂球)，兩兩對望各站在球場兩邊球，聽到哨音後開始用腳將球運到對場，盡量不要影響別人。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一) 傳接活動</p> <p>各隊兩兩一組，看哪個小隊最先將起點區的球籃裡的球傳完到終點區的球籃。球落地就必須放回球籃重新開始。</p> <div data-bbox="451 1317 943 1464" style="text-align: center;"> </div> <p>(二) 拍、踢活動</p> <p>各隊兩兩一組，將起點區的球用籃球運球方式，帶到對面，再換用踢的方式運回原點，看哪隊最快完成。</p>	<p>藉由相互觀察，並彼此討論修正相互動作已達到A2處理日常生活中的運動問題</p>
<p>第 2 節 攻守入侵</p>	<p>一、熱身活動：足球球戲</p> <p>(一) 個人球感(足底、足內側)：拋接、拍接。</p> <p>(二) 雙人球感：各種動作、距離、軌跡之傳接球。</p> <p>(三) 多人傳接球練習：單線循環、三角/四角循環。</p> <p>(四) 範圍內運行：東西 + 南北向→自由運行→運行加指定動作(拍手、碰腳、換球、加球…)</p> <p>(五) 木頭人：足運 + 足底停→鬼不出聲→鬼指定部位(左、右…)</p>	

第 2 節 攻守入侵

二、主要活動：王牌前線

(一) 比賽事前準備及說明：

◎人數：四人一組 (4 vs.4)

◎器材：足球一顆。

◎場地範圍：可利用學校現有球場或角錐標示 3-4 個比賽場地，本次教學模組以排球場為例。

(二) 正式比賽 (一局 6~8 分鐘，共三局)

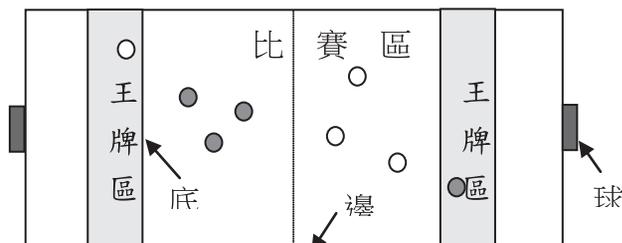
1. 規則說明：

△各隊選 1 人擔任王牌，並站立於敵方的「王牌區」；(王牌只能在王牌區，球員只能在球場中活動)。

△場內有一顆球，兩隊隊員；一方為進攻方 (3 人)，一方為防守方 (3 人)。控球方為進攻隊，需將球傳給王牌，並由王牌進行射門。

△得分或出界 (王牌射門未得分亦為出界) 則球權交換，由對手於出界處 (或最靠近底線出界處的邊線) 擲球入場。

△持球時不可以運球或帶球行走，違例則由對方發球。遊戲中不允許任何的衝撞、搶球動作，違規則換對發球 (在哪裡犯規，在哪裡發球；發球動作為「雙手持球點地高舉過頭發球」)。



2. 比賽 (第一局)

3. 戰術討論

△師生問答：

參考答案：

4. 比賽 (第二局)

5. 戰術討論

△小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論比賽進攻時較容易得分的條件；當我們防守的時候，如何分配位置，防守時要注意什麼？

6. 比賽 (第三局)

三、綜合活動

(一) 比賽結果檢討，戰術討論得失及改進方式 (助教加入協助討論) 發表戰術成功 (失敗) 原因。

教師透過提問、引導學生討論的過程，使學生能藉彼此親身成功與失敗的經驗，表達、交換意見與思考解決方法，以達成各小組共識；再輔以教師提供影片內容之更多建議，歸納出較高命中率的投擲方法。有利於培養A2系統思考與解決問題之核心素養。

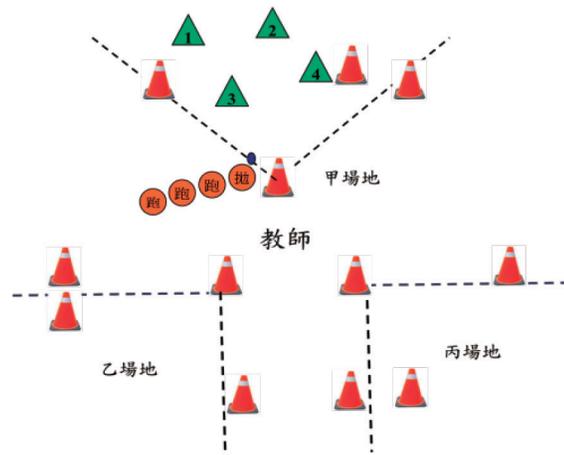
第 3 節
守備跑分

一、熱身活動：跑壘大對抗(事前準備：排球數顆)

(一) 滾接傳球活動：以 2 人 1 組，距離約 5 公尺，1 人滾球，1 人接球後回傳。

(二) 火車快跑(跑壘熱身活動)：學生排成一列，進行跑壘。

◎指導語：我們現在進行火車快跑暖身活動，首先請各組跟火車一樣排成一直排，由本壘跑向右側角錐，繞過角錐後，跑回本壘，每組來回 3 次。



二、主要活動：手壘球比賽

(一) 比賽事前準備及說明：

◎人數：4 至 6 人一組(異質性分組)。

◎器材：軟式排球(或以手球、躲避球等替代)、角錐、戰術板、遊戲規則海報、賽程表。

◎場地範圍：可利用學校球場與角錐標示 3-4 個場地，每個場地約 15 公尺 × 15 公尺，本壘與其他壘包距離約 8-10 公尺，並以角錐替代為攻防的壘包。

(二) 正式比賽(一局 15 分鐘，共三局)

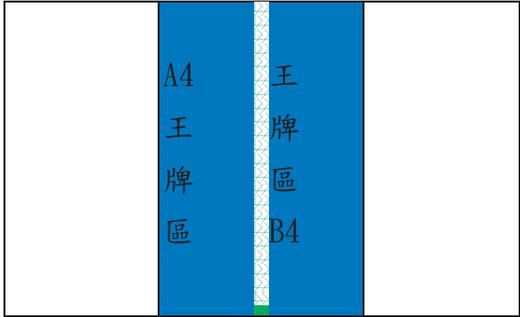
1. 規則說明：

△ 進攻：每組排成一列火車，火車頭將球滾出後，所有隊員由本壘跑向右側的角錐。

△ 得分：每人通過右側壘包各得 1 分，回本壘各得 2 分，可來回跑壘得分，計算所有隊員總得分。

△ 防守：防守隊伍接球後，必須傳球或帶球到右側的角錐，雙手高舉球並喊停，此時進攻方停止得分。

△ 攻守交換：所有隊員皆滾球進攻後，攻守交換。

<p>第 3 節 守備跑分</p>	<p>2. 比賽（第一局）</p> <p>3. 戰術討論 △師生問答： 參考答案：</p> <p>4. 比賽（第二局）</p> <p>5. 戰術討論 △小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論比賽進攻時較容易得分的條件；當我們防守的時候，如何分配位置，防守時要注意什麼？</p> <p>6. 比賽（第三局）</p> <p>三、綜合活動</p> <p>（一）比賽結果檢討，戰術討論得失及改進方式（助教加入協助討論）。發表戰術成功（失敗）原因。</p>	<p>教師透過提問、引導學生討論的過程，使學生能藉彼此親身成功與失敗的經驗，表達、交換意見與思考解決方法，以達成各小組共識；再輔以教師提供影片內容之更多建議，歸納出較高命中率的投擲方法。有利於培養A2系統思考與解決問題之核心素養。</p>
<p>第 4 節 領域隔網</p>	<p>一、熱身活動：排球球戲</p> <p>（一）百發百中：低手發球練習。</p> <p>（二）勇敢傳說：低手、高手傳球練習。</p> <p>◎將球座置於端線附近，甲學生低球或高手傳球給王牌區的乙同學。乙同學必須觀察甲同學的動作，給予正向的回饋後，再修正同學的動作。</p> <p>（三）翻山越嶺：低手或高手傳球過網。</p> <p>◎自拋自傳：自己拋球彈地後，低手傳球過網。</p> <p>◎你拋我傳：甲同學在王牌區拋球給乙同學，乙同學低手向前傳球給甲同學，或是傳球過網。</p> <p>◎反轉排球：甲同學在端線拋球給乙同學，乙同學低手向後傳球過網。</p> <p>◎合作無間：甲同學拋球過網給乙同學，乙同學高手傳球過網給乙同學。</p> <p>（四）排球向前衝：在王牌區，甲同學拋舉球，乙同學高手擊球過網。</p> 	

第 4 節
領域隔網

(五) 左右逢源：甲、乙同學在王牌區拋球，丙同學左右移位向前傳球。

(六) 接龍大挑戰：小組成員傳球接龍 10 次以上。

二、主要活動：逗陣玩排球

(一) 比賽事前準備及說明：

◎人數：4-5 人一組（異質性分組）。

◎器材：軟式排球、角錐、戰術板、羽球筒、球網、球架。

◎場地範圍：可利用學校現有球場或角錐標示 3-4 個比賽場地，本次教學模組以羽球場為例。

◎網子高度：約 130~140 公分。

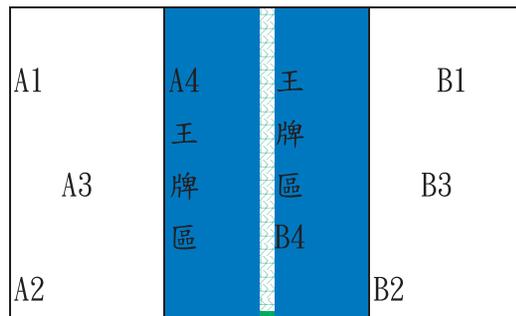
(二) 正式比賽（一局 6-8 分鐘，共三局）

1. 規則說明：

△發球：每隊、每人輪流發球，發球線後方發球。

△防守：以手接（發）球，每位隊員皆傳接球後，才可回球過網。

△進攻：每隊選一位王牌，在王牌區高手擲球過網。



△得分：球落地 2 次以上、球出界等。

2. 比賽（第一局）

3. 戰術討論（助教加入協助討論）

△師生問答：當我們發球的時候，應該將球發到哪些位置可以增加我們得分的機會？

參考答案：空位、角落、兩個人中間、弱邊、近身、後場等。

4. 比賽（第二局）

5. 戰術討論

△小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論王牌進攻時較容易得分的位置；當我們防守的時候，如何分配位置，防守時要注意什麼？

6. 比賽（第三局）

教師透過提問、引導學生討論的過程，使學生能藉彼此親身成功與失敗的經驗，表達、交換意見與思考解決方法，以達成各小組共識；再輔以教師提供影片內容之更多建議，歸納出較高命中率的投擲方法。有利於培養A2系統思考與解決問題之核心素養。

<p>第 4 節 領域隔網</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>比賽結果檢討</p> <p>(一) 戰術討論得失及改進方式。</p> <p>(二) 發表戰術成功(失敗)原因。</p>	
<p>第 5 節 「職業」 選秀</p>	<p>一、課前準備</p> <p>(一) 分組意願調查籤：球團組、裁判組、球員組將學生分為三大類型，分別為球團組三隊各兩人共六人，裁判組三人，其餘人員擔任球員。</p> <p>(二) 球員組報價單：自己依照自己的運動表現給予 1-3 元，送到球員市場，供球團挑選。</p> <p>(三) 球團選秀單：每個球團給予 20 元，依照球員市場挑選球員 6 到 7 人，若與其他球團重複，則進行協商加價或放棄。</p> <p>(四) 球團成員單：註記球隊名稱、老闆名字、教練名字、球員名字。</p> <p>二、開始活動</p> <p>老師解說現代主要的職業運動，外國的如：NBA、MLB，國內的 CPBL、SBL 等。球團運作，球員的挑選，這節課就要模擬現代職業運動挑選球員組織球隊進行比賽。</p> <p>依照班級人數(26 人)大約分組三個球團，另外再額外選出裁判組三人協助賽事安排及聯盟運作。</p> <p>(一) 球團組：三個球團，每組兩人，分別為老闆級教練。教練選秀時負責挑球員，但最後決定權在老闆，出錢的最大。比賽時教練決定先發球員，老闆無權過問。</p> <p>(二) 球員組：選擇球員組的學生就擔任球員，選秀時提供自我價值供球團挑選，比賽時場認真比賽，努力證明自己的身價。</p> <p>(三) 裁判組：二到三人，協助選秀運作，擔任比賽裁判及作人員。</p> <p>三、發展活動</p> <p>先發「分組意願調查籤」決定要擔任的角色，若太多人要擔任球員以外的角色(女生會搶)則以抽籤決定。</p> <p>決定好角色後，發「報價單」、「選秀單」分別給球員及球團，球員報價單填好收回後，由裁判組張貼於黑板供球團參考，老闆與教練討論好後將選秀單交予裁判組，若有重複選人的狀況，則進入協商，加錢或是放棄等狀況，各隊依定要挑 2-3 名女生進入球隊。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>各球團依照最後的挑選結果公布「球團成員單」，而裁判組也以抽籤決定，聯盟比賽的球類賽，以前三次上課的形式進行比賽。</p>	<p>提出日常休閒活動之職業運動為話題，除能貼近並勾起學生的生活經驗(嘗試或見識過)外，以做為本節課活動有效引起學習動機之目的，因是式與生活經驗為和核心，透過各種媒體獲得資訊，與B2資訊科技與美體素養有所結合。</p>

<p>第 6 節 球類 大聯盟</p>	<p>一、課前準備 依據上節課所決定的比賽類型準備球種以及場地器材。</p> <p>二、開始活動 由裁判講解規則，並說明比賽流程。 各球團教練決定先發名單。 比賽開始。</p> <p>三、發展活動 三隊循環賽，沒有比賽的隊伍則扮演觀眾為選手加油。 教練決定先發人員，以及選手更替。</p> <p>四、綜合活動 比賽結束。 心得分享，獲得冠軍的球團由教練說明獲得冠軍的原因。 每位學生書寫心得學習單，標註自己擔任的角色是甚麼，有甚麼覺得特別的地方，別分享自己的心得。</p>	<p>模組化球類比賽大部分是在沒有同學裁判的監督下進行的。因此，球員在比賽時，有賴個人誠實及尊重規則的表現、對他人之體諒、禮貌及對規則的遵守；而觀賞球賽的觀眾，也必須遵守觀賞的禮儀。因此，很適合用以做為品德教育議題融入課程的教學材料及提升B3藝術涵養與美感素養之核心素養。</p>
--	--	--

參考資料：中年級球類(競爭型運動)教學模組—侵入式運動，陳信亨老師。
手壘球遊戲教學模組，李一聖老師
網/牆性球類遊戲教學模組，黃志成老師

附件：分組意願調查單、選手報價單、球團選秀單、球團名單、賽程表

附件一

分組意願調查單

在本次的活動中，我想擔任的角色是

球員組 球團組 裁判組

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

選手報價單

我是_____，編號：_____ 號

我覺得我擅長 王牌前線 手壘球 趣味排球

我的報價 (1-3)

_____ 元

球團選秀單

老闆：_____ 教練：_____

第一指名：_____ 第二指名：_____

第三指名：_____ 第四指名：_____

第五指名：_____ 第六指名：_____

第七指名：_____ 第八指名：_____

球團名單

隊名：

老闆：_____ 教練：_____

球員：_____ 球員：_____

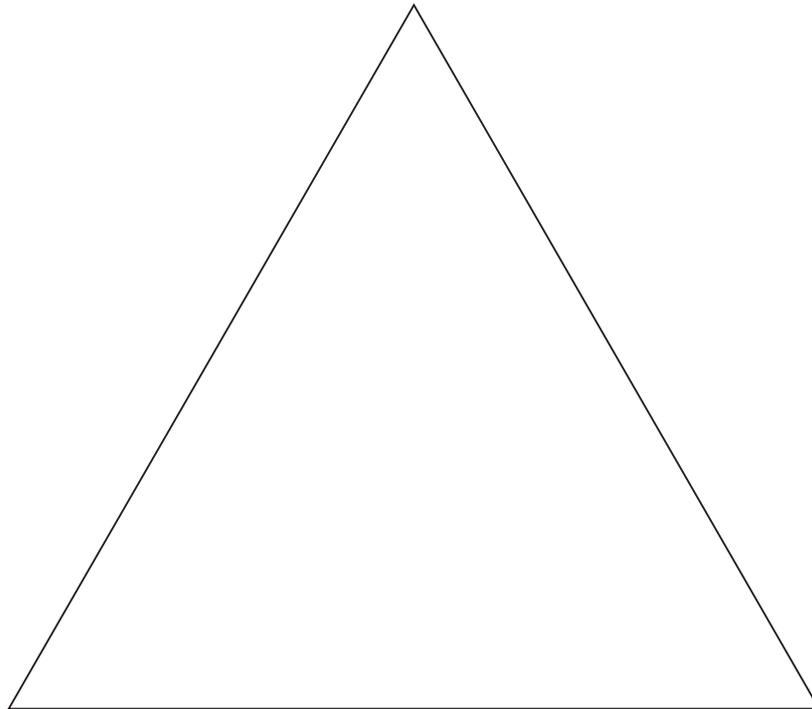
球員：_____ 球員：_____

球員：_____ 球員：_____

球員：_____ 球員：_____

附件二

賽程表



場次	隊伍	比賽結果
第一場	對	
第二場	對	
第三場	對	
冠軍	亞軍	季軍