

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 小學組 <input checked="" type="checkbox"/> 中學組（含國中與高中、職）
作品名稱	同「協」，我們好「棒」
適用對象	國中七年級/第四學習階段
作品用途	延續國小樂樂棒球舊經驗，銜接國中七年級第四學習階段
設計理念與構想	<p>12 年國民教育推動的基礎理念為自發、互動、共好。作者延續學習者在國小階段習得之舊經驗(樂樂棒球)進而設計國中教育第四學習階段之棒球運動項目；此外，跨領域融入課程設計，運用運動教育模式小組的獎勵制度並進一步結合本校班際競賽，更是將課程知識透過師生互動轉化為課程動能，予以實踐。</p> <p>共6 堂課程內容，緊扣有效教學策略，採用運動教育模式連貫課程，藉由理解式教學法，透過遊戲即競賽概念，進行有效教學。讓學生在課堂之中展現自發性(有感)，進而能從遊戲中習得互動(溝通)，最後達到體悟共好(合作)的課程精神。</p>
內容概述	<p>第一節 球隊選秀大會：經時下流行線上遊戲作為開場，同時播放中華職棒選秀影帶，引導學生進入課程，透過教師的口說講解，運用運動教育模式引領學生實際的體會球隊選秀歷程。</p> <p>第二節 越「樂」越「棒」：採運動教育模式並搭配理解式教學法概念，設計樂樂棒球比賽，透過修正遊戲規則引發學生舊經驗。</p> <p>第三節 傳、接、擊，樣樣行：設計闖關遊戲，結合棒球技能基本要素與比賽概念等內容，讓學生從遊戲比賽中，更有動機的參與課堂。</p> <p>第四節 球隊考核：此用意在於提供教師教學與學生進步情形的回饋資料，在教學活動進行中藉由科技設備的紀錄，一方面學生能運用科技設備操作技能檢視自己的優缺點，另一方面教師亦能透過各組課堂影片，掌握學生學習進程適當調整課程。</p> <p>第五節 棒棒皆精彩：透過活動的參與，培養學生在比賽中作適當決定和團隊合作之能力，以及學會如何系統思考與解決問題，讓自己的球隊在比賽中獲得勝利。</p> <p>第六節 賽後檢討：透過持續不斷的理解、實作、試行、對話與省思，達到提升同學參與棒球課程時的自信心、學會瞭解棒球賽式的奧妙之處以及雖然是外行人，我們也要學會看熱鬧等預期效應。</p>

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫 教案

一、教學設計理念說明：

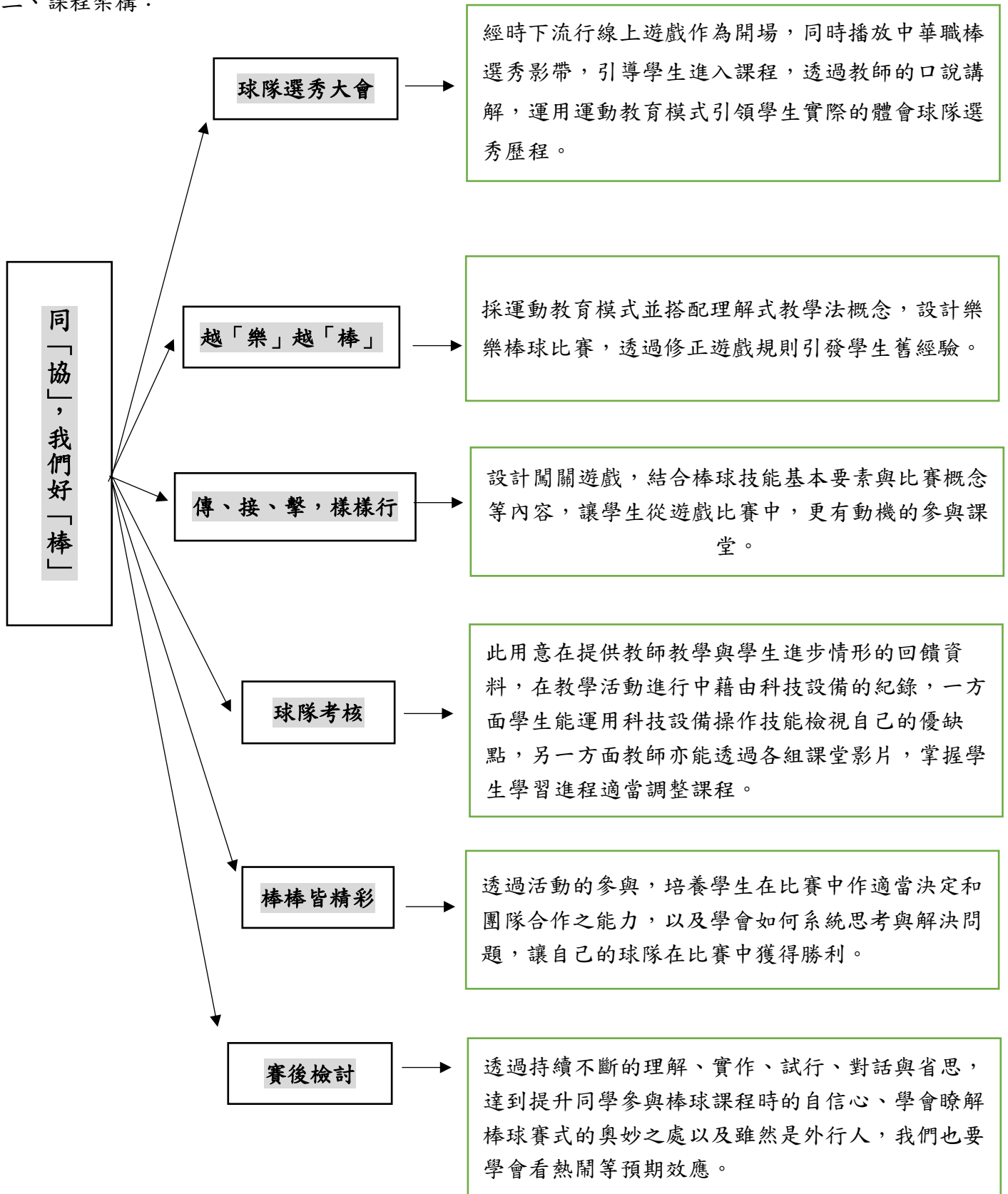
「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。那教師又該如何將核心素養之精神，透過實際的課程設計轉化在現場教學上，著時成為一項重要課題。而筆者在不斷與教學現場磨合之中，反覆思索並透過實際操作，試圖將素養導向轉化在課程上所得到的體悟是：以素養為導向的教學設計概念，係以日常生活中的情境作為取材，引起學生自主學習的動機；藉由學生自發(有感)學習動機，進而與課程設計內容產生生活經驗連結；透過學生生活經驗與課程的連結，開始與課程活動產生互動(溝通)；進而能將課程所學實踐於生活中。有鑑於此，設計教學情境時，應回到最貼近我們的生活情境當中就地取材。

筆者延續學習者在國小階段習得之舊經驗(樂樂棒球)進而設計國中教育階段棒球運動項目。跨領域融入共 6 堂課程內容，緊扣有效教學策略，採用運動教育模式連貫課程，藉由理解式教學法，透過遊戲即競賽概念，進行有效教學。讓學在課堂之中展現自發性(有感)，進而能從遊戲中習得互動(溝通)，最後達到體悟共好(合作)的課程精神。棒球運動項目設計共 6 堂課的課程內容，緊扣有效教學策略，採用運動教育模式連貫課程，藉由理解式教學法，透過遊戲即競賽概念，進行有效教學。讓學在課堂之中展現自發性(有感)，進而能從遊戲中習得互動(溝通)，最後達到體悟共好(合作)的課程精神。

第一節 球隊選秀大會，經時下流行線上遊戲作為開場，同時播放中華職棒選秀影帶，引導學生進入課程，透過教師的口說講解，運用運動教育模式引領學生實際的體會球隊選秀歷程。第二節 越「樂」越「棒」，採運動教育模式並搭配理解式教學法概念，設計樂樂棒球比賽，透過修正遊戲規則引發學生舊經驗；第三節 傳、接、擊樣樣行，設計闖關遊戲，結合棒球技能基本要素與比賽概念等內容，讓學生從遊戲比賽中，更有動機的參與課堂；第四節 球隊考核，此用意在提供教師教學與學生進步情形的回饋資料，在教學活動進行中藉由科技設備的紀錄，一方面學生能運用科技設備操作技能檢視自己的優缺點，另一方面教師亦能透過各組課堂影片，掌握學生學習進程適當調整課程；第五節 棒棒皆精彩，透過活動的參與，培養學生在比賽中作適當決定和團隊合作之能力，以及學會如何系統思考與解決問題，讓自己的球隊在比賽中獲得勝利；第六節 賽後檢討，透過持續不斷的理解、實作、試行、對話與省思，達到提升同學參與棒球課程時的自信心、學會瞭解棒球賽式的奧妙之處以及雖然是

外行人，我們也要學會看熱鬧等預期效應。

二、課程架構：



三、補教教學：

十二年國民基本教育課程體系建置的精神是以「學生主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為核心理念。健康與體育領域即是秉此課程精神發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供參與身體活動的機會，透過結合生活情境的整合性學習，並運用生活技能以探究與解決問

題，發展適合其年齡應有的健康與體育知識、方法與技能，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者（教育部，2014）。近年來教育的現場上，有許多教學策略更是因應在整體教學策略下為補足學習者之間的落差。隨著這股氛圍，夥伴們在實施課程之際，也發現到許多同學在棒球基本技術中，是需要透過額外的補救課程。有鑑於此，夥伴們共同針對棒球項目中的補救教學策略：

【補救教學】針對「打擊動作」處於「C等級」以下設計

現場遇到主要教學問題：許多學生在打擊動作上備感失落感的，即為揮擊不到球體，這問題大多與視動協調有關。

(一)問題癥結：視動不協調

(二)補救教學改善目標:

1.熟練轉身及手臂擊打動作。

2.反覆操作，結合視動與打擊動作。

(二)動作技能:各種打擊的基本動作。

(三)器材設備:以徒手活動為主，無需其他器材。

活動內容

【活動一】徒手打擊

1.雙腳併攏，左手前平舉，右手側平舉。

2.左手不動，右手向左拍擊左手。

3.以上1、2動作反覆操作。

4.雙腳開立，兩手側平舉。

5.左手不動，右手向左拍擊左手。

6.以上4、5動作反覆操作。

※教學提示：

1.主要強調視覺與動覺結合的基本擊打的要領。

2.應多下指導與於「眼睛」緊盯著目標物以及在揮擊時借重腰力轉身的動作配合。

【活動二】徒手擊打紙球

1.每人自製紙球一個，並在紙球上面綁著橡皮筋。

2.利用校園地形地物，將球綁掛在適合用徒手打擊的高度。

3.運用【活動一】內容，進行徒手擊打紙球的遊戲。

【活動三】徒手擊打過關遊戲

1.每人自備紙球一個、擺放紙球之擊球座(可用相當功能之替代物)、畫線器

- 2.將球放在擊球座上
- 3.連結舊經驗，拿起球棒將球擊打出去
- 4.把球擊打出去，並能超出 8 尺的範圍
- 5.每次擊一球為 10 分，成功擊出 8 公尺範圍即得分

※注意事項：過關標準可依學生能力調整其遠度。

【補救教學】針對「傳接球動作」處於「C 等級」以下設計

一、現場遇到主要教學問題：

(一)動作條件：傳球與接球無法確實地將球體送/接至對方。

(二)過去經驗：

- 1.部分同學表示有過被球打到的經驗，因此對於來球會心生害怕，不敢接球。
- 2.被同學指責球丟不好、接不好。
- 3.下課沒有足夠的時間好好練習。

二、問題癥結(可能原因)：

(一)生理限制：視動不協調、投擲與抓握能力。

(二)心理限制：減敏訓練法、洪水訓練法。

(三)補救教學改善目標：

- 1.熟練腳跨部、轉身扭腰、伸臂、揮臂傳出球體的分段動作。
- 2.反覆操作，結合視動覺。

(四)動作技能:傳接球基本動作。

(五)器材設備:樂樂棒球數顆。

※針對生理限制調整活動內容

活動內容

【活動一】徒手原地拋接球→走動拋接球

- 1.原地拋球-接球，拋球的高度至少過頭部
- 2.若原地拋接球動作已經十分流暢，則進階至：走動式拋接球
- 3.走動式拋接球：

【活動二】徒手原地接他人來球

- 1.補救者站在原地，另一位同學距離其約 3 步距離
- 2.由同學丟球，補救者接球
- (1)單一方向：可以指定僅左邊、中間或右邊方

<p>(1)從 a 點移動至 b 點</p> <p>(2)行進間操作徒手拋接球之動作</p> <p>※教學提示：</p> <p>1.主要強調視覺與動覺結合的基本擊打的要領。</p> <p>2.應多下指導語於「眼睛」緊盯著目標物。</p> <p>※針對接球動作調整之活動內容</p>	<p>向，接球動作直至流暢。</p> <p>(2)不同方向：左邊、右邊、中間，加總練習。</p> <p>進階版：加長距離、來球速度</p> <p>※針對傳球動作調整之活動內容</p>
--	---

【活動三】金臂人

- 1.對牆投擲，加大牆上需投擲之目標
- 2.距離 3 步→5 步，依需補救者慢慢加長需投擲之目標物的距離
- 3.對牆投擲，縮小牆上需投擲之目標
- 4.距離 3 步→5 步，依需補救者慢慢加長需投擲之目標物的距離

四、評量等級

教育部頃刻正委託臺灣師範大學心測中心，積極針對國中階段各領域之學生學習成就評量標準做研究，發展標準參照的評量概念，並逐步向國小與高中延伸，以做為落實十二年國教配套措施之一（教育部，2015）。夥伴們根據現行評量標準發展的概念，設計符合校本精神的評量標準表如下：

(一)「打擊動作」評量標準表

等級	A	B	C	D	E
表現情形	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧與操控器具，以增進運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能部分表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	未達 D 等級
打擊動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能準確將球從打擊座上揮擊過 15 公尺至少 8 球以上。 2. 肢體動作正確且流暢。 3. 能將球棒拿穩、身體保持重心，並將球平穩擊出。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能準確將球從打擊座上揮擊過 10 公尺至少 6-7 球以上。 2. 肢體動作正確，但稍不協調。 3. 尚能將球平穩擊出。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能準確將球從打擊座上揮擊過 8 公尺至少 5-6 球以上。 2. 肢體動作正確，但顯生硬。 3. 不能將球平穩擊出。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能準確將球從打擊座上揮擊過 5 公尺至少 4-5 球以上。 2. 肢體動作不正確。 3. 不能將球平穩擊出。 	未達 D 等級

(二) 打擊動作檢核表

組員	動作檢核內容	表現結果		動作操作次數 (請畫正字記號)
		尚可	加強	
	1. 準備姿勢(the stance)：			
	2. 身體的重心平衡的維持在兩腿之間			
	3. 移轉重心往後(going back)：將手臂及身體重心移至後腿			
	4. 跨步(the stride)：重心迅速前移，將前腳橫向跨出			
	5. 揮擊(the swing)：雙眼 <u>緊盯來球</u>			
	6. 跟隨動作(follow through)：身體保持平衡			

(三) 「傳接球動作」評量標準表

等級	A	B	C	D	E
表現情形	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧與操控器具，以增進運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能部分表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	未達D等級
打擊動作	1. 能準確將球傳到 15 公尺並使對方接住至少 8 球以上。 2. 肢體動作正確且流暢。 3. 能將球拿穩、身體保持重心，並將球平穩傳出。	1. 能準確將球傳到 10 公尺並讓對方接住至少 6-7 球以上。 2. 肢體動作正確，但尚不流暢。 3. 尚能將球傳出。	1. 能準確將球傳到 8 公尺並讓對方接住至少 5-6 球以上。 2. 肢體動作不正確。 3. 不能將球傳出。	1. 能準確將球傳到 5 公尺並讓對方接住至少 5-6 球以上。 2. 肢體動作不正確。 3. 不能將球傳出。	未達D等級

(四) 傳接球動作檢核表

組員	動作檢核內容	表現結果	
		尚可	加強
	接球動作 (一)下肢動作：身體與膝蓋放鬆，身體重心壓低 (二)上肢動作：		
	1. 眼：判斷球路		
	2. 接球手：雙手置於胸前 →一手下方護球		
	傳球動作		
	1. 下肢動作：右腳向前跨步，左腳跟進，身體重心落在右腳位置		
	2. 上肢動作：將球拿穩，由身體後方往前傳出		

五、教案設計

領域/科目		健康與體育領域 / 體育		
實施年級		國中七年級/第四學習階段	總節數	6節(每節45分鐘，共270分鐘)
單元名稱		同「協」，我們好「棒」		
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>一、認知：c.運動知識、d.技能原理</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>二、情意：c.學習態度</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>三、技能：b.生活技能、c.技能表現</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>四、行為：c.運動計畫</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>		領網核心素養
	學習內容	<p>H.競爭型運動</p> <p>d.守備/跑分性球類運動球類運動。</p> <p>Hd-III-1 守備/跑分性運動基本動作及基礎戰術。</p>		
核心素養呼應說明		<p>本棒球課程跨領域融入課程，採用運動教育模式連貫課程，搭配理解式教學法、有效教學與合作學習策略。在課堂之初，教師即提供機會，引導學生從自身的生活情境當中，學會發揮和善用自身攜帶之科技媒體，找出自己的優弱勢【B2 科技資訊與媒體素養；科-J-A2】；其次，透過特定的課堂設計，設定比賽情境，促使學生學會在比賽情境中，懂得善用自己的優勢與改善自己的弱勢，找到適當的解決方式【A2 系統思考與解決問題；科-J-A2】，讓自己和球隊均能在比賽中享受棒球運動的樂趣【C2 人際關係與團隊合作】。</p>		
議題融入	實質內涵	<p>第九大議題：資訊教育。</p> <p>科-J-A2 具備理解情境與獨立思考的能力，並運用適當科技工具與策略處理，以解決並處理生活問題與生命議題。</p>		
學習目標				
<p>1-1知道棒球運動與壘球運動的差異。</p> <p>1-2瞭解中華職棒的選秀制度與球隊特性。</p> <p>1-3瞭解棒球運動的基本規則。</p>				

- 2-1透過分組合作，學習團隊合作的精神。
- 2-2主動參與課程，學會享受運動樂趣。
- 3-1能做到跑壘、打擊與胸前傳接球基本動作。
- 3-2能學習運用科技媒體修正基本動作於活動和競賽中。
- 4-1能於閒暇之餘，自行接觸棒球、談論棒球。
- 4-2能開始與同儕談論棒球賽事，進而將其所學擴及家庭。

**教學設備
/資源**

教學設備：電腦與投影設備
教學資源：教學ppt、軟式棒球、球棒

教學活動內容及實施方式

備註

第一節 球隊選秀大會

一、 課堂準備

(一) 學生：於課堂開始前於原班級教室內準備上課。

(二) 教師：備妥教學相關器材

1. 四大球隊標誌與紀錄單
2. 自我戰鬥能力分析表
3. 教師觀察表

二、 引起動機：預計 5 分鐘

(一) 先播放線上遊戲「英雄聯盟」網友們討論的 Q&A 的剪輯影片，引起同學之間的討論之後，再行播放「2017 中華職棒選秀」片段

<https://www.youtube.com/watch?v=MNntxYoF21g&t=1338s>。



表 1：英雄聯盟剪輯片段



表 2：2017 中華職棒選秀

(二) 接著簡略說明今日課程所要進行活動流程：首先，評估自我與他人目前的戰鬥能力；其次，根據戰力分析表，票選四大組隊長與隊徽；最後，完成分組和組內成員任務的分配。

※進入課題※

三、 主要內容/活動：預計 35 分鐘

(一) 說明【活動一：戰鬥值分析】活動進行方式：

1. 每人皆會拿到 1 張「戰鬥值分析表」，表上會有自己與他人戰鬥值的分析表
2. 教師說明「戰鬥值分析表」填寫方式：

補充資料：「選秀」(Draft) 為職業運動術語，是職業運動新人進入職業運動團體的方式之一。通常在進行「選秀」時，會舉辦「選秀會」(也就是「新人選手選拔會議」的意思)，讓各職業球團挑選合意的新人選手入隊，成為該球團的一份子。不過，並不是任何一個想要加入職業運動團體的新人，都可以參加「選秀」，為了避免參加「選秀」的新人素質良莠不齊，通常都會設一些門檻。

將中華職棒球隊選秀的資訊作為話題帶入課堂，藉此貼近並勾起學生的生活經驗(看過或是瀏覽過)，以此情境作為教學材料。目的在於讓學生實際體驗選秀的過程。呼應學習目標 1-2、核心素養 C2。

(1) WAR 指的是球員的綜合評價，包含進攻跟防守在內，且投、打皆可以計算出的數據。白話的說，根據此值我們可以知道每位球員的戰鬥值。

(2) 首先請先填寫自己的，再挑一位心中的人選評估。

(3) 每位同學皆有 5 分鐘的時間完成此張戰鬥值分析表。

座號：_____ 座號：_____ 姓名：_____

【我的 WAR 值】

WAR 值 (WAR) 是衡量球員綜合能力的指標，包含進攻與防守在內。本表可計算出每位球員的 WAR 值，WAR 值越高代表其綜合能力越強。此表由教練提供給學生填寫。

將 5 項 WAR 指標填滿後填入圖表：

- 每一項分數為 1-5 分，越往中心者分數越低。
- 針對每一項，在線上標出自己所評估的 WAR 值，並將數值填滿。
- 呈現出「戰鬥力指數」圖，並根據此圖分析。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

(二)說明【活動二：換我來選秀】活動進行方式：

1. 教師請每位同學於座位上秀出自己所評估的另一位同學，並將得票高者寫於黑板上；得票高者將會是各隊隊長人選。

2. 說明票選規則與需遵守之規範：

(1) 教師要先解釋班級的選秀方式不同於中華職棒之因(為配合課程需要進行彈性的調整)：

A. 得票高者為各隊隊長之人選，由同學來選隊長。

B. 產出四隊隊長，配合目前中華職棒有四隊。

C. 概略說明中華職棒隊徽。



(2) 再行解釋選秀規則：

A. 由教師抽籤，抽到的號碼上台選隊長

B. 選擇的時間只有 15 秒，若超過時間則到最後才能選

C. 選擇隊長同學順便於黑板上寫下自己的座號

D. 每組至少要有三位女生(依據各班人數訂定)，如此一來，大家才有機會跟不同的同學進行合作的機會。

(3) 提醒需遵守之規範：

A. 尊重自己，也尊重他人的發言權

B. 控制自己的情緒與積極態度參與票選過程

C. 尊重每個人投票的意願、選擇與決定

※產出四隊隊長※

(三)說明【活動三：任務分配】活動進行方式

1. 教師先行說明各位「長」的功能與職責：

➤ **隊長**：集合、引導、督促組員在任何時刻均需要努力參與課堂，並且對於組別表現的成果進行承擔。

➤ **體能長**：在暖身時訂定並監督組別，進行自己所設計的體能訓練內容。

➤ **訓練長**：在各種技能動作或比賽進行時，時刻觀察組員的動作技巧與需要加

學校是社會的小縮影，而班會進行的程序在我們的生活當中，事實上屢見不鮮，像是：各政府機關，都依其性質訂有議事規則，規範會議召開的方式及程序。而現實生活當中，職業球隊選秀活動的概念近似於班會會議流程，各運動單項協會依照其規則挑選球員。

S 型選秀順序是依據中華職棒聯盟「S 型選秀」，其指的是選秀順位自首位到最末位後，從最末位往前依序選擇球員，例如：

1→2→3→4→4→3→2→1。
透過實際的班級選秀情境熟悉現今職棒的選秀情境，以達 B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動。呼應學習目標 2-1、2-2、核心素養 C2。

強的動作。

- **計時長**：進行活動時，督促並依照教師分配的活動時間，控制活動進行的時間。
- **記錄長**：課前、課中與課後，紀錄各組團體分數與組員分數，並且協助有比賽需要計分時負責計分。
- **器材長**：課前、課中保管與督促組員愛護各組的器材，並在課後負責器材的整理。

2. 請各組「隊長」於時間 8 分鐘內完成任務的分配，並同時檢查「記錄長」是否完成「組員表」。

三、總結活動：預計 5 分鐘

1. 教師總結：

- (1) 透過組內分工的目的是要讓大家自己來管理自己本身的事情以及能力。
- (2) 說明職棒選秀過程與今日課程的相關性。
- (3) 另一舉例說明：魔球。

2. 提示下一節課程：進行「樂樂棒球」的修正式比賽。

3. 作業：蒐集暱屬於自己球隊最有名的球員 3 位以及其餘隊上之角色(可上 youtube 打入關鍵字)。

※結束第一節課程※

第二節 越「樂」越「棒」

一、課堂準備

- (一) 學生：熟悉樂樂球比賽規則。
- (二) 教師：備妥教學相關器材
 1. 修正式樂樂棒球課題表與任務表。
 2. 修正式樂樂棒球規則。

二、暖身活動：預計 10 分鐘

(一) 動態活動：

Part A 1. 原地抬腿跑 2. 加快頻率跑 3. 哨音響後往前跑約 10 公尺

Part B 1. 小碎步 2. 哨音響後往前跑約 10 公尺

Part C 1. 併腿跳 2. 哨音響後往前跑約 10 公尺

(二) 靜態伸展操：每項伸展均 10 秒

【上肢】頸部運動→前臂伸展運動→後臂伸展運動(左、右邊)

【下肢】高壓腿伸展→低壓腿伸展→弓箭步伸展

【加強伸展部位】手腕與腳踝，4 個 8 拍

※進入課題※

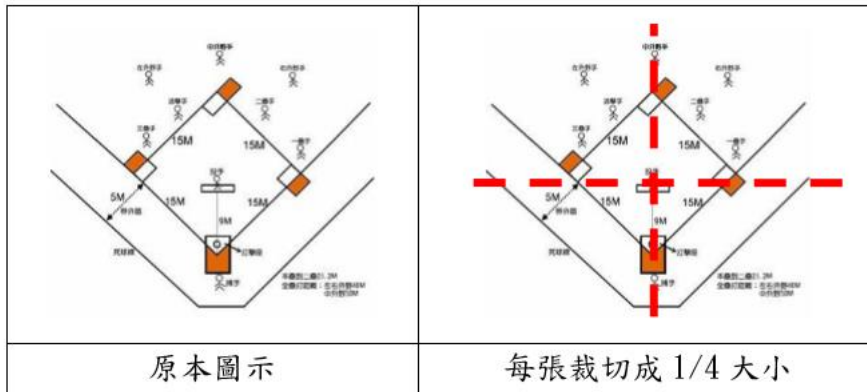
組織分工的概念是現今社會之工作職場的運作模式，而組織工作設計是對於個別職員的工作內容與方式之責任範圍的界定，將組織依照特定的活動劃分若干小且專業化的工作，使員工專精所長，更能有效率的發揮。運用此概念於課堂中，進行各組組員的任務分工，以達 B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動、C2 具備利他及合群的知能與態度。

運用科學理論基礎：進行動態活動再進入靜態伸展。一部分根據理論培養學生養成運動前暖身活動作足的正確觀念，另一部分透過課堂中操作時的動態暖身操，引導學生認識棒球選手平時比賽前或訓練前會操作的運動項目。呼應學習目標 2-2、核心素養 A2。

三、引起動機：預計 3 分鐘

【尋找流浪者】

1. 教師先行拿出球場拼圖，發放給各組隊長
2. 利用 1 分鐘於紙上拼出此圖(最快完成組別可運用加分策略)
3. 接續帶出舊經驗：國小接觸的運動項目-樂樂棒球，其所使用的球場與今天開始我們要接觸的運動項目有關。



※進入課題※

四、主要內容/活動：預計 30 分鐘

【活動一】修正式樂樂球規則的講解與說明(5')

(一) 說明今天的學習重點在於樂樂棒球比賽由「哪些技術」組合而成的，並非著重勝負。

(二) 各球員位置與責任規範

<打擊者>

1. 打擊出去的球，要過基本距離：5 公尺，成功。
2. 有三次的機會。
3. 無界外球、全壘打。

<跑壘員>

1. 最多只能跑兩壘。
2. 為促進得分，女生回本壘得 2 分，男生 1 分。
3. 請隨時腳保持在壘包上。

<守備方>

1. 不可用觸殺，守備員一律以踩壘封殺出局，如果持球碰觸到跑壘員不判出局，比賽繼續中。
2. 僅能用雙手接球。

(三) 注意事項：每組的組員皆要上場打擊與守備，擔任記錄長的同學在最後一位打擊，當他們上場時要有組員協助他的工作。

活動目的：利用學生於小學階段的舊經驗導入今日學習重點：打擊與跑壘的運動項目。呼應學習目標 1-1、2-1、核心素養 C2。

藉由理解式教學，設計情境讓學生經由類似真實的比賽情境明白如何運用接續課堂中所要進行練習的技能活動。此堂課重點除喚起學生舊經驗，透過修正的規則，引導女同學在包容的比賽情境中獲得成功經驗；亦利用部分同學與先前成功經驗有所不同的比賽情境，步步帶入性別平等的議題。以達 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。學習目標 1-3、2-2、核心素養 A2、C2。

※開始進行任務分配※

【活動二】完全掌握-分配任務(5')

1. 合併組別：教師視各隊戰力，平均分配並合併成兩大組別。
2. 訓練長與隊長利用 5 分鐘的時間，完成組員打擊與守備的位置；紀錄長協助填寫位置；計時長開始計時器 5 分鐘。
3. 由隊長猜拳選出進攻與防守的順序。
4. 提醒：
 - (1)各組在場上先行列隊、敬禮，運動場上請保持運動家的風度， 尊重裁判之判決、尊重對手也尊重自己的組員。
 - (2)若有問題，場上僅有隊長能夠與老師(擔任裁判)溝通。

※開始活動※

【活動三】生存之戰-三局之爭(15')

1. 教師擔任主審。
2. 各組記錄員擔任計分與翻牌工作。
3. 比賽進行三局(預計 10 分鐘)。
4. 利用 5 分鐘的時間，組內討論剛剛場上比賽狀況(含同學的衝突，教師舉例)：
 - (1)得分的規則是否能妥善運用能夠得 2 分的打者？
 - (2)守備時，遇到打擊者的球打很遠或很近時，該如何防守？
 - (3)打擊的順序可以如何安排會比較符合你們組別的戰力？
5. 最後各組要利用 2 分鐘時間分享今天的比賽內容。

五、總結活動：預計 3 分鐘

1. 各組分享時間
2. 教師接續說明：
 - (1) 打擊順序：第一棒-腳程快：上壘；第二棒-安打率高 第三棒-安打率高；第四棒-強棒
 - (2)守備位置：依據打擊者的打擊特性先行做判斷。如果打擊者球習慣打很遠，防守則往後移動；反之，則向前。
 - (3)打擊與傳接球動作均為棒球運動中重要的技術，若團隊無法合作無間，個人動作無法達到基本的要求，就很難進入到討論戰術的部分。
3. 作業：各組訓練長與體能長判斷組員需加強的動作，並圈選老師設計的【強化體能表】自行去搭配體能強化順序以及攜帶所需用品（毛巾），於下堂課動態活動時進行操作。
4. 提示下一堂課：球場上所會使用到的基本技巧。

運動家精神的展現，則是運動情境中需要培養的。比賽不是只為了競爭。透過競賽，刺激學生自發性的展現耐力與他人互動的默契；且能達到遵理守法的好習慣以及品德教育議題。以達 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。

透過小組分享，教師協助，在學習歷程當中同儕相互扶持的歷程，為了共同目標亦起何做並努力，完成個人與團隊任務，以達到 C2 在體育活動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

5. 各組器材長收拾器材、紀錄長統計今日得分

※第二節課程結束※

第三節 傳、接、擊樣樣行

一、課堂準備

(一)學生：

1. 具有打擊、傳接球基本能力。
2. 攜帶上堂課程【強化體能表】、毛巾數條。

(二)教師：備妥教學相關器材

1. 打擊與傳接球課題表與任務表。
2. 各組記錄板子與筆。
3. 各組加總分紀錄表。
4. 場地佈置：第一關，打擊；第二關：傳接球。

※教師上課前必須要「確認」上堂課的加總分表並於書面給予回饋

二、暖身活動(約 10 分鐘)

(一)【超值全餐-自由配】動態暖身

1. 各組拿出上堂課程【強化體能表】進行動態體能活動
2. 限時 5 分鐘內需完成



(二)【靜態伸展】如上堂課程所示

三、引起動機(約 5 分鐘)

今日我們要進入【密室逃脫】大挑戰，每個組別都必須要完成任務後，才能順利脫逃成功。這些關卡與我們在球場中常常會看到的技能動作。

※進入課題※

四、主要內容/活動(約 25 分鐘)

(一)進行活動解說：教師先說明闖關操作內容

1. 【密室脫逃】共分為數關，每組同學皆完成後就會進入到下一個關卡，順利完成且最快者，即各關挑戰成功；反之，最慢挑戰者，須接受最快組別所挑選的【強化體能自由配】內容。

體能自由配靈感來自於學生日常生活中速食店廣告，引起學生動機，提升學生維持體能活動之參與感。此外，由各組體能長與訓練長帶領組員共同學習。學習目標 2-2、核心素養 A2。

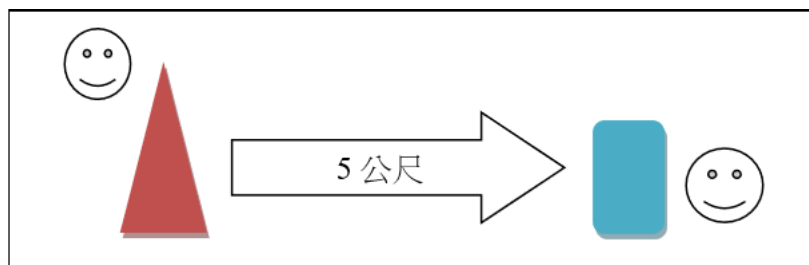
藉由闖關遊戲的設計，刺激學生學習動機，擺脫過往無趣乏味的技能練習，增加挑戰與成功愉悅感。呼應學習目標 2-1、2-2、3-1、核心素養 A2、C2。

闖關遊戲內容皆為棒球運動

2. 關卡內容：

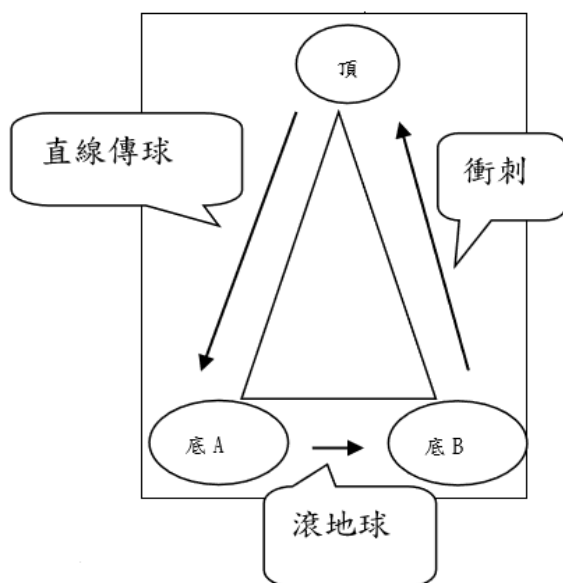
【關卡一】「擊」出安打

1. 一人擊球，另一人拿桶子接球
2. 交通錐至桶子接球者距離設定：5 公尺(樂樂棒球打擊成功線)
3. 擊球者擊完球，拿桶子接球；拿桶子接球完者，排隊伍最後方
4. 全組均順利完成各五次的擊接球(不掉球)，即可進入下一關



【關卡二】一「傳」十，十「傳」百

1. 組員平均分散於等腰三角型(兩邊或三邊等長)狀
2. 位於「頂角」組員拿球，其餘不拿球
3. 「頂角」直線傳球至「底角 A」；「底角 A」傳滾地球至「底角 B」；「底角 B」衝刺回頂角
4. 每組均須完成三圈，即可進入下一關

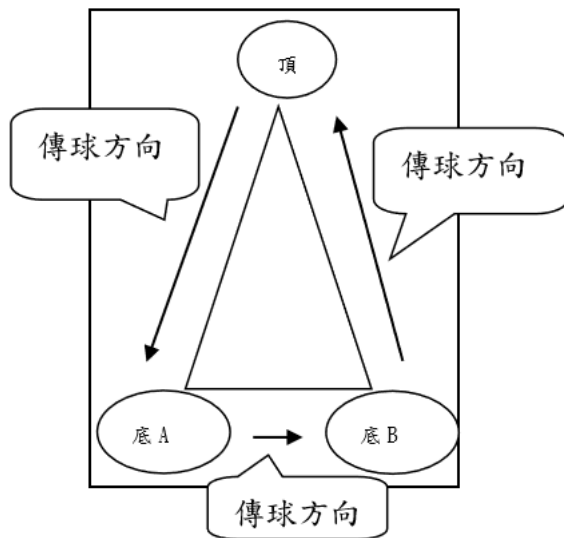


(如圖示→)

【關卡三】「接」二連三

1. 組員平均分散於等腰三角型(兩邊或三邊等長)狀
2. 位於「頂角」組員拿球，其餘不拿球
3. 每個角均須先完成自拋自接 10 球後，傳球直線至下一個角(頂→底 A→底 B→頂)。
4. 每組均須完成三圈，完成後即脫逃成功。

中使用之基本技巧，為擺脫過去活動中等待太長的弊病，透過緊湊之關卡設計，刺激學生持續參與。學習目標 2-1、3-1、3-2、核心素養達 A2、C2



(如圖所示→)

(三) 開始活動：預計進行 25 分鐘。

※提醒

1. 教師可於活動前，示範各關關卡內容
2. 活動前，再次提醒安全事宜

五、總結活動(約 5 分鐘)

1. 針對課題內容給予回饋，給予正增強。
2. 提醒下節課：各球隊考核，考核內容為今天加強練習技能。
3. 資訊設備的介紹：簡易介紹如何使用平板電腦錄影。小隊長須教會組員們使用。
4. 各組器材長收拾器材、紀錄長統計今日得分

※第三節課程結束※

第四節 球隊考核

一、課堂準備

(一)學生：介於能做出基本打擊與傳接球技巧動作的中間地帶。

(二)教師：備妥教學相關器材

1. 考核表/平板。
2. 各組記錄板子與筆。
3. 各組加總分紀錄表。
4. 場地佈置：第一關，打擊；第二關：傳接球。
5. 請各位同學攜帶一支筆。

※教師上課前必須要「確認」上堂課的加總分表並於書面給予回饋※

二、暖身活動(約 8 分鐘)

(一)點名，詢問學生身體狀況

【球隊考核】的目的為「形成性評量」，透過形成性評量教師可以檢視學生的學習進程，進而調整課程內容。資訊設備須事前指導學生如何使用，教師可以先於此堂課於全班面前演練，並指派作業：全組皆會使用平板電腦給小隊長。學習目標 2-1、4-1、核心素養 A2、C2

(二)說明今日「球隊考核」的重點。

(三)進行暖身活動：

1. 今日考核內容相關的體能活動。

(1)組內分成兩小組後，一組先操作

★原地握棒揮擊,另一組操作

★兩人胸前傳接球，每個動作需完成 20 次，兩次確認完成，請各位自動交換。

2. 靜態伸展操

※進行操作※

※體能長確認都已完成，教師下集合口令※

三、引起動機(約 2 分鐘)

(一)提及上堂課程中，特定增強打擊與胸前傳接球的技能。

(二)說明今日課程目的：為幫助同學知道自己進步的狀況，為蒐集比賽當中相當重要技能的數據，藉此協助各位同學進入棒球比賽的世界。

※進入課題※

四、主要內容/活動(約 5 分鐘)

(一)教師說明兩種測驗：

1. **任務挑戰提醒**：此距離是各位同學你們目前必須要能達到的，若在過程中，你發現你很難達到這個距離並完成動作，那表示你需要花更多的時間練習這些技能。

2. **安全提醒**：請各組訓練長協助同學完成測驗內容（再次提醒安全的注意事項）。

3. **資訊設備提醒**：各組皆會拿到一台平板，每台平板電腦上接貼有組別，記錄長負責錄影。提醒各組接要有每個組員的錄影影片→此目的是於考核後立即能夠提供動作回饋給每位同學知道自己應修正的地方。

(二)【活動一】打擊測驗(約 12 分鐘)

※進行動作說明與示範

1. 準備姿勢(the stance)：身體的重心平衡的維持在兩腿之間

2. 移轉重心往後(going back)：將手臂及身體重心移至後腿

3. 跨步(the stride)：重心迅速前移，將前腳橫向跨出

4. 揮擊(the swing)：雙眼緊盯來球

5. 跟隨動作(follow through)：身體保持平衡

※上堂課程的場地與器材※

※器材分配：每組 6 顆樂樂球、打擊棒 1 支

※說明執行方式：

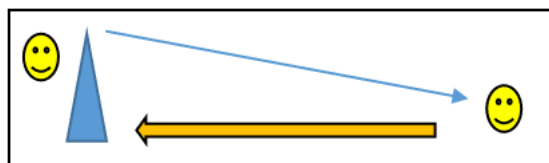
1. 於交通錐後方排成一直排，一人打擊，隊伍最後方同學撿球。

打擊與傳接球為棒球賽中相當重要的技巧，而正處於這會與不會的能力的中間地帶，需透過他人(教師、同儕或者資訊媒體→手段)的協助，個體才會認知到目前的身體能力。有了基礎的認知後，個體才能夠得在自己的經驗當中磨合得到應修正的認知經驗。學習目標 2-1、3-1、核心素養 A2、C2。

科技資訊設備的介入，透過學生自主性的參與，認知到平板電腦除其原有的基本功能外，還能使用其基本功能作為修正自身動作的工具。學習目標 2-1、4-2、核心素養 A2、B2、C2。

注意事項：搭配各個技能的紙本檢核表，效果更好。為須提醒的是需於事前指導學生學會如何使用資訊設備，教師亦於課堂準備時確保以藍芽連上四組的平板，一方面能夠監控學生操作狀況，另一方面亦能確保器材使用狀況。核心素養科 -J-A2。

2. 每人揮擊一次，打擊者與撿球者，即輪替。
3. 特別注意：當有人揮擊時，後方同學保持一個人以上的距離。
4. 錄影時，記錄長應於同學的右側(慣用手邊)



細箭頭：打擊方向
粗箭頭：撿球回傳方向

※各組開始測驗※

(二)【活動二】傳接球測驗(約 12 分鐘)

※動作說明與示範接球動作

★下肢動作：身體與膝蓋放鬆，身體重心壓低

★上肢動作：

1. 眼：判斷球路
2. 接球手：雙手置於胸前→一手下方護球

傳球動作

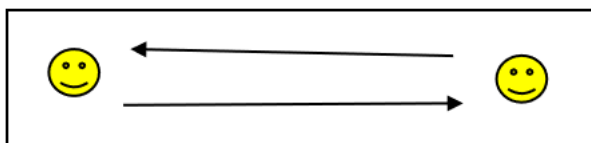
★下肢動作：右腳向前跨步，左腳跟進，身體重心落在右腳位置

★上肢動作：將球拿穩，由身體後方往前傳出

※上堂課程的場地與器材※

※執行方式：

1. 兩兩相對。
2. 1 人傳球，另一人做出胸前接球。
3. 錄影時，記錄長應於同學的右側(慣用手邊)



箭頭：為傳接球方向
笑臉：傳接球站位

※各組開始測驗※

五、總結活動(約 6 分鐘)

1. 針對各組在測驗過程的表現給予回饋。
2. 再次提醒正確的打擊與傳接球動作。
3. 提醒下節課：修正式棒球比賽，獲得勝利方的隊伍能夠獲得加團隊 20 分。
4. 各組器材長收拾器材、紀錄長統計今日得分

※第四節課程結束※

打擊測驗：為打擊、跑分的重要技巧。搭配測驗卡：目的是讓同學「知道」自己現在的工作，並且培養學生相互觀察的能力。平板電腦的使用：記錄長錄影後立即給予組員回饋(記錄長則於組員之後再操作)學習目標 2-1、2-2、3-1、3-2、核心素養 A2、B2、C2。

傳接球測驗：為打擊、跑分的重要技巧。搭配測驗卡：目的是讓同學「知道」自己現在的工作，並且培養學生相互觀察的能力。平板電腦的使用：記錄長錄影後立即給予組員回饋(記錄長則於組員之後再操作)。學習目標 2-1、2-2、3-1、3-2、核心素養 A2、B2、C2。

第五節 修正式棒球比賽

一、 課堂準備

(一)學生：部分(約60%)學生對於比賽型式介於懵懂間；具備基礎的打擊與傳接球能力。

(二)教師：備妥教學相關器材

1. 各組打擊順序表一式兩份。
2. 各組記錄板子與筆。
3. 各組加總分紀錄表。
4. 場地佈置。

※教師上課前必須要「確認」上堂課的加總分表並於書面給予回饋※

二、 暖身活動(約 10 分鐘)

(一) 進行動態暖身

1. 衝刺跑 6 趟
2. 折返跑 3 趟

(二) 完成靜態伸展操

三、 引起動機(約 3 分鐘)

(一)說明上堂課程測驗結果

(二)期許：同學能多多利用下課的時間或者是還沒輪到你上場時，可以在旁操作模擬等會兒你要上場會使用到的這些技能。

※進入課題※

四、 主要內容/活動

(一)解說活動內容：共有三大活動

【活動一】腦力激盪(約 3 分鐘)

第一個問題：得分與守備，哪項技術會決定球隊的勝負？

第二個問題：防守方如何判斷防守範圍的大小？

第三個問題：得分方如何安排打擊順序？

※進入討論※

(二)比賽調整說明(比賽計分表)：

1. 由於課程需求，將會合併成兩大組。
2. 根據上堂課程的數據顯示，將 OO 與 XX 隊合併，另外兩組合併。
3. 說明今天修正式的棒球比賽規則：

<基本規則>

實踐：透過棒球考核親身體驗之後，學生於課堂中經由自己的身體去認識棒球比賽。上堂課程所訂定考核目標，一方面能使教師掌握全班的進程，另一方面亦能使每位學生認知到自己的身體能力。理解的過程不再是與他人比較，而是與自己的進步比較。學習目標 1-3、2-1、2-2、3-1、3-2、核心素養 A2、C2

(1)防守的隊伍，接到球時不可直接用球觸及跑者，須傳球置壘包封 殺→沒有觸殺。

(2)進攻隊伍：女生打擊成功，回本壘得 2 分；其餘按照樂樂球至多跑兩壘。

(3)三人出局，就交換隊伍。(出界球不算在三振球數內)

(4)使用小拋投，四壞球保送(好球-打擊上至胸下至腹)。

(5)沒有指定打擊。

(6)打 5 局，沒有延長賽。

(7)各隊每局各一次、一分鐘可以喊暫停，並在暫停時機換守備，但是打擊順序不能換。還有，各隊可以思索，若要得分率高，我們可以根據這堂課程的修正式規則安排棒次。

(三)討論時間：

【活動二】戰術討論(約 6 分鐘)

各組有 6 分鐘的時間討論，請將討論的結果直接寫在板子上：

1. 守備位置；2. 打擊順序；3. 投手與記錄員

→投手與記錄員請安排在最後兩棒

※進入討論※

※此時教師要下去巡視討論狀況，適當引導※

(四)進行比賽 【活動三】分組比賽(約 20 分鐘)

1. 雙方上場，場上列隊，由隊長猜拳決定誰先攻。

2. 選定後，雙方敬禮。

3. 提醒：比賽的過程，一切尊重裁判的判決，若有事情要與裁判 討論，請由「隊長」向裁判反應，裁判一律不接受其他同學的回應。

<提醒>

(1)請隊長掌控球員狀況；(2)尊重裁判與敵友

(3)運動家風度；(4)若發生嚴重無法控制情緒者，該者禁賽。

※開始比賽※

五、總結活動(約 3 分鐘)

(一)針對比賽內容給予回饋。

(二)複習守備範圍、打擊順序等安排要點。

(三)提醒下節課：球隊檢討。

※各組器材長收拾器材、紀錄長統計今日得分※

※第五節課程結束※

戰術討論：目的讓學生觀察彼此的優勢能力，討論得共識後，安排每一位同學的守備位置。學習目標 2-2、3-2、核心素養 A2、C2。

提醒：教師引導學生在合併組別後，該依據每一位組員的優勢安排打擊、守備的位置。

競賽當中，運動家精神的培養是不可或缺的。比賽本來就會有輸贏，不管結果如何都要去接受它。在比賽的過程中，培養他們無論輸贏都要完成比賽的良好態度，這就是此堂課程最棒的收穫了。學習目標 2-2、3-2、核心素養 A2、C2

第六節 賽後檢討

一、課堂準備

(一)學生：介於 Bloom(2001)認知目標中的記憶、了解、應用之間。

(二)教師：備妥教學相關器材

1. 各組記錄板子與筆。
2. 結算各組加總分紀錄表。
3. 檢討單、平板電腦。
4. 各組剪輯影片、棒球 ppt。

※教師上課前必須要「確認」上堂課的加總分表並於書面給予回饋※

二、暖身活動(約 5 分鐘)

(一)動態伸展操(結合體適能要素)

(二)靜態伸展

※進入課程※

三、引起動機(約 2 分鐘)

對於整個球隊來說，最重要的是這個時間-賽後檢討，經由檢討我們才能夠知道在整場比賽當中，球隊有那些戰力仍然需要再加強。除一方面讓教練團們知道還有需要加强的地方，另一方面也是希望各位能夠靜下心來，用心的去回想自己的比賽過程。

※進入課題※

四、主要內容/活動

今天除讓各位回想上堂課程的內容，還有一項重要的課題要完成：打擊與傳接球測驗。

【活動一】打擊與傳接球影片(約 20 分鐘)

1. 秀出事前剪輯各組別所拍攝組員動作影片並引導學生知道此堂「檢討反省」的目的。
2. 播放棒球 ppt：展現國球魅力、介紹棒球歷史、現今的職棒狀況、基本之戰略介紹。

【活動二】檢討時間(約 10 分鐘)

1. 每組皆會拿到平板電腦，內有自己組員的剪輯影片。
2. 發下檢討表格，對照自己實際動作表現與任務表上的差異，寫下自己應修正之處。
3. 加分：每位同學若能確實完成內容，加個人分數。若此組個人分數為各組最高者，再加上團隊分數。

教師引導：現今球隊會安排許多的友誼賽，主要目的是希望球員可以與不同的對手交手，吸收更多的比賽經驗。同時亦對平時訓練的戰術，做一次實戰演練，檢討和了解球隊的不足。檢討目的：希望經過兩次的比賽，我們可以習慣比賽的型事與流程，在接續的二年級課程會有更佳的表现。核心素養 A2、C2。

此堂課程目的：由比賽細節中，檢討各隊不足之處。亦能過比賽，知道彼此同學的優勢所在。運用資訊設備：剪輯的影片刺激學生反應，棒球 ppt 的介紹是為了讓學生對於整個棒球項目有完整的概念。學習目標 1-3、2-2、核心素養 A2、B2。

透過感官，誘發經驗。在書寫的過程當中，學生將會看到自己的優勢亦會發現自己的不足，而此時，教師主要的任務就是引導學生「學會修正自己的不足之處，將自己的優勢大方的展現」。學習目標 1-3、2-2、核心素養 A2、B2、C2。

【活動三】頒獎(約 5 分鐘)

1. 共有：團隊優秀獎、最佳個人獎、最佳球員獎、最佳奉獻獎
2. 教師列出名單，請得獎團隊與得獎者上台領獎

六、總結活動(約 3 分鐘)

- (一)針對課題內容給予回饋。
- (二)提醒下節課：進入新的課程。

※各組器材長收拾器材、紀錄長統計今日得分※

※第六節課程結束※

中職每場例行賽結束後，會有今日最佳球員獎項。此時透過教師的引導以及在課堂上實施，能夠讓學生有感。頒獎除有此目的外，亦是讓學生有被公開表揚的目的。學習目標 1-3、2-2、核心素養 A2、C2。

成果分享

1. 關於戰鬥值分析表：一開始發下戰鬥值分析表時，學生滿是疑惑的臉，紛紛問起老師這是什麼，而這就是設計此張表格的目的所在。引發起學生的動機後，再從他們生活周遭熟悉的事物與話題-線上遊戲的概念，帶入課題。填寫此張表格時，不論男生或是女生，紛紛討論起此張表格自己哪一項比較厲害，哪一方面比較弱勢。藉由彼此間的討論，打破男、女生之間的界線(棒球項目原屬性較為陽剛的印象)。
2. 中華職棒隊徽的介紹：若非家庭成員本對於棒球運動就十分熱衷的經驗，對於職棒是較為陌生且感到乏味、無趣的；因此，在分組時特意加入各隊隊徽的概念並讓學生自己選擇，介紹現今中華職棒的隊伍。過去對於職棒隊伍陌生的同學，經由課堂介紹至少能辨識出一二個隊伍。
3. 第二節課程：我們將它設定為「職棒熱身賽」概念。有趣的是在這節課程當中，夥伴均發現：在比賽過程當中，運動技能較好的學生會在意比賽的分數並且與運動技能較為低落的學生會因「得分多寡」產生衝突的小插曲。其實「衝突」的發生，正是課程開始的宣告；在設計課程之初，我們就已經將「衝突」視為是正常的，也因此透過此堂課程，我們更發現到不同以往的課程現場。
4. 第三、四節課程：透過第二節課程的理解式比賽教學策略，學生開始針對特定項目進行調整，經由任務表與動作檢核表，學生會主動使用口頭方式糾正同學的動作，並且在錄影之時，組員們間會去觀察那些同學哪個部分需要加強。
5. 第五節課程：再次導入棒球比賽並經由部分規則的修正，原本部分膽怯進行打擊、跑壘、傳接球的學生，你能從他們身上看到樂在其中的興奮表情！
6. 第六節課程：看到同學反思的歷程事十分開心的一件事情，經由彼此間的討論和觀察，我

試教
成果
或
教學
提醒

們發現到原先運動技能佳的同學更能夠聚焦在比賽戰術的討論上；相對的，原先運動技能較為低落的學生也能聚焦在棟駟寧的修正上。

**參考
資料**

- 方慈惠 (1998)。體育教學形式。運動教育與人文關懷－課程與教學篇（下）（頁 139-165）。臺北市：師大書苑。
- 林靜萍、郭彥成 (2005)。運動教育模式在國中「健康與體育」領域應用之行動研究(國科會研究報告：NSC 93-2413-H-003-049)。臺北市：國科會。
- 張春興、林清山 (1989)。教育心理學。臺北市：東華書局。
- 許義雄 (1987)。兒童發展與身體教育。臺北市：國立編譯館。
- 楊清瓏 (1986)。棒球打擊技術的分析與研究。臺北市：中國文化大學體育學會。
- 鄒桂禎 (1996)。棒球打擊的運動科學原理。臺北市：國立體育學院論叢。
- 劉一民 (1991)。運動哲學研究－遊戲、運動與人。臺北市：師大書苑。
- 劉強、王翔星、劉雅甄 (2000)。棒球運動中的運動視覺。臺北市：國立體育學院論叢。
- 闕月清、蔡宗達 (2003)。體育教學的新概念－遊戲比賽理解式教學法 (TGfU)。載於黃金柱主編，體育課程教學設計理論與實務(頁 24-42)。臺北市：國立教育研究院。

六堂課程之附件

附錄
(所檢附之完整資料可陳列於此)

六堂課程之附件	
第一節課	第二節課
1.戰鬥值分析表	1.尋找流浪者(樂樂棒球圖示)
第三節課	第四節課
	1.球隊考核表 2.任務表
第五節課	第六節課
1.比賽計分表	1.棒球 ppt 2.檢討單

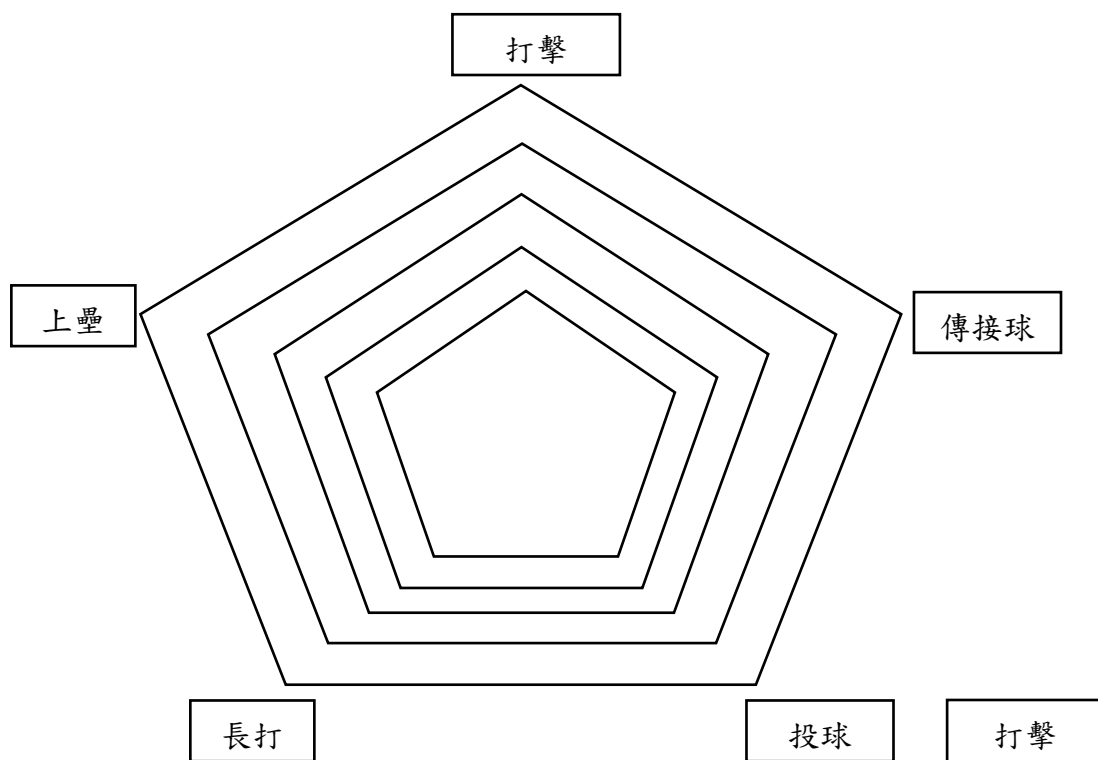
「找出自己的戰鬥值吧」

班級： 姓名： 座號：

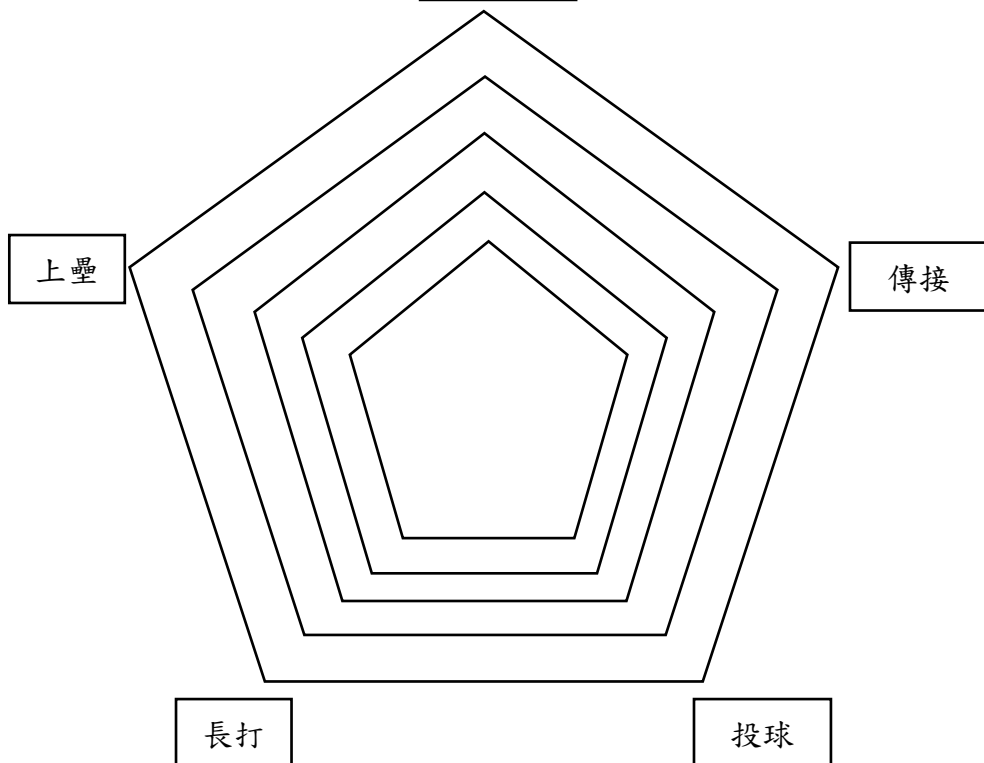
Q: 什麼是《棒球選手的特質》？

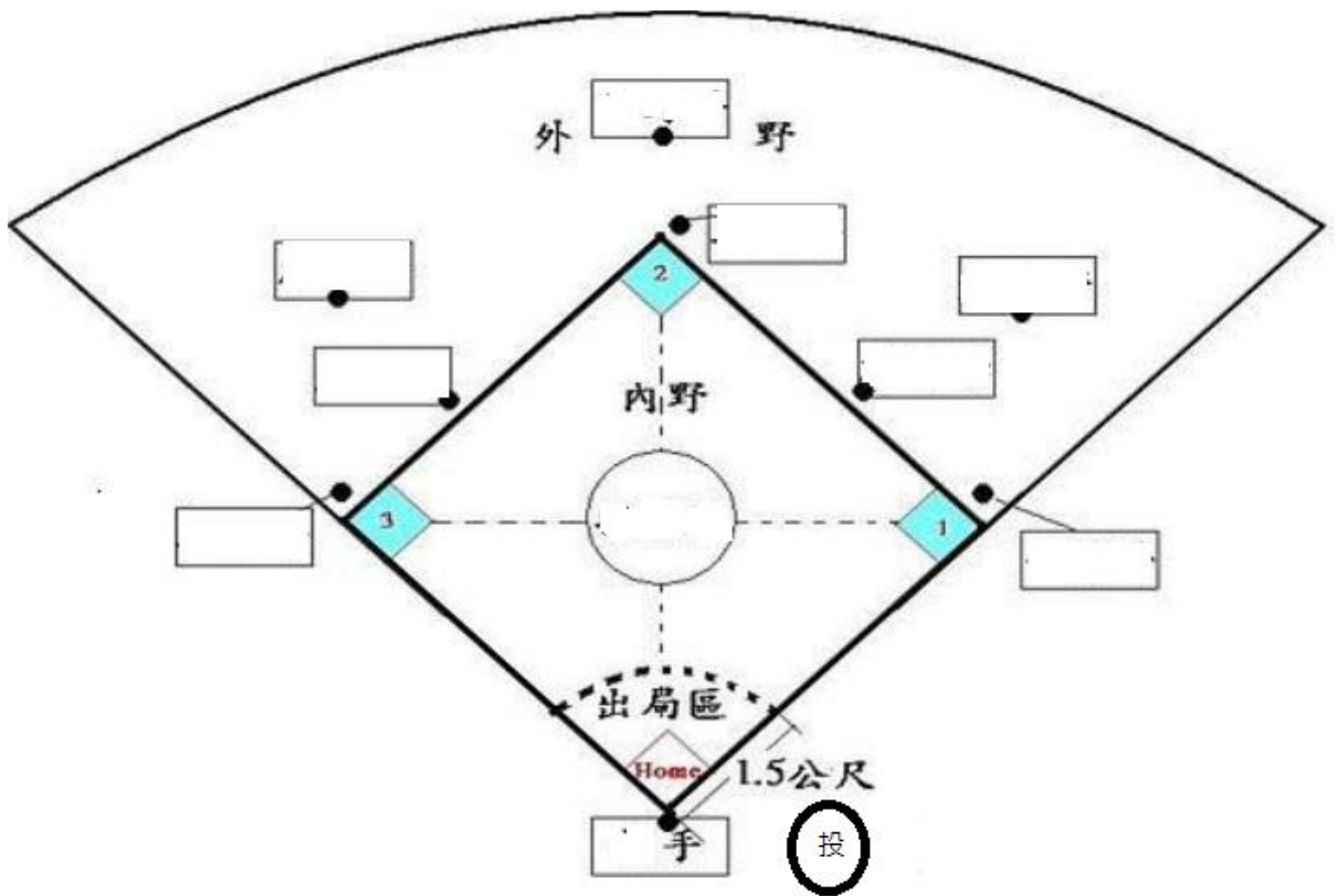
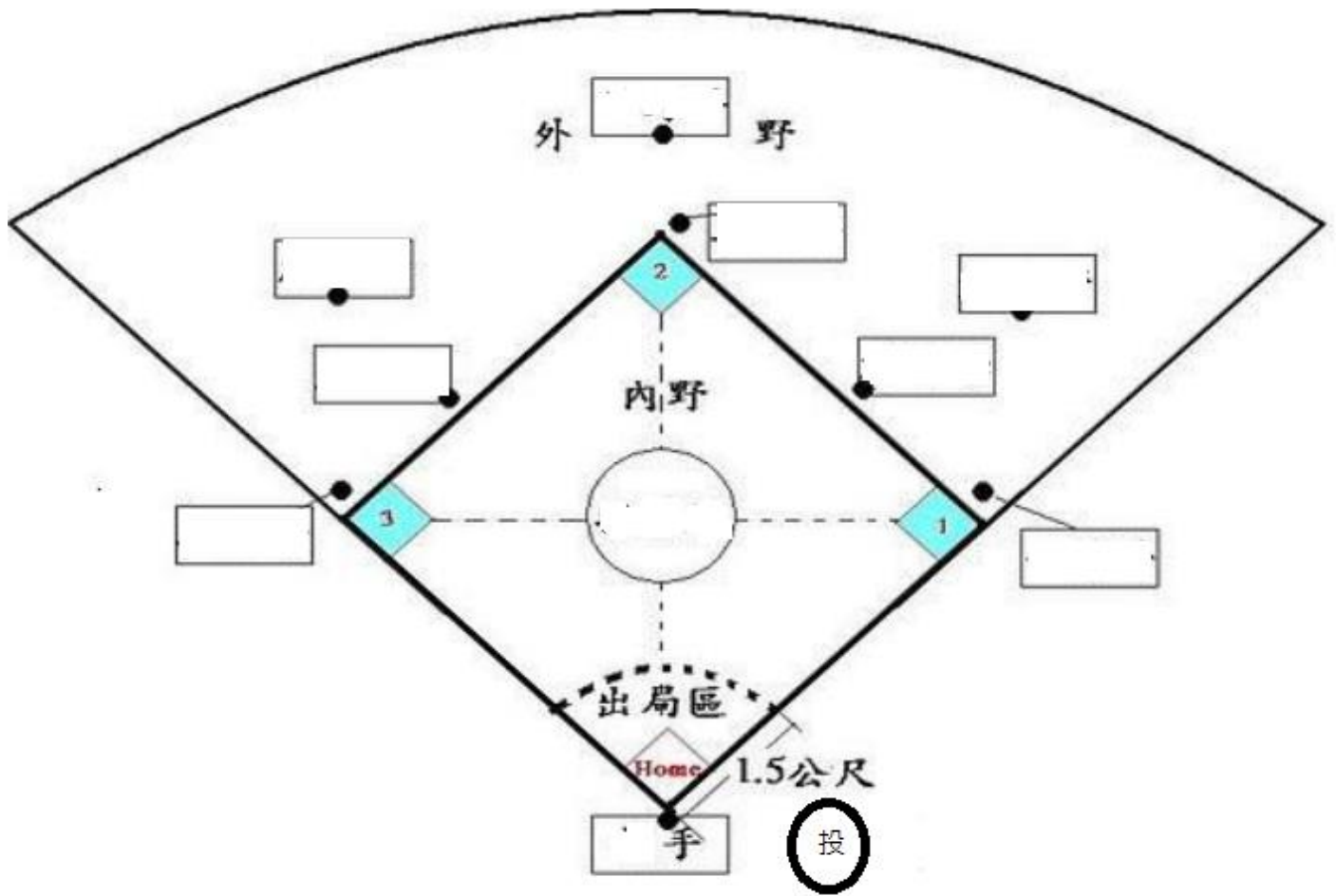
WAR 全名 Wins Above Replacement，WAR 指的是球員的綜合評價，包含進攻跟防守在內，且投、打皆可以計算出的數據。

【評估自己】



【評估他人】





【打擊檢核表】【打擊動作測驗】

課題內容：

1. 每位同學需要揮擊6次。
2. 在這6次揮擊當中，打擊出去的球應能達1.5公尺以上。

操作方式：

1. 打擊者一次打擊6次。
2. 當打擊者揮擊時，一位同學應至老師指定的位置協助撿球。
3. 角色替換：打擊完後，變成協助撿球者；協助撿球者回到打擊位置。
4. 組內倆倆一組，根據檢核表內容觀察同學的動作並且紀錄他所揮擊的次數。

【打擊檢核表】

說明：請圈選是與否來標示你所觀察到的球員是否有持續做到此表列出的技能。球員應至少揮擊6次，讓你能評鑑下列每一項目。請自行調整觀看球員的位置，以找出最佳的角度：

夥伴	完成次數	準備姿勢(the stance)		
		是	否	1. 雙腳前後成平行狀並與肩膀同寬
		是	否	2. 雙腳呈現微彎狀
		是	否	3. 身體重心保持在兩腿之
		是	否	4. 雙手握棒
夥伴	完成次數	移轉重心往後(going back)		
		是	否	將手臂及身體重心移至後腿
夥伴	完成次數	跨步(the stride)		
		是	否	重心迅速前移，將前腳橫向跨出
夥伴	完成次數	揮擊(the swing)		
		是	否	1.眼睛方向應看球的來向
				2.眼睛方向應緊盯球至打到球為止
夥伴	完成次數	跟隨動作(follow through)		
		是	否	1.打擊完畢後身體應穩定
		是	否	2.呈現平衡狀態

請你所觀察的夥伴確認後簽章：_____

【胸前傳接球檢核表】【胸前傳接球動作測驗】

課題內容：

1. 每組同學需要傳接球 20 次。
2. 在這 20 次的傳接球當中，球應能至少 10 次準確的被對方接住，不掉球。

操作方式：

1. 每組同學進行胸前傳接球 20 次。
2. 角色替換：傳接球組別結束後，變成觀察組傳接球。
3. 根據檢核表內容觀察同學的動作並且紀錄他所揮擊的次數。

【胸前傳接球檢核表】

說明：請圈選是與否來標示你所觀察到的球員是否有持續做到此表列出的技能。球員應至少揮擊 6 次，讓你能評鑑下列每一項目。請自行調整觀看球員的位置，以找出最佳的角度：

夥伴	完成次數	接球準備姿勢		
	1 11	下肢動作		
	2 12	是	否	1. 雙腳一前一後
	3 13	是	否	2. 雙膝微彎
	4 14	上肢動作		
	5 15	是	否	1. 眼：眼睛方向朝向球的來向
	6 16	是	否	2. 接球手：雙手置於胸前，另一手下方護球
	7 17			
	8 18			
	9 19			
	10 20			
夥伴	完成次數	傳球準備姿勢		
	1 11	下肢動作		
	2 12	是	否	1. 右腳向前跨步，左腳跟進
	3 13	是	否	2. 身體重心落在右腳位置
	4 14	上肢動作		
	5 15	是	否	將球拿穩，由身體後方往前傳出
	6 16			
	7 17			
	8 18			
	9 19			
	10 20			

請你所觀察的夥伴確認後簽章：_____

【打擊課題表】

組別：

訓練長：

組員	動作檢核內容	表現結果		動作操作次數 (請畫正字記號)
		尚可	加強	
	1. 準備姿勢(the stance)：			
	2. 身體的重心平衡的維持在兩腿之間			
	3. 移轉重心往後 (going back)：將手臂及身體重心移至後腿			
	4. 跨步(the stride)：重心迅速前移，將前腳橫向跨出			
	5. 揮擊(the swing)：雙眼緊盯來球			
	6. 跟隨動作(follow through)：身體保持平衡 ※每人打擊 5 次※			

【傳接球課題表】

組別：

訓練長：

組員	動作檢核內容	表現結果	
		尚可	加強
	接球動作		
	(一)下肢動作：身體與膝蓋放鬆，身體重心壓低		
	(二)上肢動作：		
	1. 眼：判斷球路		
	2. 接球手：雙手置於胸前 →一手下方護球		
	傳球動作		
	1. 下肢動作：右腳向前跨步，左腳跟進，身體重心落在右腳位置		
	2. 上肢動作：將球拿穩，由身體後方往前傳出 ※每組傳接 20 次※		

教案附件-第五節課

【 組】

隊長： _____

隊友：

打擊順序：

紀錄員： _____



<基本規則>

- (1)防守的隊伍，接到球時不可直接用球觸及跑者，須傳球置壘包封殺→沒有觸殺。
- (2)進攻隊伍：女生打擊成功，回本壘得2分；其餘按照樂樂球置多跑兩壘。
- (3)三人出局，就交換隊伍。(出界球不算在三振球數內)
- (4)使用小拋投，四壞球保送(好球-打擊上至胸下至腹)。
- (5)沒有指定打擊。
- (6)打5局，沒有延長賽。
- (7)各隊每局各一次、一分鐘可以喊暫停，並在暫停時機換守備，但是打擊順序不能換。

局數	一	二	三	四	五
分數					

【思考】

老師的問題：

第一個：得分與守備，哪項技術會決定球隊的勝負？

第二個：防守方如何判斷防守範圍的大小？

第三個：得分方如何安排打擊順序？

你們的答案：

※參考資料※

傳統排法

把**打擊+力量+速度較差**的兩位選手排在第七八棒

打擊+力量最高的排在第四棒

剩下選手中 **打擊+速度**最快的排在第一棒

然後再選剩下**打擊最高**的選手在第三棒

以及剩下選手中**力量**最高的選手排第五棒

最後剩下三位選手 建議**打擊+速度**最高的排在第二棒 **速度**最慢的排第六棒 剩下那個排第九棒

交叉排法

第 1.3.5.7.9 棒為速度打擊型選手

第 2.4.6.8 棒為打擊力量型選手

小組作戰排法

1.4.7 棒排外野手(應該都有相當的腳程)

一般來說這三棒應該是(黃甘霖 陳懷山)等級的選手

3.6.9 棒排大砲 DH 1B 3B 這三個位置大砲選手特別多

剩下的塞在 2.5.8 棒 有時候可以用短打作戰術上的運用