

教學設計：球球你過來—競爭類型運動（守備跑分）

第一學習階段（國小低年級）

類別	競爭類型運動—守備跑分
階段	第一階段
名稱	球球你過來
主要目標	透過遊戲式體驗與比賽活動，逐步建立孩子對棒球運動基本認識與球感的建立。
課程大綱	1.能掌握氣球的特性並完成拋接。
	2.能了解拋、傳球的力量、方向與距離的交互影響。
	3.能運用拋接球的不同策略與跑壘時技巧。
	4.能掌握跑壘時繞壘的速度感、方向與技巧。
	5.能掌握用徒手打擊的技巧。
	6.能運用打擊與跑壘的技巧。
撰寫	陳中淋(新北市中信國小)

壹、教學案例

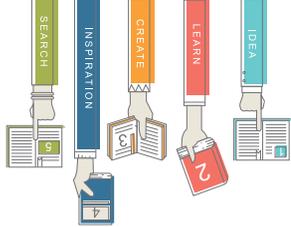
一、單元設計理念說明：略。

二、學習目標：

1. 了解不同球類的特性，掌握傳、接、投、擲等身體活動基本元素。（1c-I-1、1d-I-1）
2. 表現尊重的團體互動行為以及認真參與的學習態度。（2c-I-1、2c-I-2）
3. 在遊戲互動中能欣賞他人的表現，並反思自己能如何做到更好。（3c-I-1、3d-I-1）
4. 藉由基本傳接投擲與跑壘遊戲的學習，選擇適合自己的身體活動，並能與家人一起進行活動。（4c-I-2、4d-I-1、Hd-III-1）

三、核心素養的展現：

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，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。



四、教學單元案例

領域/科目	健康與體育領域		設計者	陳中淋
實施年級	第一學習階段		總節數	6節
單元名稱	球球你過來			
學習重點	學習表現	2d-I-2 透過汽球拋接、跑壘比賽以及徒手打擊等遊戲體驗多元性身體活動。	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			
課程大綱	節次	每節重點		
	1	能掌握氣球的特性並完成拋接。		
	2	能了解拋、傳球的力量、方向與距離的交互影響。		
	3	能運用拋接球的不同策略與跑壘時技巧。		
	4	能掌握跑壘時繞壘的速度感、方向與技巧。		
	5	能掌握用徒手打擊的技巧。		
	6	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	<p>本節重點：能掌握氣球的特性並完成拋接。</p> <p>一、關懷時間</p> <p>(一)確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項</p> <p>(二)身體活動1-拍球不落地</p> <p>1.環境：體操教室、音樂</p> <p>2.人員：2人一組。</p> <p>3.規則：</p> <p>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。</p> <p>二、認知對話</p> <p>(一)概念引導：</p> <p>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</p>			<p>健體-E-A2 透過氣球拋接遊戲，探索身體活動的基本元素並與家人利用假日期間進行簡易體育遊戲，增進全家人的健康。</p>

	<p>還可以使用身體的那些部位來拍氣球？</p> <p>(二)身體活動2： 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。</p> <p>三、小組會議時間：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合學生。 2.詢問學生拍球力量的大小與氣球降落的速度快慢有關嗎？ 3.引導學生思考可能的原因。 <p>四、身體活動3：帶著球球一起走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.環境：體操教室、音樂、角錐2個 2.人員：2人一組。 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。 <p>五、認知對話</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合學生 2.詢問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？ 3.引導學生思考可能的原因。 <p>六、自省時間</p> <p>(一)引導學生說出在第1個遊戲與第2個遊戲之間的你們運用哪些策略？</p> <p>(二)邀請學生觀察不同的組別有哪些不同的遊戲策略。</p> <p>(三)總結學生的發現</p> <p>(四)引導學生自評「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。</p>	<p>健體-E-C2 藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受，與團隊成員合作。</p>
第2節	<p>本節重點：能了解拋、傳球的力量、方向與距離的交互影響。</p> <p>一、關懷時間-</p> <p>(一)確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。</p> <p>(二)身體活動1-你拋我接過3關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.環境：戶外運動場地、音樂 2.人員：2人一組。 3.規則： <p>第1關 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</p>	<p>健體-E-A2 透過氣球拋接遊戲，探索身體活動的基本元素。</p>



落地之前將球接住。每成功接球一次得1分。

第2關

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。

第3關

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。

統計得最高分的組別，給予口頭獎勵。

二、認知對話

(一)概念引導：

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？

(二)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。

三、小組會議時間1

- 1.集合學生
- 2.詢問學生當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了改變嗎？
- 3.引導學生思考改變的可能原因有哪些因素？

四、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：

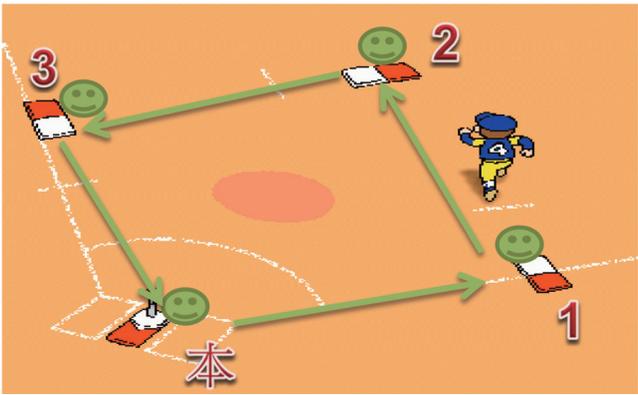


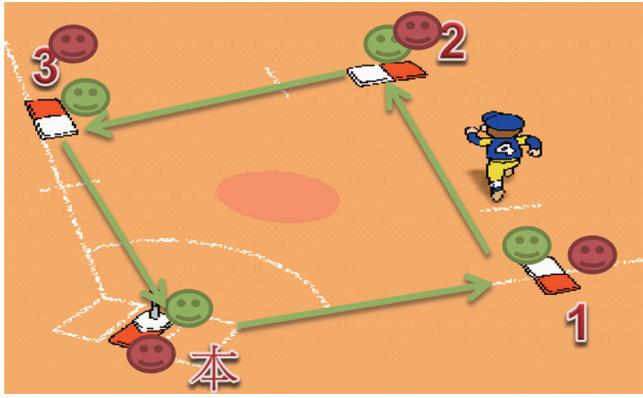
- (1)請每組發給1顆充氣球，音樂開始後由1號持球員先將球往傳往4號。
- (2)每位組員之間的距離由小組自行決定。
- (3)音樂結束前所完成的總成功接球次數，即為該組總得分。

五、小組會議時間2

- 1.集合學生
- 2.詢問學生你們之間距離的安排是如何設定的？
- 3.引導學生修訂策略，再進行一次遊戲。

健體-E-C2藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受，與團隊成員合作。

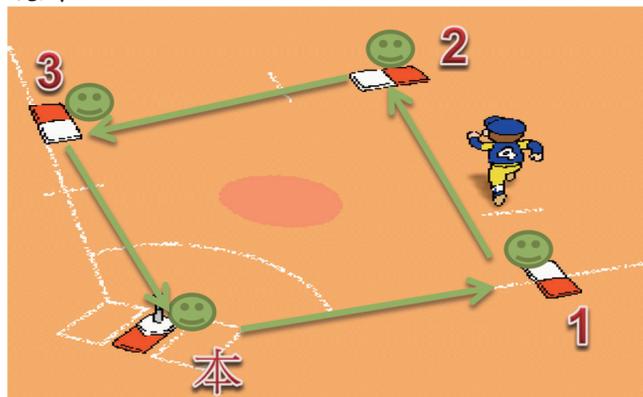
	<p>六、自省時間</p> <p>(一)引導學生說出在第1個遊戲與第2個遊戲之間的你們運用哪些策略?</p> <p>(二)邀請學生觀察不同的組別有哪些不同的遊戲策略。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>(四)引導學生自評「是否能自己完成拋球及接球的完整概念，如果學生自覺無法達成，請向其他同學尋求可能的改進方法。</p>	
第3節	<p>本節重點：能運用拋接球的不同策略與跑壘時技巧。</p> <p>一、關懷時間</p> <p>(一)確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項。</p> <p>(二)身體活動1-壘包衝衝衝</p> <p>1.環境：戶外運動場地、壘包間距離約8-10公尺</p> <p>2.人員：4人一組。</p> <p>3.規則：</p>  <p>(1)小組內4個人各拿一顆彈力皮球站在4個壘包上就位。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4)統計得最高分的組別，給予口頭獎勵。</p> <p>二、認知對話</p> <p>(一)概念引導：</p> <p>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?)</p> <p>(二)身體活動2：</p> <p>再進行一次遊戲前，請小組先討論拋球的策略</p>	<p>健體-E-A2 經由跑壘遊戲，探索身體活動的基本元素。</p> <p>健體-E-C2 藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受，與團隊成員合作。</p>

	<p>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。</p> <p>三、小組會議時間1</p> <p>1.集合學生 2.詢問學生第2次進行遊戲後，小組分享拋球策略是否有效達成目標。 3.引導學生思考在跑壘過程中，身體的姿勢會有些變化？</p> <p>四、身體活動2：跑壘的衝刺技巧</p> <p>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個壘包班上擔任壘審，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？。</p>  <p>五、小組會議時間2</p> <p>1.集合學生 2.詢問學生從不同的跑壘者身上觀察到哪些不同的跑壘方法或技巧？</p> <p>六、自省時間</p> <p>(一)引導學生說出從第1次到第2次的跑壘遊戲中，所逐步學習到的跑壘技巧有哪些？ (二)總結學生的發現 (三)引導學生自評「是否能自己跑壘技巧的知識概念，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。</p>	
<p>第4節</p>	<p>本節重點：能掌握跑壘時繞壘的速度感、方向與技巧。</p> <p>一、關懷時間</p> <p>(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)身體活動1-樂樂跑壘大賽</p>	

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、認知對話

(一)概念引導：

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？

(二)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

三、小組會議時間1

1.集合學生

2.詢問學生第2次進行遊戲後，小組討論出來的身體結果。

3.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？

四、身體活動2：跑壘的全身技巧

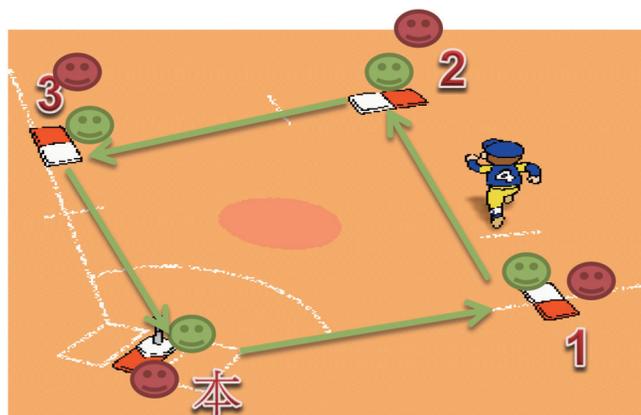
1.環境：戶外運動場、

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個壘包班上擔任壘審，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？

健體-E-A2透過樂樂跑壘遊戲，探索身體活動的基本元素。

健體-E-C2 藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受，與團隊成員合作。



五、小組會議時間2

1. 集合學生
2. 詢問學生從不同的跑壘者身上觀察到哪些不同的跑壘方法或技巧?

六、自省時間

- (一) 引導學生說出從第1次到第3次的跑壘遊戲中，所逐步學習到的跑壘技巧有哪些?
- (二) 總結學生的發現
- (三) 引導學生自評「是否能握自己繞壘技巧的知識概念，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。」

第5節

本節重點：能掌握用徒手打擊的技巧。

一、關懷時間

- (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) 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。
 - (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，哪邊所持有的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、認知對話

(一) 概念引導：

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

健體-E-A2 透過炸彈超人遊戲，探索身體活動的基本元素。

	<p>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)</p> <p>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。</p> <p>(二)身體活動2- 清除炸彈</p> <p>1.環境：同上</p> <p>2.人員：2人一組。</p> <p>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)</p> <p>三、小組會議時間1</p> <p>1.集合學生</p> <p>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?</p> <p>四、身體活動3-清除炸彈(趴兔)</p> <p>1.歸納並總結學生發表的結論，再進行一次相同的遊戲。</p> <p>五、小組會議時間2</p> <p>1.集合學生</p> <p>2.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)</p> <p>六、自省時間</p> <p>(一)引導學生說出從第1次到第3次的遊戲中，所逐步學習到的打擊技巧有哪些?</p> <p>(二)總結學生的發現</p> <p>(三)引導學生自評「是否能掌握打擊技巧的知識概念，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。</p>	<p>(健體-E-C2)</p> <p>藉由小組討論，學習與人互動並聆聽感受，與團隊成員合作。</p>
第6節	<p>本節重點：能運用打擊與跑壘的技巧。</p> <p>一、關懷時間</p> <p>(一)確認人數，提醒場地環境的安全與集合口令等注意事項</p> <p>(二)身體活動1-大風吹、炸彈飛。</p> <p>1.環境：戶外運動場地、音樂(約30秒)、彈性皮球20顆</p> <p>2.人員：4人一組。</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)進攻組(藍色笑臉)5人集中在投手板圓圈中，其中1人持球。防守組(綠色笑臉)5人可任意散布在場中準備接球。</p>	<p>健體-E-A2 透過打擊與跑壘的綜合活動，嘗試解決運動遊戲中的問題</p>

- (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，壘包上的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、認知對話

(一)概念引導：

- 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

- 1.環境：同上
- 2.人員：4人一組。
- 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。

健體-E-B1 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。

<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>四、小組會議時間</p> <p>1.集合學生</p> <p>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?)</p> <p>3.身體活動3-歸納並總結學生發表的結論，再進行一次相同的遊戲。</p> <p>五、自省時間</p> <p>(一)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?</p> <p>(二)總結學生的發現</p> <p>(三)引導學生自評「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。</p>	
---	--