

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	尊重差異，大顯身手—足壘球
適用對象	國二學生
作品用途	運用足壘球課程和比賽，了解男女運動能力的差異，懂得尊重彼此差異，在適時的修訂規則下，增加女性參與運動的意願。
設計理念與構想	<p>國二生開始，對於兩性的議題備感興趣，此時若能在體育課程中，適時的融入兩性的差異，比如為何運動賽會要分男子組和女子組，運動史中女性如何爭取參與運動的機會，發展至現今的運動賽會。</p> <p>國中階段，因為女生開始對外貌在意，擔心世俗的眼光，導致運動的意願降低，其原因有運動是男生的天下、每次比賽都是男生佔優勢、害怕比賽輸會丟臉，因此體育老師如能夠適時調整運動規則，使女生也可以大顯身手，增加女生的自信心，相信這樣的體育課程會讓孩子們一輩子都懷念，也可從中學習如何兩性尊重。</p>
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>第一節課 基本傳接球及進攻能力訓練：藉由基本足內側、足背傳接球，以及實際比賽各容易得分之進攻位置踢擊訓練其進攻能力。此時若女生進攻踢擊到指定位置，將得 2 分；男生進攻踢擊到指定位置，將得 1 分。</p> <p>第二節課 進攻防守跑傳能力訓練：藉由守門員接球練習，及實際比賽場防守訓練，訓練其傳接球能力，並宣導男女生差異，若投手為男性、一壘手也為男性，而進攻者為女性者，為求女生進一壘率提升，必須多一名防守者至投手和一壘手中間，經過再次傳球，才可使進攻者出局。</p> <p>第三節課 模擬比賽：修改部分規則，使女生也可大展身手，也讓男生學習尊重異性和彼此差異，為求尊重身體和顧及安全比賽中不使用觸殺，只採取踩壘，共同享受安全及尊重之比賽的樂趣。</p>

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

教案參考格式

項目/單元名稱		尊重差異，大顯身手—足壘球	設計者	簡安祈	
教學對象		國二生	教學節數	3 節	
融入議題		兩性教育	教學資源	足球、壘包	
設計理念		<p>國二生開始，對於兩性的議題備感興趣，此時若能在體育課程中，適時的融入兩性的差異，比如為何運動賽會要分男子組和女子組，運動史中女性如何爭取參與運動的機會，發展至現今的運動賽會。</p> <p>國中階段，因為女生開始對外貌在意，擔心世俗的眼光，導致運動的意願降低，其原因有運動是男生的天下、每次比賽都是男生佔優勢、害怕比賽輸會丟臉，因此體育老師如能夠適時調整運動規則，使女生也可以大顯身手，增加女生的自信心，相信這樣的體育課程會讓孩子們一輩子都懷念，也可從中學習如何兩性尊重。</p>			
教學目標	能力指標	教學目標			
	1-2-5	檢視平時對於兩性運動態度固有的印象，透過了解彼此差異後，學會尊重異性、彼此合作。			
	6-2-1	分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。			
	5-1-2	說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。			
	3-2-5	瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。			
節次	教學活動流程			時間	教學資源
第一節	暖身運動			10MIN	足球壘包
	<ol style="list-style-type: none"> 點名及詢問身心狀況不適的人。不適者協助公差、裁判。 暖身運動：熱身操及慢跑踢球 2 圈。 			30MIN	
	主要活動				
	<ol style="list-style-type: none"> 球感練習。 說明及示範足內側踢球要領和口訣。 <p>(1). 重心降低、雙腳膝關節微彎，支撐腳足尖朝踢球方向、踢球腳足踝固定足尖上揚、髖關節外展、手臂自然擺動維持身體平衡以完成動作。</p> 				能正確用擊球動作擊球

(2). 踢球時，腳與球接觸的部位是腳踝至腳尖之間的腳弓部位。

※口訣：【丁字步→屈膝→擊球】

3. 防守手部傳接球動作介紹-單手、雙手及接球動作

(1) **單手傳球**：慣用右手者以右足為軸（左手者反之），身體向右轉 90°，同時左足向左前方邁出，然後將球移至右肩後方，左手下垂，右手由後向前擲，將球傳至接球者胸前，球離手後軸心足可離地右手下垂，離手時手腕不可加力而使球水平旋轉，以免減低球速及影響接球者之判斷。

(2) **雙手傳球**：由持球部位，雙手將球舉至腦部稍後上方，傳球時腹肌拉長，身體略往後仰，一足作軸另一足踏出一步，雙手將球經頭上傳出，球傳至接球者的胸部，球離手後雙臂下垂。

(3) 接球要領：

- 接球時雙臂放鬆，身體向前一步迎接來球，等球到手順勢後縮納入胸前，恢復持球部位而到原位。
- 接球時雙掌張開成”漏斗”狀，手指稍向內屈，球到順勢後縮，使球能順利停穩在手上而不因反彈力而脫

4. 共同練習-

(1) 球感練習-1 踏 2 停。



5. 分組練習-2 人一組相互練習足內側、足背傳球、回饋。

2 人一組，距離 5 公尺，1 人將球滾向對方，另一人停球並以足內側踢回。

6. 共同回饋-針對常犯錯誤進行回饋。

(1) 傳球時觸球腳腳尖下壓。

※改善方式-足踝下壓腳尖抬起。

(2) 傳球不準確。

※改善方式-踢球腳朝目標擺動。

7. 分組競賽-分單雙號兩組，場地佈置如足壘球比賽，猜拳

5MIN

決定進攻或防守。設定進攻位置(A)一壘至二壘中間(B)二壘至三壘中間(C)無人防守位置。若女生進攻踢擊到指定位置，將得 2 分；男生進攻踢擊到指定位置，將得 1 分。進攻全數踢擊完畢後，攻守交換，最後結算兩組總分。

結束活動

1. 清點人數、整理運動。
2. 優秀男女同學各一位示範。
3. 共同回饋及加分。
4. 發學習回饋單。
5. 提示下次教學單元：足壘球-防守能力。

第二節

暖身運動

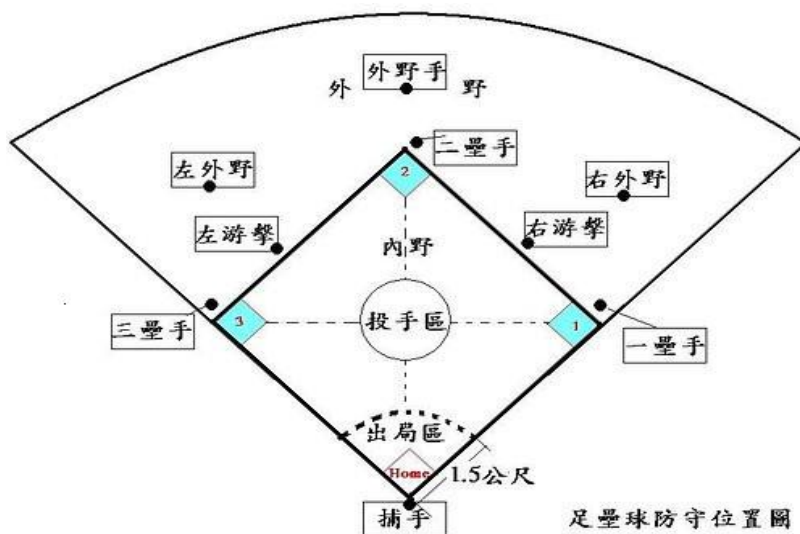
1. 點名及詢問身心狀況不適的人。不適者協助公差、裁判。
2. 暖身運動：熱身操及慢跑踢球 2 圈。

10MIN

主要活動

1. 說明及請學生示範足壘球防守位置(防守位置圖)。介紹足壘球防守位置圖，包含投手、捕手、一壘手、二壘手、三壘手、左游擊、右游擊、內野、左外野、右外野、外野手

30MIN



2. 防守基本規則說明

- (1) 防守的隊伍，可以使用手、腳，觸球或接球。
- (2) 防守隊伍接到球時不可直接用足球丟人，須傳球置壘包封殺。
- (3) 進攻隊伍只能用腳踢球。
- (4) 三人出局，就交換隊伍。
- (5) 比賽四局或比賽 30 分鐘結束
- (6) 考量男女生能力限制-
 - 男生接女生打擊的球，沒有接殺，需傳一壘。
 - 如一壘手與野手皆為男生，而跑壘員為女生，需經

過一次傳球，再傳壘包才算完成刺殺。

3. 說明及示範防守接球動作

(1) 接滾地球-直膝接球、單膝下蹲接球。

- **直膝接球**：身體面向來球，雙膝併攏，上半身前彎，雙臂下垂，手掌向前，手指向下自然張開，當手掌接觸到球時，屈肘將球抱於胸前。
- **單膝下蹲接球**：身體面向來球，屈膝並單跪蹲，上半身前傾，雙臂下垂，手掌向前，手指向下自然張開，當手掌接觸到球時，屈肘將球抱於胸前。

(2) 接飛球-依來球位置分為，接膝關節至腹部間的球、接胸部至頭部高度的球。

- **接膝關節至腹部間的球**：身體面向來球，雙腳自然張開，上半身前傾，屈膝，手掌向前，手指向下自然張開，當手掌接觸到球時，屈肘將球抱於胸前。
- **接胸部至頭部高度的球**：身體面向來球，雙腳自然張開，寬度約與肩同寬，預備時，雙臂屈肘至於胸前，手掌向前，雙手食指指尖相向，當手掌接觸到球時，屈肘將球抱於胸前。若球速過快，可先將球擋下後，落地再將球抱於胸前。

4. 分組練習-2人一組相互練習接球動作。

5. 共同回饋-針對常犯錯誤進行回饋。

(1) 未正面接球。

※改善方式-先移動腳，再接球。

(2) 抱球優於接球。

※改善方式-練習屈肘抱球動作。

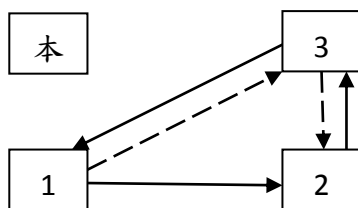
6. 綜合活動-跑傳練習。

藉由跑傳練習防守、傳接球、跑位及踩壘動作。一壘區同學拿球原地練習進攻(足背、足內側)踢給三壘區同學，並跑至二壘，準備踩壘接球動作。

(1) 共分兩組同學，分別站在在一壘、三壘位置。

(2) 一壘區學生拿球原地練習進攻(足背、足內側)踢給三壘區同學，並跑至二壘接球後，跑至三壘。

(3) 三壘區學生接球後，順勢把球傳給二壘壘包學生，跑至一壘。



5MIN

	<p>7. 分組競賽-分單雙號兩組，場地佈置如足壘球比賽，猜拳決定進攻或防守。由進攻隊伍依序進攻，若女生成功防守(接球)並傳球至壘包，完成刺殺或接殺得3分，未完成刺殺2分；男生成功防守(接球)並傳球至壘包，完成刺殺或接殺得2分【若守備為男生，而進攻者為女生則無接殺】，未完成刺殺1分，全數進攻完畢後，攻守交換，最後結算兩組總分。</p> <p>結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清點人數、整理運動。 2. 優秀男女同學各一位示範。 3. 共同回饋及加分。 4. 發學習回饋單。 5. 提示下次教學單元：足壘球比賽。 			
<p>第 三 節</p>	<p>暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點名及詢問身心狀況不適的人。不適者協助公差、裁判。 2. 暖身運動：熱身操及慢跑踢球2圈。 <p>主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明足壘球比賽規則 <ol style="list-style-type: none"> (1) 計分：跑壘員在三出局之前，合法踏觸一、二、三及本壘， 就得到1分。 (2) 第三出局是在下列情形者，得分不算： <ul style="list-style-type: none"> ● 擊跑員在合法踏一壘前被判出局。 ● 跑壘員被封殺出局時。 ● 跑壘員提早離壘被宣告出局時。 ● 前位跑壘員被宣告出局時。 (3) 投球規定： <ul style="list-style-type: none"> ● 依裁判吹哨後，使得投出。 ● 投手投出的球須盡量平貼地面，不彈跳（彈跳20公分為限，由裁判判定為主），並經過本壘，稱之為好球。 (4) 打擊規定： <ul style="list-style-type: none"> ● 球數計算以一好一壞開始計算。 ● 打擊者不得故意短打（算一好球，由裁判判定為主）；打擊時需將球至少踢擊超過基本擊球距離(5公尺)。 ● 當球數四壞球時，得以保送上一壘，當球數為兩好球時，若踢出界外球或被判好球時，打擊者出局。 			

	<ul style="list-style-type: none"> ● 打擊者在不超過好球區域前線，可助跑踢球。 <p>(5)其他：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 若進攻方踢球後，球在本壘與一、三壘場地之間落地滾動，並且在無人觸碰下，在一、三壘前滾出壘線外，則判界外球（記一好球），壘上跑者無需進壘；若是因防守者碰觸而造成球滾出壘線外，則屬比賽進行中。 ● 為節省時間，讓每個人都有機會上場打擊，界外算好球。 ● 2、3 壘不離壘，不得盜壘，跑壘限 2 個壘包。 ● 沒有觸殺，一律踩壘刺殺。 ● 男生接女生打擊的球，沒有接殺，需傳一壘。 ● 如一壘手與野手皆為男生，而跑壘員為女生，需經過一次傳球，再傳壘包才算完成刺殺。 <p>2. 分組競賽-分單雙號兩組，猜拳決定進攻或防守，開始進行 4 局或 30 分鐘之賽程。</p> <p>結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清點人數、整理運動。 2. 共同回饋及加分。 3. 提示下次教學單元：足球五人制比賽。 			
--	---	--	--	--

附件：

參考資料：

1. http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/ball/football/f13.htm
2. <http://edupal.tw.shuttle.com/epaper/201211/tplan.html>
3. http://163.24.143.143/edu/102down_course_plan/4/10202elasticity-classes4.doc
4. <http://163.20.58.2/fdisk/intel/c/1/>
5. 康軒三上：大顯身手-足球。
6. <https://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fuser.nksh.tp.edu.tw%2Fstaff%2Fgc04%2F%25E8%25B6%25B3%25E5%25A3%2598%25E7%2590%2583%25E8%25AA%25B2%25E7%25A8%258B%25E5%25AF%25A6%25E6%2596%25BD%25E5%25BF%2583%25E5%25BE%2597%25E5%2588%2586%25E4%25BA%25AB.ppt&ei=RytjVIDgLYfLmAXu54Ag&usg=AFQjCNFpVhO--jzRX6aVn04aT0WbpkxxOA>
7. <http://home.educities.edu.tw/ptjb/textbook/ch8.pdf>