



每個夢想的背後～

都有一雙推動它實現的手

讓每個孩子都能快樂玩棒球

是我們新南團隊想實現的夢想

那麼～

這份『體育課好好玩—三人制棒球』創意教案～

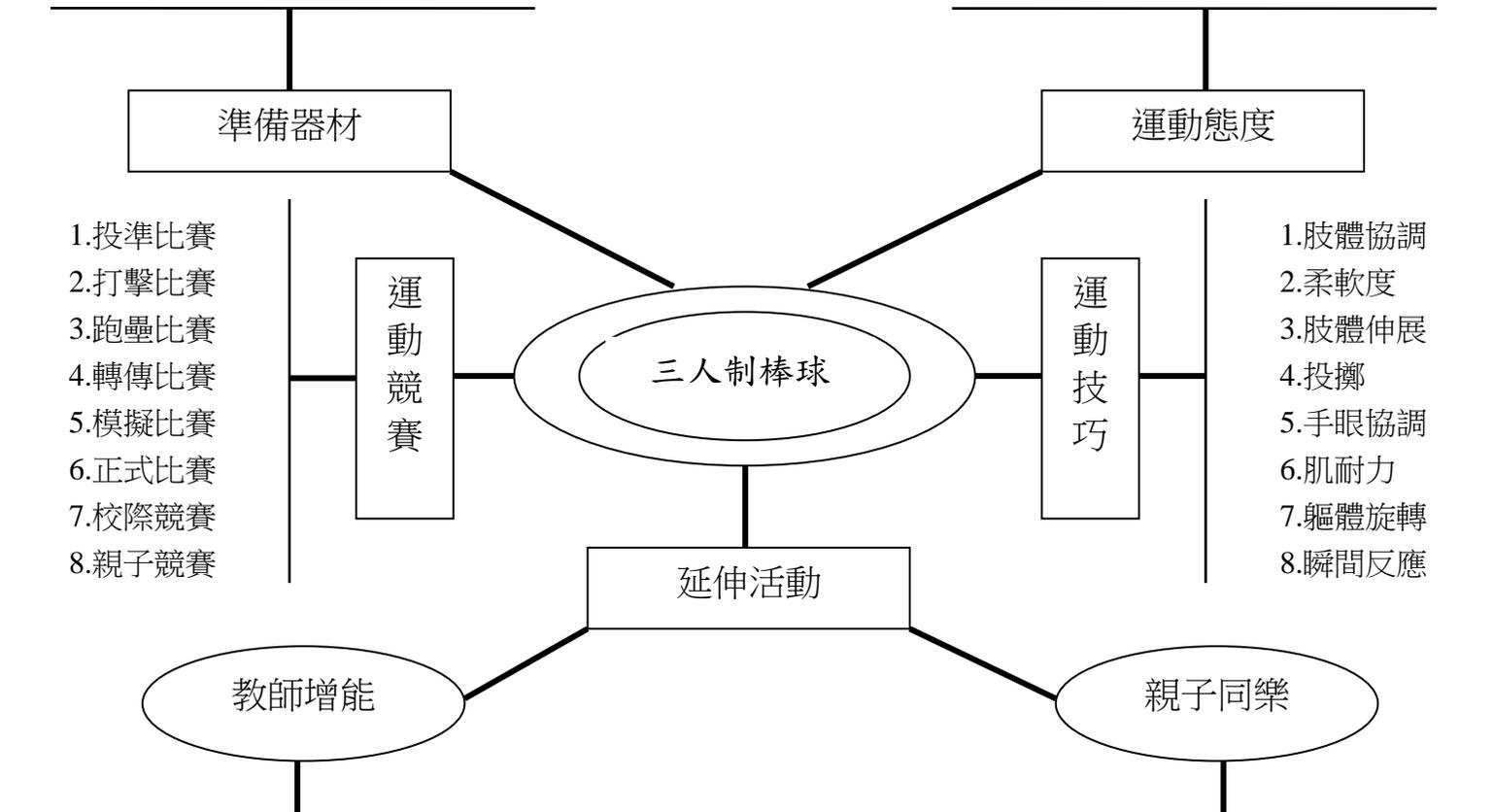
就是我們想帶給孩子快樂玩棒球的鑰匙

體育課好好玩創意教案～三人制棒球

一、課程架構

- 1.球棒、球、本壘板
- 2.繩子、畫線筒、石灰、標示筒
- 3.記錄板、賽程表

- 互助合作、遵守規則、服從裁判、
- 有始有終、永不放棄、勝不驕敗
- 不餒、傷害預防安全宣導



- 1.規則、場地設施、裁判手勢認識
- 2.動作教學、賽程表編排、紀錄單填寫
- 3.運動安全注意事項
- 4.運動精神

- 1.增進親子情感交流
- 2.培養運動習慣、增進運動人口
- 3.促進家長聯誼交流
- 4.培養健全運動態度

二、設計理念

目前國內為推廣棒球運動引進安全性較高的樂樂棒球，但樂樂棒球仍受限於場地及人員組成問題無法達到棒球普及化目的，都市學校地狹人稠場地取得不易，鄉下學校班級學生人數少要組成隊伍進行比賽有其困難，使得棒球運動仍無法普及。三人制棒球具有簡單、好玩、易學、安全、易組隊、場地受限小之特性，本教案希望藉由活潑的教學方式，教導小朋友有關三人制棒球的相關知識，培養小朋友打棒球的興趣，普及化棒球運動。讓小朋友即使在課餘的短暫時間、狹小的校園空間，也能盡情享受投打對決的棒球靈魂所在，除達到教育部「全民體育」的目標外，讓受限於學生人數與校地面積不足的學校，不分男女長幼，皆能投身其中，享受打棒球的樂趣；公園的綠地、家裡小院子、左鄰右舍小空地，更是親子同樂促進棒運推廣的好運動。

三、能力指標

3-2-1 表現對全身性身體活動的控制能力

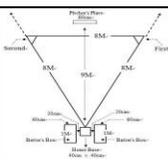
3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。

3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動基本動作或技術

四、教學設計

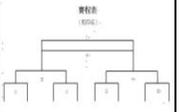
項目	創意體育三人制棒球教學	教材難易度	<input checked="" type="checkbox"/> 簡單（低） <input type="checkbox"/> 普通（中） <input type="checkbox"/> 挑戰（高）			
單元名稱	主題單元—大家一起打棒球	階段	國小三～六年級	時間	320 分鐘共 8 節	
單元目標	認知：認識三人制棒球相關器具、規則。 技能：練習握棒、揮棒。 技能：跑壘練習。 技能：傳接球練習。 情意：遵守三人制棒球規則相關規定、服從裁判判決。					
教學資源	在操場或學校空地畫出場地					
時間	教學流程	活動目標	教學要點		評量	教具
15"	一、活動 1：認識三人制棒球 （一）準備活動 1. 教師準備： 將三人制棒球相關器具準備好 2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋 3. 引起動機： (1)請學生發表對棒球運動的認知。 (2)觀賞學校棒球隊剪輯短片。	認識三人制棒球相關器具 能夠知道棒球簡史及國內外發展現況	1-1-1 老師準備三人制棒球球棒、球，並引導學生一同來協助。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。 1-3-1 先讓學生發表對棒球運動的認識與了解 1-3-2 觀賞學校棒球隊訓練影片，讓學生對棒球運動有更深的認識。		(1)認知：能知道棒球簡史。 (2)情意：能遵守課堂相關規定 (3)技能： 1. 能口述棒球簡史。 2. 能清楚比較三人制棒球、樂樂棒球、傳統棒球之不同。	 1. 樂樂棒球球棒。 2. 直徑約九公分之空心塑膠球 棒球隊剪輯短片 5 分鐘
20"	（二）發展活動 1. 學生發表影片觀後心得，老師總結。 2. 說明三人制球運動之由	評量學習成果並給予獎	2-1-1 教學者補充說明並總結棒球的簡史。 2-2-1 教學者說明三人制棒球的由來。 2-3-1 教學者以多媒體素材比較三人制棒球、樂樂棒球、傳統棒球之不同。			

5"	<p>來。</p> <p>3. 比較三人制棒球、樂樂棒球、傳統棒球之不同。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師歸納三人制棒球簡單、好玩、安全之特色。 2. 教師提醒學生注意避免運動傷害 3. 學童自由發表並給予鼓勵 <p>-----第一節結束-----</p>	<p>勵</p> <p>遵守課堂相關規定</p>	<p>3-1-1 教學者總結三人制棒球簡單、好玩、安全之特色。</p> <p>3-1-2 教學者對於學生運動安全注意的提醒。</p> <p>2-1-3 教學者讓學生瞭解棒球運動的起源及相關知識(如棒球的種類、用具、比賽分級、場地設施、相關守備位置及規則)後，獲得欣賞棒球比賽的能力。</p> <p>-----第一節結束-----</p>		<p>三人制棒球、樂樂棒球、傳統棒球比較表</p> 
5"	<p>二、活動 2：三人制棒球場地與器材介紹</p> <p>(一) 準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備 <ol style="list-style-type: none"> (1) 三人制棒球場地圖 (2) 多媒體設備 (3) 學習單 (4) 球具 2. 學生準備 <ol style="list-style-type: none"> (1) 鉛筆、彩色筆 <p>(二) 發展活動</p>		<p>2-1-1 老師以多媒體設備將三人制棒球場地圖介紹給學生。</p> <p>2-1-1 準備三人制棒球學習單</p> <p>2-1-1 準備三人制棒球球具</p>	<p>(1) 認知：認識三人制棒球的場地、球聚集進行規則</p> <p>(2) 情意：能如期完成教師指定的作業。</p> <p>(3) 技能：能操作多媒體及口述學習單分享</p>	<p>三人制棒球場地圖 1 張</p> 
30"	<ol style="list-style-type: none"> 1. 場地介紹-教師於電腦秀出場地圖，介紹場地規格及畫法。 2. 器材介紹-球棒與球做 	<p>能說出三人制棒球之特色及球具使用方法</p>	<p>2-2-1 教學者指導學生認識三人制棒球場地。</p> <p>2-2-1 認識三人制球棒材質及規格。</p> <p>2-2-2 認識三人制球材質及規格。</p> <p>2-2-3 教學者講解三人制棒球進行規則及注意事項</p>		<p>學習單 1 張</p> 

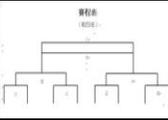
5"	<p>實物介紹</p> <p>3. 規則介紹-教師以多媒體電腦輔助教材講解三人制棒球規則</p> <p>4. 利用多媒體電腦實施規則問答活動，加深學生對規則之認識。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 完成學習單</p> <p>2. 教師檢討歸納學習單</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>能了解三人制棒球規則</p> <p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>2-2-4 利用多媒體操做讓學生更熟悉三人制棒球進行規則</p> <p>2-3-1 教學者讓學生完成學習單</p> <p>2-3-2 學習單完成並分享討論</p> <p>-----第二節結束-----</p>		<p>多媒體設備 電腦、單槍</p>  <p>球具</p> 
5"	<p>三、活動 3-操作練習一</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師準備</p> <p>(1)球棒</p> <p>(2)球</p> <p>(3)場地畫線工具</p> <p>2. 學生準備</p> <p>(1)著運動鞋運動服、暖身操</p>		<p>3-1-1 教學者示範場地劃線，並引導學生一同協助</p> <p>3-1-1 教學者將各項物品都備齊。</p> <p>3-1-2 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>3-1-2 教學者確實帶領學生進行暖身運動</p>	<p>(1)認知： 能了解三人制棒球的比賽規則</p> <p>(2)情意： 能注意教師的講解及示範並遵守規則與安全</p>	<p>球具</p> 
30"	<p>(二)發展活動</p> <p>1. 握棒方法指導練習。</p> <p>2. 揮棒方法指導練習</p> <p>3. 打擊姿勢指導練習。</p> <p>4. 跑壘方法指導練習</p> <p>5. 傳、接球方法指導練習</p>	<p>能正確做出握棒與揮空棒動作</p> <p>能按壘包順序正確跑壘</p> <p>能以單手投球讓另一人</p>	<p>3-2-1 教學者能指導學生正確握棒的姿勢</p> <p>3-2-2 教學者能指導學生利用身體旋轉進行揮棒，並執行協調且順暢的揮擊。</p> <p>3-2-3 教學者指導學生揮擊確實擊中球心且不能甩棒，捕手與打者間保持適當距離。</p> <p>3-2-4 教學者指導學生正確跑壘技巧並確實踩踏壘包</p> <p>3-2-5 教學者指導學生練習外野轉傳本壘的傳球能力並要求準確性。</p>	<p>(3)技能： 熟悉三人制棒球攻擊與防守的相關技巧</p>	<p>畫線工具</p>  

5"	<p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講評並檢討練習情況 2. 教師導正錯誤動作 3. 整理場地收拾器材 <p>-----第三節結束-----</p>	<p>雙手接球</p> <p>能認真練習防守相關動作技巧並遵守比賽規則</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3-3-1 教學者歸納各項動作重點 3-3-2 教學者導正學生常犯之錯誤動作並示範正確動作 3-3-3 教學者確實要求學生將場地收拾並將球具復位 <p>-----第三節結束-----</p>		
5"	<p>四、活動 4：操作練習二</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備 <ol style="list-style-type: none"> (1)24 公尺繩子 (2)畫線筒、石灰 (3)球具 2. 學生準備 <ol style="list-style-type: none"> (1)著運動鞋運動服、暖身操 <p>(二)發展活動</p>		<ol style="list-style-type: none"> 4-1-1 教學者將各項物品都備齊。 4-1-2 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋 4-1-2 教學者確實帶領學生進行暖身運動 	<p>(1)認知 能了解滾地球與高飛球形成的原因</p> <p>(2)情意 了解並遵守遊戲規則樂於參與比賽及注意安全</p>	<p>球具</p> 
30"	<ol style="list-style-type: none"> 1. 場地畫法指導操作。 (準備一條 24 公尺的繩子每 8 公尺打一個節作為場地三個頂點，固定於地上再以畫線筒畫出正三角形場地) 2. 滾地球接捕方法指導練習 	<p>能學會滾地球與高飛球接捕動作要</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4-2-1 老師示範場地劃線，並引導學生一同協助 4-2-2 教學者指導學生能定點接滾地球 4-2-3 教學者指導學生能做出接高飛球動作 	<p>(3)技能 能正確做出三人制棒球滾地球與高飛球接捕動作</p>	<p>畫線工具</p>  

5"	<p>3. 高飛球接捕方法指導練習。</p> <p>4. 滾地球接捕後轉傳本壘方法練習。</p> <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講評並檢討練習情況 2. 教師導正錯誤動作 3. 整理場地收拾器材 <p>----第四節結束----</p>	領與方法	<p>4-2-4 教學者指導學生能移位傳接球並能準確執行外野與本壘間轉傳球</p> <p>4-3-1 教學者歸納各項動作重點</p> <p>4-3-2 教學者導正學生常犯之錯誤動作並示範正確動作</p> <p>4-3-3 教學者確實要求學生將場地收拾並將球具復位</p> <p>-----第四節結束-----</p>		
5"	<p>五、活動 5-操作練習三</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備 <ol style="list-style-type: none"> (1)24 公尺繩子 (2)畫線筒 (3)石灰 (4)標示筒 (5)球具 (6)裁判手勢海報圖表 2. 學生準備 <ol style="list-style-type: none"> (1)著運動鞋運動服、暖身操 <p>(二)發展活動</p>		<p>5-1-1 教學者將各項物品都備齊。</p> <p>5-1-2 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>5-1-2 教學者確實帶領學生進行暖身運動</p>	<p>(1)認知 能了解好球帶、全壘打的意義</p> <p>(2)情意 能注意教師的講解及示範並遵守規則與注意安全</p> <p>(3)技能 能學會正確擊球技巧，並擊出有效球</p>	<p>24 公尺繩子 1 條</p>  <p>畫線筒 1 支</p> <p>石灰 1 包</p> 
30"	<ol style="list-style-type: none"> 1. 投球接捕裁判練習(三人一組，一人為投手，一人為捕手，一人為裁 	能了解好球帶的範圍			

30"	<p>(1)著運動鞋運動服、暖身操</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 操場以放射狀畫四個場地，將全班分成 4 組每組 7 人。 2. 每組分成 2 隊，每隊 3 人裁判 1 人共 7 人全班分成 8 隊。 3. 分四個場地進行模擬比賽練習，並練習紀錄單填寫。。 	<p>能劃出比賽場地</p> <p>能完成分組與組隊</p> <p>能遵守規則正確地進行三人制棒球比賽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6-2-1 教學者確實帶領學生畫出場地 6-2-2 教學者指導學生分組分隊 6-2-3 教學者指導學生進行模擬比賽 	<p>(1)認知 了解三人制棒球場地畫法</p> <p>(2)情意 能遵守三人制棒球比賽禮儀</p> <p>(3)技能 能將所學之擊球、跑壘、守備技巧運用於比賽之中</p>	<p>畫線筒 1 支</p> <p>石灰 1 包</p>  <p>球具 4 組</p> 
5"	<p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學發表活動心得並與同學分享 2. 學習檢討 3. 整理場地收拾器材 <p>-----第六節結束-----</p>	<p>6-3-1 教學者歸納學生發表之重點</p> <p>6-3-2 教學者導正學生常犯之錯誤動作並示範正確動作</p> <p>6-3-3 教學者確實要求學生將場地收拾並將球具復位</p>	<p>6-3-1 教學者歸納學生發表之重點</p> <p>6-3-2 教學者導正學生常犯之錯誤動作並示範正確動作</p> <p>6-3-3 教學者確實要求學生將場地收拾並將球具復位</p> <p>-----第六節結束-----</p>		
5"	<p>七、活動 7-正式比賽賽前選秀活動</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備 <p>(1)賽程表</p> <p>(2)籤筒</p>		<ol style="list-style-type: none"> 7-1-1 教學者將各項物品都備齊。 7-1-2 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋 7-1-3 教學者確實帶領學生進行暖身運動 		<p>賽程表 1 張</p> 

30"	<p>(3)球具</p> <p>2.學生準備</p> <p>(1)著運動鞋運動服、暖身操</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先選出8位隊長，再由8位隊長輪流挑選隊員 2.每隊各自取隊名 3.對戰組合抽籤，公布賽程 4.賽前練習 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師生共同選出最富創意隊名給予獎勵。 2.練習過程分享討論並檢討 <p>-----第七節結束-----</p>	能完成組隊及隊伍之命名	<p>7-2-1 教學者指導學生選出每隊隊長及隊員</p> <p>7-2-2 教學者指導學生完成球隊命名</p> <p>7-2-3 教學者指導學生進行抽籤完成對戰賽程</p> <p>7-2-4 教學者指導學生進行賽前練習</p> <p>7-3-1 教學者公布最佳創意隊名，並進行頒獎</p> <p>7-3-2 教學者導正學生常犯之錯誤動作並示範正確動作</p> <p>7-3-3 教學者確實要求學生將場地收拾並將球具復位</p> <p>-----第七節結束-----</p>	<p>(1)認知</p> <p>了解賽程表之編排方式</p> <p>(2)情意</p> <p>能公平公正完成組隊</p> <p>(3)技能</p> <p>能將所學之擊球、跑壘、守備技巧運用於比賽之中</p>	<p>籤筒 1 個</p>  <p>球具 4 組</p> 
5"	<p>八、活動 8-正式比賽開始</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師準備 <ol style="list-style-type: none"> (1)場地畫線 (2)球具 (3)記錄板 (4)賽程公佈欄 <ol style="list-style-type: none"> 2.學生準備 	能遵守規則正確地進行三人制棒球比賽	<p>8-1-1 教學者將比賽的各項物品都備齊。</p> <p>8-1-2 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>8-1-2 教學者確實帶領學生進行暖身運動</p>		<p>場地畫線</p>  

<p>30"</p> <p>5"</p>	<p>(1)著運動鞋運動服 (2)選手賽前肢體伸展暖身運動</p> <p>(二)發展活動。 (1)裁判宣布比賽開始 (2)比賽進行</p> <p>(三)綜合活動 (1)教師講評並檢討比賽情況 (2)表揚優勝隊伍 (3)宣導運動家精神 (4)整理器材收拾場地</p> <p>----第八節結束----</p>	<p>能遵守三人制棒球的比賽禮儀進行比賽</p>	<p>8-2-1 教學者能夠指導學生結合所學之各種技巧，能夠運用於比賽當中，以期提高獲勝機會，做出打擊、跑壘、傳接球，進攻與守備動作，防守球員各司其職，扮演好自己所屬角色；通力合作完成本壘間轉傳封殺守備，正確判斷進壘時機。</p> <p>8-3-1 教學者歸納比賽情況及檢討需改進的地方 8-3-3 教學者引導孩子比賽勝不驕敗不餒的精神 8-3-4 教學者指導孩子將場地富源及器具歸位</p> <p>-----第八節結束-----</p>	<p>(1)認知 了解三人制棒球比賽的規則 (2)情意 能互相合作培養團隊的默契 (3)技能 能將所學之擊球、跑壘、守備技巧運用於比賽之中</p>	<p>球具 4 組</p>  <p>賽程公佈欄</p> 
<p>修正原則</p>	<p>1. 三人制塑膠球 4 顆修正為 10 顆，隨著教學進行時，避免不斷撿球，也方便日後多球練習。 2. 為安全考量選用安全但材質較輕之塑膠球，球飛行時容易受風勢影響，可選室內場地或校園無風角落。</p>				

3. 初次打擊對於手眼協調較弱之學童可以使用擊球座做打擊練習。
4. 球具加入本壘板，避免在比賽過程中因踩踏造成本壘範圍模糊不清影響好壞球判定。
5. 要求擔任裁判之學童除裁判手室外應輔以口令，使判決更為明確。

延伸活動

1. 提升教育體育知能

- (1) 以策略聯盟方式結合鄰近學校辦理三人制棒球教師研習活動，推展三人制棒球運動。
- (2) 結合鄰近學校辦理三人制棒球校際競賽，提升學童學習動機。

教師聯合體育研習-增能	教師聯合體育研習-實作	辦理校際比賽	辦理校際比賽
			

延伸活動

2. 增近親子情感提倡全民運動拓展運動人口

- (1) 結合學校活動辦理親子組、祖孫組三人制棒球比賽。

結合學校活動辦理 親子三人制棒球比賽	結合學校活動辦理 親子三人制棒球比賽	結合學校活動辦理 親子三人制棒球比賽	結合學校活動辦理 親子三人制棒球比賽
			

五、教學省思

三人制棒球設計緣起，我們希望體育活動應該以培養孩子運動習慣為主體，以遊戲為方法，以教育為指導，來培養孩子身心發展的體能基礎為目標所設計的活動，因此，三人制棒球活動的設計以適合孩子的身體發展與基礎協調，且要提供趣味性與成就感，讓孩子在安全無虞的環境空間下進行活動也是必須要考量的因素。

教案實施下來發現，孩子們對於簡單好玩的三人制棒球顯得相當有自信，參與度與學習動機也相當高，讓孩子們從體驗中去尋找適合自己發展的興趣，提供多元的練習機會，至於運動上較低成就的孩子提供表現的舞台，運動上較具天賦的孩子提供其逐夢的機會，孩子們可配合自己的體能在居家休閒的時間中發展自我。

這份教案不在於培養孩子高深的體育技能，而在於了解孩子的體能發展提供適當的練習機會，發掘孩子的潛能，強健其體魄，設定適當的目標，從增強自信著手，養成規律的運動習慣與正確的態度，達到享受運動所帶來的樂趣。

在我們心中，一直希望讓孩子明白體育課是非常需要人際溝通與團隊合作才能有好表現的課。好的體育課能教會孩子許多比運動技巧、贏得比賽更重要的事。所以在三人制棒球教案執行的過程中，我們一直很認同從「教技巧」轉向到「給興趣」的體育課教學理念。給孩子興趣，不論人生到了哪個階段，運動都已變成一種習慣。

六、附錄

1. 學習單
2. 記錄單
3. 三人制棒球教學 PPT
4. 三人制棒球比賽剪輯影片

附錄一



三人棒球我最棒學習單

班級：____年____班 座號____ 姓名：_____

1. 三人制棒球的特色是什麼？

2. 三人制棒球需要那些器材？

3. 三人制棒球是每邊長多少公尺的正三角形？

4. 三人制棒球共有幾個壘包？

5. 三人制棒球每次打擊最多得幾分？

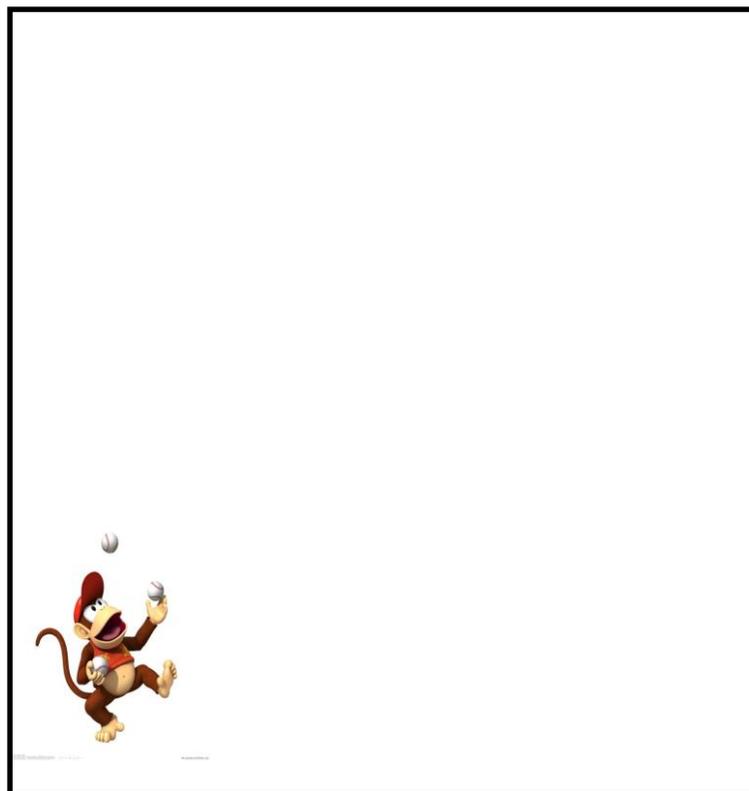
6. 三人制棒球造成擊球員出局的情形有哪幾種？

7. 三人制棒球界內與界外球如何判定？

8. 三人制棒球投手板距離本壘多少公尺？

9. 三人制棒球守備位置有哪三個位置？

10. 請畫出三人制棒球場地圖



附錄四

三人制棒球攻守記錄單

局數 隊伍		一		二		三		合計
			○		○		○	
			○		○		○	
		1 2 3 4 5 6 7	○	1 2 3 4 5 6 7	○	1 2 3 4 5 6 7	○	
		8 9 10 11 12	○	8 9 10 11 12	○	8 9 10 11 12	○	
		13 14 15 16	○	13 14 15 16	○	13 14 15 16	○	
			○		○		○	
		1 2 3 4 5 6 7	○	1 2 3 4 5 6 7	○	1 2 3 4 5 6 7	○	
		8 9 10 11 12	○	8 9 10 11 12	○	8 9 10 11 12	○	
		13 14 15 16	○	13 14 15 16	○	13 14 15 16	○	
局數 棒次		先攻	先守	先攻	先守	先攻	先守	備註
棒 次 和 球 數	1	1 2 3 1 2 3 4						
	2	1 2 3 1 2 3 4						
	3	1 2 3 1 2 3 4						
	1	1 2 3 1 2 3 4						
	2	1 2 3 1 2 3 4						
	裁判簽名							
教練簽名								