

教學實驗教案與心得記錄

壹、教學實驗基本資訊

- 一、教材類別與項目：競爭類型運動—守備跑分
- 二、教材原始學習階段：第二學習階段
- 三、原始作者：林哲璋
- 四、教學實驗學習階段：第二學習階段
- 五、教學者：謝育臻
- 六、實驗節次：共7節，實施第1-2節

貳、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		教學者	謝育臻
實施年級	第二學習階段		總節數	7節
單元名稱	棒壘球樂遊遊			
教材來源/參考	體育教材教法叢書、體育課好好玩			
教學資源/設備	大角錐*15、小角錐*30、躲避球(或排球)*15、大呼拉圈*8、小白板*6			
學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	Hd-II-1 守備/跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念		

議題融入	實質內涵	略
設計理念與核心素養呼應說明	<p>「棒壘球樂遊遊」是先消除棒壘球技能的限制，以每位學生的先備能力-「拋接球」為出發點，進行好玩有趣的遊戲，課程的進行以「PLAY」教學模式為主軸，讓學生有充足的時間與能力，來思考並執行攻防戰術，再循序漸進地將棒壘球規則與技能融入簡易的遊戲中，進而提升學生的棒壘球比賽表現。</p> <p>透過運動 PLAY 教學模式的活動設計，學生在參與比賽遊戲的過程與情境中，由學生自己或與他人合作的方式，同時與對手進行競爭，運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，能夠進行分組練習、任務分工、戰術策略的討論與執行，以解決活動中所遭遇的問題，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的個人與社會責任行為。</p>	
學習目標		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解棒壘球運動的簡易規則並進行比賽。 2. 能做出棒壘球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作。 3. 能與他人合作，討論戰術、分配任務。 4. 以不同的遊戲設計，熟練基本的跑壘、攻擊、傳接球的動作，並透過簡化規則之比賽的參與過程，了解到守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。 5. 透過比賽了解規則、學會溝通與合作等生活技能。 		

課程大綱	節次	每節重點	教學實驗
	1	火車快飛：跑壘(團體衝一壘)、傳接球練習、認識簡易遊戲規則	
2	攻防總動員：跑壘(團體衝一壘)、熟練接滾地球、防守移位		
3	一脈相傳 1：一壘手的任務、封殺的概念		
4	一脈相傳 2：迅速的傳接球		
5	攻佔堡壘：捕手的任務、接殺的概念、繞壘技巧、跑壘數的選擇		
6	樂樂排壘球：打擊動作要領(以手擊球)、內外野概念		
7	棒打彈力球：打擊動作要領(持棒打擊)		

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 style="text-align: center;">【火車快飛】</p> <p>本節重點：攻方全體隊員必需積極跑壘、守方全體隊員必須積極移動，所有人都必須跑起來。</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、器材準備：大角錐*15，躲避球(或排球)*15、大呼拉圈*8</p> <p>二、熱身活動：【15 分鐘】</p> <p>(一) 動態熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人：大關節轉動、原地開合跳、小碎步、高抬腿跑 2. 兩人合作：兩人一組，一人在前、一人在後，後方同學手搭前一位的肩膀或腰部，兩人一起向前跑到目標角錐處(約 8 公尺)，回程用走的，來回 2 趟。 	

(二) 分組遊戲：

1. 全班在指定範圍內不限方向隨機跑動，教師吹哨後說出數字，學生依老師說出的數字，找到正確的人數後蹲下，最後蹲下的人或小組必須原地開合跳5下。
2. 建議數字從2開始至4結束，每次分組後重新打散，直到每4人一組後結束遊戲，若有落單者，則由老師指定組別。

(三) 火車快飛：

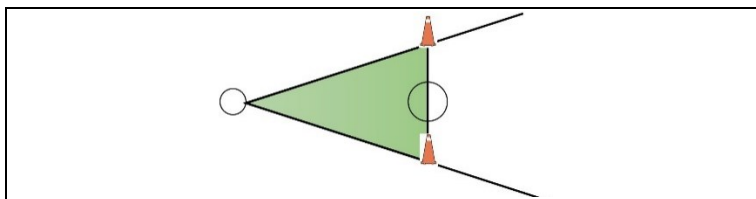
1. 利用前面遊戲的分組，每組(4~5人)排成一排，A、B角錐相距約8公尺，整組一起由A角錐快速跑向B角錐，回程用走的回到起點，來回2次。
2. 進行比賽：全班共有6組，教師抽籤進行兩隊PK賽，每次由兩隊同時進行比賽。
3. 比賽結束後引導學生討論：
 - (1) 每個人的速度不一樣，個人的速度對整組會有什麼影響?速度落後的同學如果進步了，對整組同學有何幫助?
 - (2) 一定有速度落後的同學，如何幫助這些同學?
 - (3) 如果同學始終無法進步，有沒有其他的方法可以幫助小組?例如前後順序等。

貳、主要活動

一、遊戲比賽(Play games)：【20分鐘】

(一) 教師提示學生要利用剛才的團體衝壘方式來進行比賽，並講解比賽規則。規則如下：

1. 分組：四~五人一組，全班分為六組，兩組相互比賽。
2. 場地：
 - (1) 三個比賽場地，每個場地有本壘與一壘、二壘。本壘放置一個呼拉圈作為打擊區，一、二壘位置各放一個大角錐作為壘包。
 - (2) 本壘和一壘、本壘和二壘之間地上畫直線，並繼續延伸至一二壘後方，兩條線所夾的範圍內即為界內有效區(簡稱界內)，範圍以外即為界外無效區(簡稱界外)。
 - (3) 一壘和二壘之間地上畫一直線，直線上中間位置放一個大型呼拉圈，作為投手圈。



3. 進攻：
 - (1) 先決定棒次順序，進攻時於本壘(呼拉圈)後方依照棒次排成一排。

學生經由比賽了解彼此的個別差異，透過討論使學生了解個人努力程度對小組的貢獻，並利用個人能力或策略來幫助夥伴，以促進小組整體的提升。(健體-E-C2)

	<p>(2) 進攻時，打擊者站在打擊區內手持躲避球以低手拋滾地球方式滾出，滾出的球必須在界內，界外球則記好球一次，累計三顆好球即為出局。</p> <p>(3) 跑壘：打擊者滾出球後，全組隊員一起出發跑向一壘方向的右側角錐。</p> <p>(4) 完成進攻後，進攻方全部再回到本壘後方排隊，由下一棒次的選手擔任打擊任務。</p> <p>(5) 全隊選手都打擊完畢後，攻守互換。</p> <p>4. 防守：</p> <p>(1) 防守選手不限制守備位置，但必須全部站在一二壘兩個壘包連線後方。</p> <p>(2) 進攻方的球滾出後，防守選手無論有無接到球，都必須跑進投手圈內(以大型呼拉圈的範圍作為投手圈)。</p> <p>(3) 接到球的防守選手可以自行帶球或是以傳球方式將球傳進投手圈內。</p> <p>(4) 所有防守選手及球都進投手圈內時，立即大聲喊「停」，進攻隊則停止跑壘</p> <p>5. 得分：防守方在喊「停」之前，成功跑向一壘的跑壘員，每一位人次計得分一分；防守方喊「停」後，即停止計分。</p> <p>6. 攻守交換時機：攻方所有球員皆滾球進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。</p> <p>(二) 實際進行比賽，各隊皆完成一局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。</p> <p>二、焦點討論(Learning focus)【5分鐘】</p> <p>(一) 教師引導學生討論以下問題並進行發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在比賽過程中，發現了哪些規則上的問題或場地上的問題?有沒有更好的規則或方法可以解決? 2. 在比賽中有沒有發現表現特別優秀的同學?請說明理由。 3. 比賽中有沒有覺得哪一個動作比較難?容易失誤? 4. 滾地球要怎麼接?有什麼方法才不會漏接? <p>(二) 老師歸納學生的討論內容，指導學生接滾地球的動作要領，並提示下一節課將進行動作練習。</p> <p style="text-align: center;">【第一節 結束】</p>	<p>學生能提出比賽中遇到有關規則、場地或技能上的問題，嘗試提出解決的方法，並願意透過練習來提升個人技術。</p> <p>(健體-E-A2)</p>
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 2 節	<p style="text-align: center;">【攻防總動員】</p> <p>本節重點：熟練滾地球的傳接動作。</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、器材準備：大角錐*8，躲避球(或排球)*15、大呼拉圈*8、小白板*6</p>	

	<p>二、熱身活動：【10 分鐘】</p> <p>(一) 動態熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人：大關節轉動、原地開合跳、小碎步、高抬腿跑 小組：團體衝壘跑三趟（壘間距離約 8 公尺） <p>(二)接滾地球練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師示範講解接滾地球的動作要領。 二人一組以躲避球或軟排球進行傳接球練習，甲以<u>低手拋滾地球</u>方式拋給乙，乙接球後傳平飛球給甲。五分鐘後兩人交換任務。 <p>貳、主要活動</p> <p>一、遊戲比賽(Play games)：【10 分鐘】</p> <p>(一)教師複習比賽規則。</p> <p>(二)學生實際進行比賽。各隊皆完成一局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。</p> <p>二、焦點討論(Learning focus)：【5 分鐘】</p> <p>(一) 教師提問並請學生發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 在比賽過程中，有哪些同學的滾地球接得特別好?(請學生示範)。 接滾地球的動作有什麼重要性?對比賽有什麼影響? 除了接滾地球之外，還有什麼是防守的時候會遇到的問題?。(教師提示：譬如防守的人站的位置?應該怎麼分配位置?) <p>(二) 教師發給學生小白板，引導學生討論：防守時，守備位置的站法。(學生討論並畫在小白板上，先不發表)</p> <p>三、返回比賽(Assessing)：【10 分鐘】</p> <p>(一) 再次進行比賽(各一局)。</p> <p>(二) 鼓勵學生在比賽過程中實際執行小組所討論的防守策略。</p> <p>四、反思與回饋(Yes, we got it !)【5 分鐘】</p> <ol style="list-style-type: none"> 請各組分享自己的防守策略，及策略執行的狀況。 請學生討論執行策略的成敗原因。 請學生發表課程收穫與心得。 教師回饋並複習本次課程重點：接滾地球動作、快速衝向一壘。 <p style="text-align: center;">【第二節 結束】</p>	<p>在比賽過程中，發現表現優異的行為，能欣賞並讚美同學，達到見賢思齊、提升自我的能力（健體-E-B3）</p> <p>學生能針對比賽中遇到有關防守位置的問題進行討論，提出防守的策略，並在比賽中實際執行。（健體-E-A2）</p>
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 3 節	<p style="text-align: center;">【一脈相傳-1】</p> <p>本節重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 練習一壘手防守動作。了解封殺的概念及一壘手的任務：防守員接球後傳球向一壘，由一壘手踩壘後完成封殺。 	

壹、準備活動

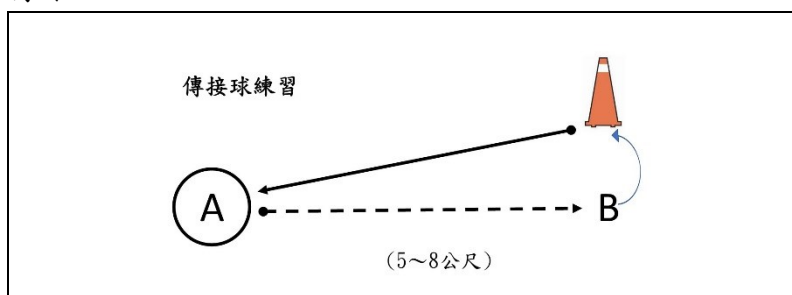
一、器材準備：大角錐*12，小角錐*30，躲避球*15，大呼拉圈*12

二、熱身活動：【5分鐘】

- (一) 動態熱身：開合跳、小碎步跑、原地高抬腿跑、
- (二) 小組衝刺跑：每組學生(4~5人)排成一排，A、B角錐相距約8公尺，整組一起由A角錐快速跑向B角錐，回程用走的回到起點，來回3次。

三、練習活動：【5分鐘】

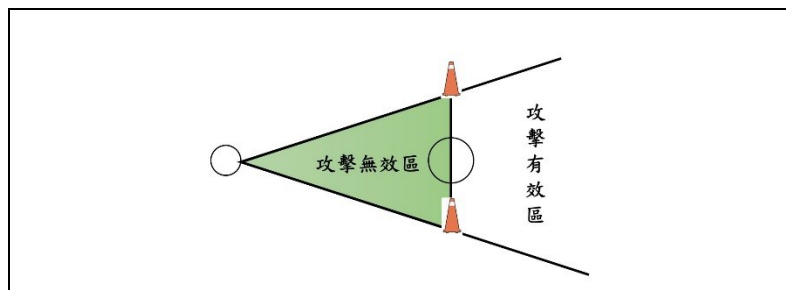
- (一) 傳接球練習：
 1. 二人一組，相距約5~8公尺，以躲避球進行傳接球練習。
 2. 甲至少一腳站在呼拉圈內，以投擲滾地球方式傳球給乙。
 3. 乙身旁距離1公尺處放置一個大角錐。乙移動位置接到滾地球後必須以一腳踩踏角錐後，在傳平飛球給甲，甲必須站在呼拉圈內接球。
 4. 三分鐘後甲乙兩人交換任務。教師提醒：甲是站在呼拉圈內傳球與接球，乙是先接球後才踩踏角錐、踩踏角錐後再傳球。



貳、主要活動

一、遊戲比賽(Play games)：【15分鐘】

- (一) 教師講解比賽規則後進行分組比賽。規則如下：
 1. 分組：四~五人一組，全班分為六組，兩組相互比賽。
 2. 場地：三個比賽場地，每個場地有本壘與一壘、二壘，以大角錐作為壘包。除了界內及界外區之外，本壘與一、二壘所包圍的三角形區域為攻擊無效區。



3. 進攻：
 - (1) 先決定棒次順序，進攻時於本壘後方依照棒次排成一排。
 - (2) 進攻時，打擊者手持躲避球以**投擲滾地球方式**將球

擲出，滾出的球必須在攻擊有效區內，**超出有效區**
或停在攻擊無效區則記好球一次，累計三顆好球即
為出局。

(3) 跑壘：打擊者擲球後，全組隊員一起出發跑向一壘
方向的角錐。

(4) 完成進攻後，進攻方全部再回到本壘後方排隊，由
下一棒次的選手擔任打擊任務。

(5) 全隊選手都打擊完畢後，攻守互換。

4. 防守：

(1) 防守選手不限制守備位置，但必須全部站在一二壘
兩個壘包連線後方。

(2) 防守員**接到球後必須將球傳給每一位防守員，傳球**
的同時喊出數字，最後一位接到球後必須踩踏一壘
角錐並喊「停」。

5. 得分：防守方在喊「停」之前，成功跑向一壘的跑壘員，
每一位人次計得分一分；防守方喊「停」後，即停止計分。

6. 攻守交換時機：攻方所有球員皆滾球進攻後，統計該局得
分，並進行攻守交換。

(二) 各隊皆完成1局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並
集合學生。

二、焦點討論(Learning focus) 【5分鐘】

(一) 教師引導學生討論：

1. 棒次如何安排才能增加小組跑壘的速度？

2. 哪一種攻擊的方法可以增加得分的機會？(投擲的方向？
滾地球或平飛球)

3. 一壘手需要哪一種能力？什麼人適合擔任一壘手？

4. 接到球後，傳球的順序如何安排，才能增加傳球的速度？

(二) 發給每組學生小白板，分組進行討論，將結果寫下或畫
下來，暫時不發表。

三、試驗與修正：【10分鐘】

(一) 小組練習時間：針對討論的結果，進行練習與實驗，以
修正討論結果。

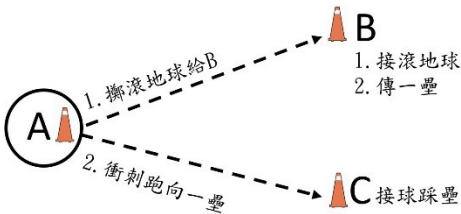
(二) 循環練習：

1. 每一組分為ABC三個位置，A負責投擲滾地球給B接著跑
向一壘；B負責接球後傳球給C；C必須一腳踩踏角錐接球，
接球後再傳給A，若B球傳歪了，C可以離開角錐先接球後
再踩踏角錐。

2. 每人輪流至ABC三個位置練習，循環順序A→C→B→A。

欣賞彼此的優點，找
出最適合擔任一壘
手的人選

能運用文字符號或
圖像和同學進行溝
通與討論
(健體E-B1)

	<p style="text-align: center;">循環練習</p>  <p style="text-align: center;">【第三節 結束】</p>	
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 4 節	<p style="text-align: center;">【一脈相傳-2】</p> <p>本節重點：了解迅速準確的傳接球對於防守的重要性。</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、器材準備：大角錐*12，小角錐*30，躲避球*15，大呼拉圈*12</p> <p>二、熱身活動：【5分鐘】</p> <p>(一) 動態熱身：開合跳、小碎步跑、原地高抬腿跑、衝刺跑</p> <p>三、練習活動：【5分鐘】</p> <p>(一) 循環練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一組分為ABC三個位置，A負責投擲滾地球給B接著跑向一壘；B負責接球後傳球給C；C必須一腳踩踏角錐接球，接球後再傳給A，若B球傳歪了，C可以離開角錐先接球後再踩踏角錐。 2. 每人輪流至ABC三個位置練習，循環順序A→C→B→A。 <p>貳、主要活動</p> <p>一、返回比賽((Assessing))：【25分鐘】</p> <p>(三) 教師複習比賽規則。</p> <p>(四) 小組討論上次的策略與防守任務分配。</p> <p>(五) 全班分成六組，其中四組進行比賽，二組擔任裁判和紀錄員。</p> <p>(六) 實際操作與比賽</p> <p>二、反思與回饋(Yes, we got it !)【5分鐘】</p> <p>(一) 請各組分享自己的防守策略，及策略執行的狀況。</p> <p>(二) 請學生討論執行策略的成敗原因。</p> <p>(三) 請學生發表課程收穫與心得。</p> <p>(四) 教師回饋並複習本次課程重點：傳接球、一壘的任務與防守動作、封殺的概念。</p> <p style="text-align: center;">【第四節 結束】</p>	<p>將練習的成果與討論的策略在比賽過程中實地運用(健體-E-A2)</p>
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 5 節	<p style="text-align: center;">【攻佔堡壘】</p> <p>本節重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解捕手的任務及飛球接殺出局的概念。 	

2. 熟悉繞壘動作、了解進攻時跑壘數的選擇。

壹、準備活動

一、器材準備：大角錐*15，躲避球*15

二、熱身活動：【8分鐘】

(一) 壘間慢跑：全班學生排在本壘後方，老師帶隊慢跑，由本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。

(二) 壘間傳球練習：

1. 全班分成三大組(每組約8人)，分別在三個場地進行練習。
2. 每組學生平均分散在三個壘包，每個壘包約1~2人。
3. 依順時針方向由本壘開始，依序傳向一壘、二壘，再傳回本壘。

貳、主要活動

一、進行比賽(Play games)：【12分鐘】

(一) 教師講解比賽規則後進行分組比賽。規則如下：

1. 分組：四~五人一組，全班分為六組，兩組相互比賽。
2. 場地：三個比賽場地，每個場地有本壘、一壘與二壘，以大角錐作為壘包。

3. 進攻：

(1) 先決定棒次順序。

(2) 進攻時，打擊者手持躲避球以**投擲方式**將球擲出，**滾地或飛球都可以**。擲出的球必須在界內有效區內，超出有效區或未滾進有效區則記好球一次，累計三顆好球即為出局。

(3) 進攻方每位選手都打擊完畢後，攻守互換。

4. 跑壘：

(1) 打擊者擲球後，由該位打擊者跑壘。**一次只有一位跑壘**，其餘隊友在場邊加油觀戰。

(2) 跑壘時可以選擇衝一壘、繞一壘衝本壘。

5. 防守：

(1) 防守選手有人擔任捕手、一壘手，其餘不限制守備位置，站在一二壘兩個壘包連線後方。

(2) 防守員接到球後必須將球傳給捕手或一壘手完成封殺，阻止對方得分。

(3) 飛球在**落地前接殺，該位打擊者直接出局**。

6. 得分：**跑壘時，可以選擇衝向一壘得1分，或繞一壘回本壘得2分。**

7. 攻守交換時機：攻方所有球員皆完成進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。

(二) 各隊皆完成兩局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。

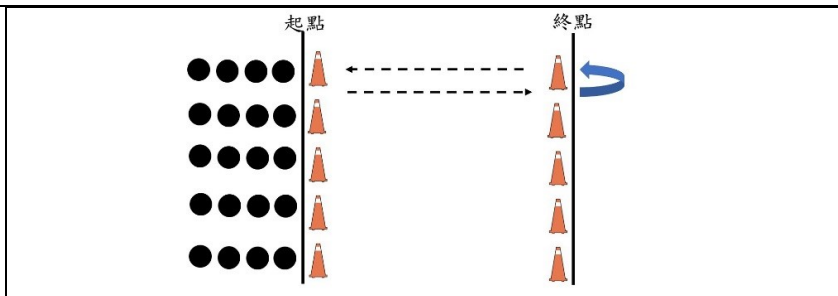
二、焦點討論(Learning focus)【5分鐘】

學生依據自己的速度、球的落點及防守員的處理來決定攻一壘或本壘，個人的努力程度與決定將會影響到小組的成績。(健體-E-A1)

	<p>(一) 題問與發表：教師提問請學生直接回答</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跑壘時要怎麼選擇衝一壘還是回本壘? 2. 繞壘的動作有什麼重要性?有什麼技巧? 3. 比賽時有哪些同學跑回本壘得到二分?他們是怎麼做的? 4. 本次比賽的防守員有一壘手及本壘，他們各有什麼功能? 哪些人適合擔任? <p>(二) 問題與討論：引導學生討論以下問題，並將結果寫或畫在小白板上，暫時不發表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻時，如何增加自己得分的機會 2. 防守時，如何阻止對方得分?(守備位置安排、防守員接到球後如何處理?) <p>三、返回比賽(Assessing)：【10分鐘】</p> <p>(一) 再次進行比賽。</p> <p>(二) 鼓勵學生在比賽過程中實際執行戰術。</p> <p>四、反思與回饋(Yes, we got it !)【5分鐘】</p> <p>(一) 請各組學生分享小組防守與進攻的戰術，及戰術執行的狀況。</p> <p>(二) 請學生分析戰術執行的成敗原因。</p> <p>(三) 請學生發表課程收穫與心得</p> <p>(四) 教師回饋並複習本次課程的重點：繞壘時機與動作、補手的任務與動作、飛球接殺出局的概念。</p> <p style="text-align: center;">【第五節 結束】</p>	
--	---	--

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 6 節	<p style="text-align: center;">【樂樂排壘球】</p> <p>本節重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 排球置於打擊柱上，以排球低手發球(掌根擊球)方式進行打擊：側身轉腰的打擊動作練習。 2. 內外野概念的形成 <p>壹、準備活動【3分鐘】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、 器材準備：大角錐*15，排球*15，打擊座*4 二、 熱身活動：全班學生排在本壘後方，老師帶隊慢跑，由本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 <p>貳、練習活動【7分鐘】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、 繞壘練習：全班平分成五組，在起點和終點各擺設一個大角錐，學生於起點角錐後方排隊，吹哨後一排一位學生出發繞過終點角錐後折返，下一位學生與返回隊友擊掌後接著出發。 	
-------------	--	--



二、 打擊分解動作練習：教師帶領學生進行排球低手發球(掌根擊發球)口訣及動作練習(強調側身轉腰的動作要領)

1. 左腳在前右腳在後(右手打擊者)
2. 身體面向球柱、眼睛看球
3. 右手伸直向後
4. 由後向前揮擊

(二) 接發球練習：全班分成五組，利用上面的隊形與場地，每組一位站在終點角錐處等待接球，其餘學生排在角錐後方，第一人將球置於角錐上方(或打擊柱)，以排球低手發球方式進行打擊，打擊後則前往終點處準備接下一位打出來的球。

參、主要活動

一、進行比賽(Play games)：【10 分鐘】

(一) 教師講解比賽規則後進行分組比賽。規則如下：

1. 分組：六~八人一組，全班分為四組，兩組相互比賽。
2. 場地：三個比賽場地，每個場地有本壘、一壘與二壘，以大角錐作為壘包。
3. 進攻：
 - (1) 先決定棒次順序。
 - (2) 進攻時，將球置於打擊柱上方，打擊者以低手發球方式擊球。擊出的球必須在界內有效區內，超出有效區或未滾進有效區則記好球一次，累計三顆好球即為出局。
 - (3) 跑壘：打擊者擊球後，由該位打擊者跑壘。一次只有一位跑壘，其餘隊友在場邊加油觀戰。
4. 跑壘：
 - (1) 打擊者擊球後，由該位打擊者跑壘。一次只有一位跑壘，其餘隊友在場邊加油觀戰。
 - (2) 跑壘時可以根據自己的速度與球的落點，選擇衝向一壘、二壘或是本壘。
5. 得分：跑壘時，成功攻上一壘得 1 分，攻上二壘得 2 分，回本壘得 3 分。通過一壘後企圖攻二壘，若失敗則得 1 分。通過一、二壘後企圖攻本壘，若失敗則得 2 分。
6. 防守：
 - (1) 守備位置分別為一壘手、二壘手、捕手、投手各一人，其餘為外野手，除捕手外，其他防守員必須站在一二壘連線後方。
 - (2) 防守員接到球後必須根據跑壘員的位置，將球傳給一壘手、二壘手或捕手完成封殺，阻止對方得分。
 - (3) 飛球在落地前接殺，該位打擊者直接出局。
7. 攻守交換時機：攻方所有球員皆完成進攻後，統計該局得

學生依據自己的速度、球的落點及防守員的處理來決定攻一壘或本壘，個人的努力程度與決定將會影響到小組的成績。(健體-E-A1)

	<p>分，並進行攻守交換。</p> <p>(二) 各隊皆完成兩局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。</p> <p>二、焦點討論(Learning focus)【5分鐘】</p> <p>(一) 提問與回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽中哪些同學的球打得特別遠?他是如何做到得?(請學生示範) 2. 高飛球的接法和滾地球的接法有什麼差別?(請學生示範) 3. 如何有效防守?(<u>內野與外野的守備安排</u>、防守員接到球後如何處理?) <p>(二) 小組討論(不發表)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外野和內野要怎麼站?怎麼分配位置與範圍? 2. 發給每組學生戰術圖，分組進行戰術討論，暫時不發表。 <p>三、返回比賽(Assessing)：【10分鐘】</p> <p>(一) 再次進行比賽。</p> <p>(二) 鼓勵學生在比賽過程中實際執行戰術。</p> <p>四、反思與回饋(Yes, we got it !)【5分鐘】</p> <p>(一) 請各組學生分享小組防守與進攻的戰術，及戰術執行的狀況。</p> <p>(二) 請學生分析戰術執行的成敗原因。</p> <p>(三) 請學生發表課程收穫與心得</p> <p>(四) 教師回饋並複習本次課程的重點：內外野的守備位置與範圍、打擊動作要領</p> <p style="text-align: center;">【第六節 結束】</p>	<p>能運用文字符號或圖像和同學進行溝通與討論 (健體E-B1)</p>
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>學習重點暨核心素養呼應說明</p>
<p>第 7 節</p>	<p style="text-align: center;">【棒打彈力球】</p> <p>本節重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以樂樂棒球棒進行持棒打擊：側身轉腰的打擊動作練習。 <p>壹、準備活動</p> <p>一、器材準備：大角錐*15，彈力球*15，打擊座*4</p> <p>二、熱身活動：【5分鐘】</p> <p>(一) 壘間慢跑：全班學生排在本壘後方，老師帶隊慢跑，由本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。</p> <p>(二) 傳接球練習：二人一組進行傳接球練習。</p> <p>三、練習活動【10分鐘】</p> <p>(一) 打擊動作練習：教師帶領學生進持棒打擊分解動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 調整球的高度(與腰同高) 2. 雙腳打開與肩同寬，身體面向球柱 3. 右手在上左手在下拳頭緊靠(右手打擊者) 4. 雙手伸直與球棒成一直線 5. 身體和球保持適當距離 	

	<p>6. 手肘彎曲腰部向後旋轉</p> <p>7. 球棒斜置於右肩上方</p> <p>8. 重心放低膝蓋微彎</p> <p>9. 轉腰手臂伸直試瞄與擊球</p> <p>(二) 打擊練習：全班分成四大組，每組由一人負責打擊，其餘學生分別站於內野與外野接球，並將球回傳給打擊者。每人擊5球後交換。</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、進行比賽(Play games)：【10分鐘】</p> <p>(一) 教師複習比賽規則後進行分組比賽。</p> <p>(二) 除了打擊方式改為持棒打擊，其餘規則不變。</p> <p>(三) 各隊皆完成兩局的進攻後，比賽結束，統計各隊得分並集合學生。</p> <p>二、焦點討論(Learning focus)【5分鐘】</p> <p>(一) 教師提問學生回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 哪些同學擊出的球比較遠?請學生示範。 2. 持棒擊球的方式和手臂擊球的方式有哪些異同? 3. 有什麼方法可以協助打不到球的同學? <p>(二) 小組討論與個別指導：小組自行討論並複習打擊動作要領，由較為熟練的同學指導進度較為落後的同學。</p> <p>三、返回比賽(Assessing)：【10分鐘】</p> <p>(一) 再次進行比賽。</p> <p>(二) 鼓勵學生在比賽過程中實際執行戰術。</p> <p>四、反思與回饋(Yes, we got it!)【5分鐘】</p> <p>(一) 請各組學生分享小組防守與進攻的戰術，及戰術執行的狀況。</p> <p>(二) 請學生分析戰術執行的成敗原因。</p> <p>(三) 請學生發表課程收穫與心得</p> <p>(四) 教師回饋並複習本次課程的重點：持棒打擊的動作要領</p> <p style="text-align: center;">【第七節 結束】</p>	<p>能欣賞並讚美打擊能力優秀的同學，(健體-E-B3)</p> <p>同組夥伴互相鼓勵與指導，協助落後的同學。(健體-E-C2)</p>
--	---	---

參、教學實施自我檢核及教學省思

素養導向教學自我檢核指標						
符合程度					指標項目與內含	
符合					未安排	整合知識技能與態度（不僅教知識也要教技能與情意）
符合					未安排	情境化脈絡化的學習（不僅教結果也重視學習的歷程）
符合					未安排	學習歷程、方法與策略（不僅教抽象知識更重視情境學習）
符合					未安排	實踐力行的表現（不僅要在學校中，更要能落實於日常生活）

試教成果與教學提醒	