

# 守備跑分棒壘球-中學組

研發教師

高雄市那瑪夏國中  
趙懷嘉

苗栗縣六合國小  
梁智勳



## 核心任務架構之分期學習目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	中階期 Intermediate	精熟期 advanced
守備跑分性 壘球打擊	<p>能在練習或遊戲中以拋、擲、徒手拍擊、打擊座打擊...等方式將球擊向指定的方向。</p> <p>能在守備/跑分遊戲中將球攻擊至防守的空檔(沒有人的地方)。</p>	<p>能在遊戲或修改式守備/跑分比賽中判斷守備位置、壘上跑者，並將球拍/打擊至有利(空檔、弱點)自己攻佔壘包或得分的位置。</p>	<p>能在練習或遊戲中以球棒將不同拋物線的來球擊出。</p> <p>能在修改式守備/跑分比賽中判斷投手投出之好壞球，並進行有效的打擊。</p>	<p>能在修改式守備/跑分比賽中判斷來球，控制揮棒擊球點的角度並將球擊至預期的方向。</p> <p>能在修改式守備/跑分比賽中根據壘上跑者決定打擊的方向與位置。</p>	<p>能在慢速壘球比賽中用棒子的最佳擊球點擊出強而有力的球。</p> <p>能與隊友討論面對場上不同局面時的打擊策略，並盡力執行。</p>

# 球來就打

怎麼打？

怎麼打？

# 怎麼打？



好！你只要記住一件事——就是把那兩個混蛋打得不成人形！



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

# 110年全國體育教師增能研習

## 準備活動-2



<https://youtu.be/3J70WdM6Irs>

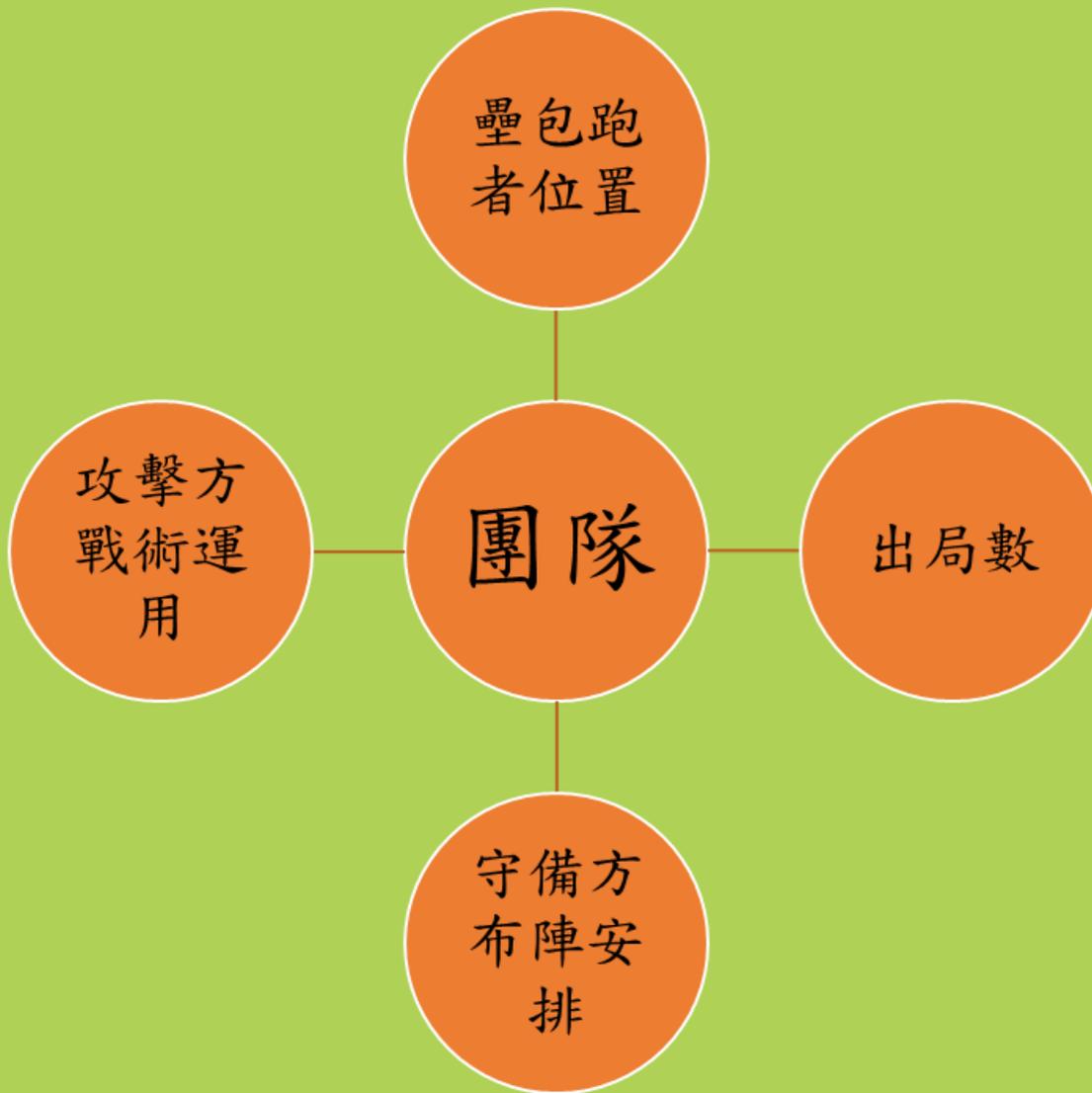


<https://youtu.be/x7FoxiUBZKw>



<https://youtu.be/EBzZfeHlHgc>

## 教材核心問題



## 教材核心問題





教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教

## 準備活動-1

**活動目標：**學生能穩定打擊技術並且加強打擊準確度

**一、活動名稱：**自拋自打

**二、活動內容：**

(一)場地布置：球棒、球

(二)操作方式

1. 三至五人一組

2. 一人打擊

3. 其餘同學分別負責幫忙擺球、接球、撿球並回傳

4. 每人每次打擊十顆後換人打擊

**情境脈絡化**

➤ 複習擊球掌握度



<https://youtu.be/2nkIDZxo468>



## 準備活動-1

### 三、學習策略(How to teach)

- 分組：同質或是異質視情況而定
- 活動中可以從旁觀察學生需要修正的動作給予回饋
- 從活動中準備引導學生進入下一階段的主要活動

### 教學情境安排

- 複習並加強學生打擊的技能
- 可由能力較佳的同學充當助手協助指導同學打擊技巧

### 差異化

#### 基礎

- 打擊T座
- 自拋自打

#### 進階

- 由同學餵球
- 將球打回給指定同學

### 評量重點

- 打擊動作之協調性
- 擊中球的穩定度
- 擊球方位的掌握度



## 準備活動-2

### 活動目標：

1. 學生可以擊打指定位置並穩定打擊動作與軌跡
2. 讓學生模擬內外角飛球感受打擊策略的差異

### 一、活動名稱:全力打擊

### 二、活動內容:

#### (一)場地器材佈置：

1. 球座及擊球區擺設
2. 球棒

#### (二)操作方式：

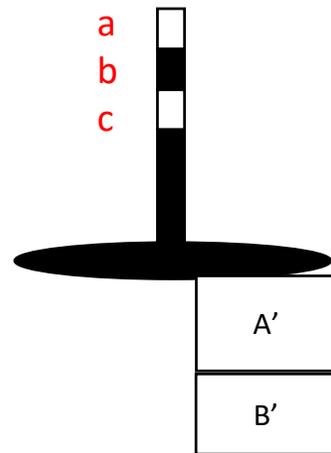
##### 第一階段

1. 將球座標示A、B、C三區後,依學生身高進行球做高度調整
2. 設定A區為向上擊球(高飛球)、B區為向前擊球(平飛球)、C區為向下擊球(滾地球)

##### 3. 分別練習穩地擊出球的三種飛行路線

##### 第二階段

1. 設定A' 區為內角球擊球、B' 區為外角球擊球
2. 組合A、B、C區及A'、B' 區練習



### 差異化安排

依學生能力安排練習次數與方式

#### 初階

➤ 累計擊中目標區達指定次數(無球)

#### 進階

➤ 連續擊中目標區達指定次數(無球)

#### 高階

➤ 加入樂樂棒球進行打擊練習



## 準備活動-2

### 三、教學/學習策略：

- (一)學生自行選組；初階組目標設定、進階組目標設定、高階組目標設定
- (二)擊球點設置A、B、C
- (三)擊球區設置A'、B'
- (四)教師從旁觀察並給予回饋與指導
- (五)學生間互相觀察擊球位置是否正確

### ➤ 教學情境安排

由學生自行選定程度等級，如無法達成該程度目標即退一階進行

### ➤ 高階組：仿樂樂棒球五公尺有效區設定

- 滾地球：<5公尺
- 平飛球：>15公尺
- 高飛球：>25公尺

### 評量重點

- 擊球位置穩定度
- 依程度分級之目標達成率

# 主要活動-1

**活動目標：**在打擊時，能有意識地將球棒拉回進行蓄力。確立揮棒從下半身帶動上半身正確啟動時序。

**一、活動名稱：**行進間擊球

**二、活動內容：**

(一)場地器材：球棒、T座、棒球、網球

(二)操作方式

1. 距離T座約三步遠
2. 第一步前腳向前跨步
3. 第二步後腳往前腳後方移動
4. 第三步踏出前腳並完成揮擊
5. 在第三步踏出時，要注意膝蓋不要外轉。



<https://youtu.be/ee4pMq5L6Pw>



# 主要活動-1

## 情境脈絡化

- ✓練習打擊時身體的重心移動，可以有效的修正揮棒時身體軸心的晃動，或是蓄力不足的狀況。
- ✓讓有足夠基本能力的學生體驗到蓄力後全力揮擊的身體感覺。
- ✓讓肌力較為薄弱的學生藉由下半身的移動體驗蓄力後揮擊球棒的感覺。

## 差異化

### 基礎

- ✓緩步交叉步擊球

### 進階

- ✓加速交叉步擊球
- ✓由同儕拋球再利用交叉步的方式擊球。
- ✓可以指定將球擊出的方向(上、下、左、右)
- ✓彈跳擊球



# 主要活動-1

## 三、學習策略

(一)增加身體活動的自由度讓學生試著以較為誇大身體動作，增加蓄力的方式擊球。

(二)練習在最後一步踏出時，啟動方式由下半身的旋轉至髖關節到肩關節，最後才由手臂將球棒揮出。

(三)可模擬真實慢速壘球比賽中常見的交叉步擊球方式

## 教學情境安排

- ✓讓學生體驗藉由類似助跑的方式擊球。
- ✓使學生可以維持頭部及髖部水平高度位置，打擊時視線能夠緊盯著球。

## 評量重點

- ✓避免上半身前後傾斜過大。
- ✓注意前腳膝蓋不外開。
- ✓眼睛視線不可過早離開球
- ✓可要求學生在擊球時下巴由觸碰前肩轉移到後肩。



## 主要活動-2

### 一、活動目標：

1. 透過擊球位置調整擊出不同方向與深度落點的球
2. 防守、傳、接球基本練習

### 二、活動名稱:控制得宜

### 三、活動內容:

#### (一)場地器材佈置：

1. 球座
2. 攔球網(可以羽球網代替-自製)

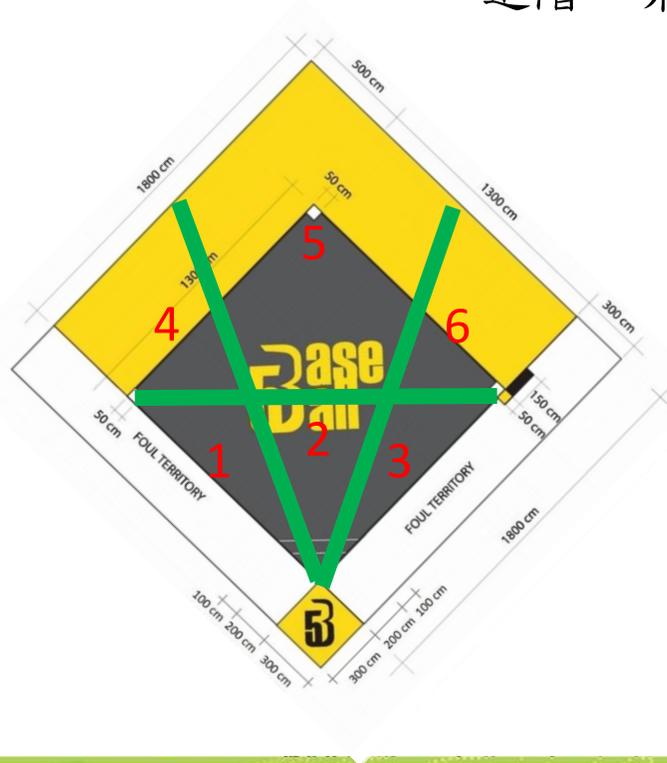
#### (二)操作方式：

- 分組練習打擊與簡單守備(無跑壘或嘗試跑壘)，並將球場劃分成六個區塊當作指定落點區域。
- 打擊者自行選定落點區域後擊球。

### 差異化(活動)安排

初階：軟式排球

進階：樂樂棒球



## 主要活動-2

### 三、教學/學習策略：

- (一)同質分組：初階組目標設定  
、進階組目標設定
- (二)教師從旁觀察並適時給予修正與指導

### 教學情境安排

- ✓固定球座打擊練習
- ✓軟式排球、排球可彈地後擊球
- ✓甲拋乙打(前拋)
- ✓設定防守者接到球後要先傳至特定壘包後再回傳本壘

### 評量重點

- ✓擊球動作的正確性
- ✓落點判斷

