

109學年度下學期【健康與體育領域體育課程沉浸式英語教學教案設計—樂樂棒球】

項目/ 單元 名稱	樂樂棒球	教學節數	10節課 (每節40分鐘)
教學對象	國小五年級	教學資源	哨子、棒球、球棒、壘包、角錐。
參考資料	各版本教師手冊		
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識樂樂棒球的規則。 2. 明白樂樂棒球的動作要領。 3. 養成同學互助合作、守法守紀的態度。 4. 運用小組間的合作、提問、討論及實際操作引導學生解決問題。 		
教學目標	<p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識棒球的相關英文單字及棒球運動的起源與規則。 <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會傳接球。 2. 學會打擊練習。 3. 學會跑壘練習。 4. 學會守備練習。 5. 學會進攻策略與方式。 6. 學會防守策略與方式。 <p>三、情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養積極進取、團隊合作的精神。 2. 培養欣賞他人的能力。 		
英語學習融入	<p>Catcher = 捕手 First Baseman = 一壘手 Second Baseman = 二壘手 Third Baseman = 三壘手 Short Stop = 游擊手 Left Fielder = 左外野手 Center Fielder = 中外野手 Right Fielder = 右外野手 Designated Hitter = 指定打者 Pinch Hitter = 代打 Pinch Runner = 代跑 Strike Out = 三振 H/ Hit = 安打數 Double/ 2 Base Hit = 二壘安打 Tripple/ 3 Base Hit = 三壘安打 HomeRun = 全壘打 Run = 得分 Runner Batted In = 打點 Line Up = 先發陣容 Infielder = 內野手 Outfielder = 外野手</p>		

	Fly Out = 飛球 Ground Out = 滾地球 Steal Base = 盜壘 Fair = 界內 Foul = 界外 Runner = 跑者 Bunt = 觸擊短打 Hit and Run = 打帶跑 Error = 失誤	
課程大綱	節次	每節重點
	第一節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-九宮格投準遊戲(傳球練習)
	第二節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-交通錐投準遊戲(傳球練習)
	第三節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-手眼協調遊戲(接球練習)
	第四節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-空手接球遊戲(接球練習)
	第五節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-飛球滾地球打準遊戲(打擊練習)
	第六節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-左中右打準遊戲(打擊練習)
	第七節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-跑壘大賽(跑壘練習)
	第八節	認識棒球相關英文單字、遊戲化教學-跑壘大賽(夾殺練習)
	第九節	棒球規則講解, 認識棒球相關英文單字、實戰演練(進攻)練習
第十節	棒球規則講解, 認識棒球相關英文單字、實戰演練(防守)練習	

樂樂棒球各節課程之教案內容

第一堂 九宮格投準遊戲(傳球練習)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
1、 集合、整隊、點名、作操、跑步 1. 作暖身操, 體育股長出來帶操。 2. 跑步2圈、走路1圈 -Attention! It's time for class. -Let's warm up and do some exercise. -Now run 2 laps, walk 1 lap.	10	哨子	-學生能完整完成暖身活動。
二、發展活動 1.引起動機:利用五分鐘的時間, 先讓班上同學依序輪流, 進行九宮格的投準遊戲。看那些同學可以把1到9號的板子都丟中, 讓同學們可以互相學習別人的動作。	10'	哨子 角標 手套 棒球	-學生能仔細聆聽。
	15		-學生能依序操作

<p>Teacher: Now everyone take turns playing the nine-square grid throwing game to see who can miss all the boards from 1 to 9</p> <p>2.傳球訓練:</p> <p>2-1講解示範:老師先示範傳球動作,並點出要訣。傳球的要領在於放鬆,是一個和自己的身體協調的過程。傳球動作開始於腿,然後要轉腰,帶動肩的轉動,最後通過大臂,小臂,把力量傳到球上,在出手的瞬間還需要手指撥球。傳球動作的好壞直接影響對於自己力量的施展,也會影響球速和準確性。</p> <p>(1)傳球最好使用高肩投法,讓球作縱向的旋轉。</p> <p>(2)使用右手傳球時,左腳必先朝投球的方向跨出一步。</p> <p>(3)注意對方的最後示意傳球。</p> <p>(4)動作要小,投球速度要快。</p> <p>(5)輕投時,以肘或肩為中心,作小的圓弧運動迅速傳球。</p> <p>(6)傳球時應先深呼吸,當右手投出球時,左手與右手作相反的動作。</p> <p>(7)傳球時手腕由後方向前方運動,球投出後要迅速縮回。</p> <p>2-2 學生練習:學生兩人一組進行練習,先以2公尺為基準點練習,練習三分鐘後,再依序慢慢拉遠距離到4公尺、6公尺、8公尺。</p> <p>Teacher: Now let's practice in groups of two, starting with 2 meters as the reference point, and after three minutes of practice, stretch the distance to 4 meters, 6 meters, and 8 meters in order.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 邀請兩位同學分享今天學到了什麼知識與技術。</p> <p>2.預告下次上課內容:交通錐投準遊戲(傳球練習)</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第一堂完 ~</p>	5	<p>傳球動作。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼,如何進步的。</p>
---	---	---

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操, 體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步2圈、走路1圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Let's warm up and do some exercise.</p> <p>-Now run 2 laps, walk 1 lap.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機:利用五分鐘的時間, 先讓班上同學依序輪流, 進行交通錐投準遊戲。看那些同學可以丟中交通錐, 考驗同學的專注度, 在過程當中讓同學們可以互相學習別人的動作。</p> <p>Teacher: Now take turns to play the traffic cone quasi game. See those classmates who can miss the traffic cone to test their concentration</p>	<p>10</p>	<p>哨子</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>
<p>2.傳球訓練:</p> <p>2-1講解示範:老師先示範傳球動作, 並點出要訣。傳球的要領在於放鬆, 是一個和自己的身體協調的過程。傳球動作開始於腿, 然後要轉腰, 帶動肩的轉動, 最後通過大臂, 小臂, 把力量傳到球上, 在出手的瞬間還需要手指撥球。傳球動作的好壞直接影響對於自己力量的施展, 也會影響球速和準確性。</p> <p>(1)傳球最好使用高肩投法, 讓球作縱向的旋轉。</p> <p>(2)使用右手傳球時, 左腳必先朝投球的方向跨出一步。</p> <p>(3)注意對方的最後示意傳球。</p> <p>(4)動作要小, 投球速度要快。</p> <p>(5)輕投時, 以肘或肩為中心, 作小的圓弧運動迅速傳球。</p> <p>(6)傳球時應先深呼吸, 當右手投出球時, 左手與右手作相反的動作。</p> <p>(7)傳球時手腕由後方向前方運動, 球投出後要迅速縮回。</p>	<p>5</p>	<p>哨子 角標 哨子</p>	<p>-學生能仔細聆聽。</p>
<p>2-2 學生練習:學生兩人一組進行練習, 先以2公尺為基準點練習, 練習三分鐘後, 再依序慢慢拉遠距離到4公尺、6公尺、8公尺。</p>	<p>20</p>	<p>手套 棒球</p>	<p>-學生能依序操作傳球動作。</p>
	<p>5</p>		<p>-學生能說出自己學到什麼, 如何進步的。</p>

<p>2-2 學生練習:學生兩人一組進行練習,先以2公尺為基準點練習,練習三分鐘後,再依序慢慢拉遠距離到4公尺、6公尺、8公尺。</p> <p>Teacher: Now let's practice in groups of two, starting with 2 meters as the reference point, and after three minutes of practice, stretch the distance to 4 meters, 6 meters, and 8 meters in order.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 邀請兩位同學跟大家分享,今天學到了什麼知識與技術。 2.預告下次上課內容:手眼協調遊戲(接球練習) 3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第二堂完 ~</p>			
--	--	--	--

第三堂 手眼協調遊戲(接球練習)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操,體育股長出來帶操。 2. 跑步2圈、走路1圈</p> <p>-Attention! It's time for class. -Warm up exercise.</p>	10	哨子	-學生能完整完成暖身活動。
<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機:利用五分鐘的時間讓學生玩小遊戲,學生們兩人一組,一人一顆球,每個人丟出去球的時候,也要準備接另一顆球,訓練學生的手眼協調能力。</p> <p>Teacher: Now two students work in pairs, each one has a ball, and when everyone throws a ball, they have to be prepared to catch another ball.</p> <p>2.接球訓練:</p>	10' 15	哨子 角標 手套 棒球	-學生能仔細聆聽。 -學生能依序操作接球動作。

<p>2-1講解示範：</p> <p>(1)接球者要注意投球者使用腰、腕的確實動作，並且要隨時注視著所投出的球回轉與進行方向。</p> <p>(2)面對投出之球的方向，張開手套，腳成直角跨出。</p> <p>(3)接球時須在手套之正中央，並發出清脆響聲。若接球時球碰到手套的指尖或網飾部位，很容易造成球的空轉而使接球者不易接牢。</p> <p>(4)將球投出之選手，必須隨時作接球之準備動作，如此可避免球的漏失，進而使接球、傳球之間的動作非常迅速。</p> <p>(5)接球後為了減少球的衝擊，要稍微彎曲手肘，並向胸部收回。</p> <p>2-2 學生練習：學生兩人一組進行練習，先以2公尺為基準點練習，練習三分鐘後，再依序慢慢拉遠距離到4公尺、6公尺、8公尺。</p> <p>Teacher: Now let's practice in groups of two, starting with 2 meters as the reference point, and after three minutes of practice, stretch the distance to 4 meters, 6 meters, and 8 meters in order.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 邀請兩位同學分享今天學到了什麼技術。</p> <p>2.預告下次上課內容：空手接球遊戲(接球練習)</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>～ 第三堂完 ～</p>	5		-學生能說出自己學到什麼，如何進步的。
---	---	--	---------------------

第四堂 空手接球遊戲(接球練習)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步2圈、走路1圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Let's warm up and do some exercise.</p> <p>-Now run 2 laps, walk 1 lap.</p>	10	哨子	-學生能完整完成暖身活動。

<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機:利用五分鐘的時間讓學生玩小遊戲,學生們兩人一組,每組兩顆球,A同學先丟一顆球出去給B同學後,B接到第一顆球時,A同學再丟第二顆球給B同學,訓練學生的反應力與協調性。</p>	<p>5</p>	<p>角標 手套 棒球</p>	<p>-學生能仔細聆聽。</p>
<p>Teacher: Now two students work in pairs with two balls in each group. After student A throws one ball out to student B, when B receives the first ball, student A throws the second ball to student B.</p>	<p>20</p>		<p>-學生能依序操作接球動作。</p>
<p>2.接球訓練:</p> <p>2-1講解示範:</p> <p>(1)投出之球偏向左右方時,要儘可能跑到球的正面去接球,兩腿之運動要迅速敏捷。</p> <p>(2)若球偏的太厲害而無法做到用兩手去接球時,必須以單手接球。</p> <p>(3)使用單手接球時,不可半途而廢的伸出手套後又縮回,只要確實張開手套接球即可。</p> <p>2-2 學生練習:學生兩人一組進行練習,先以2公尺為基準點練習,練習三分鐘後,再依序慢慢拉遠距離到4公尺、6公尺、8公尺。</p> <p>Teacher: Now let's practice in groups of two, starting with 2 meters as the reference point, and after three minutes of practice, stretch the distance to 4 meters, 6 meters, and 8 meters in order.</p>	<p>5</p>		<p>-學生能說出自己學到什麼,如何進步的。</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學跟大家分享,今天學到了什麼知識與技術。</p> <p>2.預告下次上課內容:飛球滾地球打準遊戲(打擊練習)</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第四堂完 ~</p>			

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操, 體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步2圈、走路1圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Let's warm up and do some exercise.</p> <p>-Now run 2 laps, walk 1 lap.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機:先利用5分鐘的時間讓同學玩一個小遊戲,全班分成兩組(A組與B組),每個人依序揮棒擊球3次,第一輪需揮出飛球,即得一分,第二輪需揮出滾地球,即得一分,看兩組的分數誰比較多即獲勝。</p> <p>Teacher: Now I will divide you into two groups (Group A and Group B). Each player swings the ball 3 times in sequence. In the first round, a flyball is required to score one point, and in the second round, a ball is scored. Points, see whoever has more points in the two groups wins.</p> <p>2.接球訓練:</p> <p>2-1講解示範:</p> <p>正確的球棒握法是不可握得太緊,而且應和握棒球時一樣,輕輕地,柔軟地且確實握住球棒.如此說明雖不易理解,但要領是確認上述棒球之正確握法而確實握好球棒,球棒的握法和劍道的竹劍握法也極相近,也就是有如輕擰濕毛巾的感覺.而且,手掌切勿全部緊貼球棒.如手掌全部緊貼球棒的話,揮棒動作容易顯現遲頓,波浪狀及上勾狀(由下往上揮棒)之缺點。</p> <p>最理想之球棒握法對手掌小的人來說也許有些困難,但如果能用手指之第三個關節及手指之根部來握球棒的話是最好不過了.特別是希望右手打擊者之左手能用此(手指握法)法來握球棒。握球棒時,右手不要顯得太緊張,最好能和左手一樣放輕鬆。因為如果右手太緊張的話,在揮棒後直到球棒碰到球為止,右手之手掌會產生推動球棒的動作。打擊手雙腳的寬度應和打擊區的線平行。</p> <p>打擊手在作揮棒動作之準備姿勢時,手先應將雙腳和打擊區之線呈平行狀態,雙腳寬度大約與肩同寬即可,雙腳寬度若太寬的話,腰部將無法扭轉而變為僅用臂力揮出球棒,相反的,若雙腳寬度太窄的話,整個身體重心之移動會變得很激烈,且身體之中心線也會變得搖擺不定。雙腿伸直,稍微彎屈地自然站立即可。總而言之,身體應自然地伸直,並感覺到頭和腰部呈一直線之狀態。準備好作擊球姿勢時,雙腳重心不可僵硬地放在腳的內側,應放在雙腳之大拇指附近。</p>	<p>10</p> <p>5'</p> <p>20</p>	<p>哨子</p> <p>哨子 角標 手套 棒球</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作打擊動作。</p>

<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機:全班分成兩組(A組與B組), 每個人依序繞壘, 沿著一壘、二壘、三壘、本壘, 各組接力完成, 最後看兩組, 哪一組較快完成, 即為獲勝。</p> <p>Teacher: Now the whole class is divided into two groups (group A and group B). Everyone circumnavigates the base in sequence, and completes each group along the first base, second base, third base, and home base. Finally, see the two groups, which one is the faster to complete is the winner.</p> <p>2.跑壘訓練:</p> <p>2-1講解示範:</p> <p>球打出後, 判斷有可能是二壘以上的安打, 就不應該採取直線往一壘的跑壘方式。從一開始, 應朝向本壘往一壘邊線的外側, 形成25度的夾角方向前進, 也就是球員休息室的方向跑, 不能猶豫, 迅速去做。</p> <p>若擊出可能是三壘安打的球後, 以曲線的角度跑過一壘後, 運用同樣本壘跑一壘的角度跑向二壘。對於可能是場內全壘打的球, 跑壘者介於二壘至三壘間, 甚至應擴大跑壘角度, 向外更突出, 接著便能以直線的跑壘速度自三壘全速衝刺, 跑回本壘。</p> <p>2-2 學生練習:每位打擊者(同學)依序擊球出去後, 全力跑壘, 並適時看一三壘跑壘指導員(老師)的手勢, 決定要繼續往下個壘包前進, 或是留在目前的壘包。</p> <p>After each hitter (classmate) hits the ball in sequence, they run with all their strength and watch the gestures of a third base running instructor (teacher) at the right time to decide whether to continue to the next base or stay on the current base.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學與大家分享, 今天學到了什麼知識與技術。 2.預告下次上課內容: 夾殺遊戲(跑壘練習) 3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第七堂完 ~</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>角標 哨子 壘包</p>	<p>聽。</p> <p>-學生能依序操作跑壘動作。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼, 如何進步的。</p>
--	--------------------	-------------------------	--

第八堂 夾殺遊戲(跑壘練習)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操, 體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步2圈、走路1圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Let's warm up and do some exercise.</p> <p>-Now run 2 laps, walk 1 lap</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機:先利用五分鐘時間, 來讓同學體驗一個夾殺的遊戲。</p> <p>三個人一組, 兩人擔任守備員一人擔任跑壘員, 每組一顆球, 各組同時進行夾殺練習, 組內的三位同學, 輪流擔任跑壘員。</p> <p>Teacher: Let's play a game, in groups of three, two serve as defenders and one serves as base runners. Each group has one ball. Each group performs pinching exercises at the same time. The three students in the group take turns serving as base runners.</p> <p>2.跑壘訓練:</p> <p>2-1講解示範:</p> <p>(1)當不幸發生夾殺時跑壘者頭腦要冷靜, 絕對不能輕言放棄, 撐得越久防守員發生失誤的機會就會越多。</p> <p>(2)看清楚球的位置, 算準守備員的傳球時機, 敏捷的來回折返跑。</p> <p>(3)發生夾殺時跑動路線盡量往前方守備員的手套方向跑, 造成後方追趕者傳球不易, 但以不超過三呎線為原則。</p> <p>(4)除非已經兩人出局, 否則如果其他壘間還有隊友在, 要盡量拉長夾殺時間, 協助隊友往前推進壘包。</p> <p>(5)花越短的時間, 讓跑壘者越快出局越好。傳球次數也盡量縮短, 傳球越多次, 越有失誤的機會發生。</p>	<p>10</p> <p>10'</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>哨子</p> <p>哨子 角標 哨子 壘包</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作跑壘動作。</p> <p>-學生能說出自己學到什麼, 如何進步的。</p>

<p>2.實戰演練:</p> <p>2-1講解示範:</p> <p>最基本的揮棒技巧:</p> <p>a.準備打擊的時候, 保持一個平衡而靈活的站姿。 (A balanced, workable stance)</p> <p>b.準備打擊的時候, 不要站著不動, 要有韻律地晃動。 (Rhythm and movement in the stance)</p> <p>c.揮棒的時候, 要將重心從後腳移到前腳。先是後腳用力, 逐漸轉移成前腳用力、挺直。 (A good weight shift from a firm rigid backside to a firm rigid front side)</p> <p>d.前腳踏出的時候, 腳尖不要向著投手的方向打開, 要保持向著本壘板方向的封閉(close)狀況。 (Striding with the front toe close)</p> <p>e.前腳踏出觸地的同時, 棒子同時開始揮出。 (Having the bat in the launching position as soon as the front foot touches down)</p> <p>f.積極有力地向著投手方向踏出前腳。 (Making the stride a positive, aggressive motion toward the pitcher)</p> <p>g.以放鬆的方式揮棒, 不要緊繃。 (A tension-free swing)</p> <p>h.揮棒的時候, 頭不要抬起來, 要收緊下巴。 (Put your head down when you swing.)</p> <p>i. 打到球之後, 確實完成所有的揮棒動作。 (Hitting through the ball)</p> <p>j.順著球進壘的位置打球, 不要嘗試將球擊往特定的方向。 (Hitting the ball where it is pitched, rather than trying to direct it.)</p> <p>2-2 學生練習:學生再繼續進行分隊比賽, 把之前所學到的都應用出來, 包括打準、跑壘、夾殺、投準等項目。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學與大家分享, 今天學到了什麼知識與技術。</p> <p>2.預告下次上課內容:實戰演練(防守練習)</p> <p>3.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第九堂完 ~</p>	5		-學生能說出自己學到什麼, 如何進步的。
--	---	--	----------------------

第十堂 實戰演練(防守練習)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 作暖身操, 體育股長出來帶操。 2. 跑步2圈、走路1圈 <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Let's warm up and do some exercise.</p> <p>-Now run 2 laps, walk 1 lap</p>	<p>10</p>	<p>哨子</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>
<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機: 全班學生先分成兩隊進行10分鐘的對抗賽。讓老師看看同學們的比賽觀念與技巧成熟度, 希望同學們盡量把所學的使用在比賽當中。</p>	<p>10'</p>	<p>哨子 角標 哨子</p>	<p>-學生能仔細聆聽。</p>
<p>Teacher: Now the whole class is divided into two teams for a 10-minute match.</p>	<p>15</p>	<p>手套 壘包 球棒</p>	<p>-學生能依序操作比賽防守技巧。</p>
<p>2.實戰演練:</p> <p>2-1講解示範: 站位觀念是棒球防守員相當重要的基本功, 在棒球規則裡除了投手及捕手外並沒有嚴格限制內外野手的守備站位, 所以為了阻殺攻擊方的球員, 一般有經驗的內外野手會考量幾項因素來調整站位:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打者特性 2. 壘上是否有跑壘員 3. 投捕手的配球 4. 球場的設計 5. 天候及風向 <p>當打者把球擊成滾地而迎向你的守備範圍附近時, 如果時間允許的話, 你應盡可能的移動雙腳, 讓身體的正面對著球, 而當球彈跳對著你而來時, 你的身體絕對不能跟著上下甚至左右擺動, 因為這樣會造成身體晃動影響看球的視線, 所以你在面對上下彈跳的滾地球, 不是身體跟著來球的節拍擺動, 而是在心裡很有韻律感的盯著球的移動, 這種「韻律感」聽起來雖然很抽象, 但卻接滾地球的關鍵, 這得靠平常多練習, 以我來說, 已經有六年的職棒比賽經驗, 打棒球的經歷就更不用說了, 但即使如此, 還是養成一個習慣, 那就是有空就拿球往牆上丟, 讓球反彈後再接住, 從每一次球不同的彈跳去培養身體的韻律感, 要求我們空手去</p>			

<p>接滾地球，其目的也是在於從中訓練接球的韻律感，所以這種對於彈跳球的感覺必須靠不間斷的練習才能達到最好的效果，否則如果你在面對滾地球時，第一時間的移位就錯誤，要想接到球就難了。</p> <p>2-2 學生練習：學生再繼續進行分隊比賽，把之前所學到的都應用出來，包括打準、跑壘、夾殺、投準等項目。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.邀請兩位同學與大家分享，今天學到了什麼知識與技術。 2.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第十堂完 ~</p>	5	<p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	-------------------------------------

這學期本單元英語教室用語及專業英語彙整

<p>英語教室用語</p>	<p>-Attention! It's time for class. -Let's warm up and do some exercise. -Now run 2 laps, walk 1 lap. -Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p>
<p>專業英語</p>	<p>Catcher = 捕手 First Baseman = 一壘手 Second Baseman = 二壘手 Third Baseman = 三壘手 Short Stop = 游擊手 Left Fielder = 左外野手 Center Fielder = 中外野手 Right Fielder = 右外野手 Designated Hitter = 指定打者 Pinch Hitter = 代打 Pinch Runner = 代跑 Strike Out = 三振 H/ Hit = 安打數 Double/ 2 Base Hit = 二壘安打 Tripple/ 3 Base Hit = 三壘安打 HomeRun = 全壘打 Run = 得分</p>

	Runner Batted In = 打點 Line Up = 先發陣容 Infielder = 內野手 Outfielder = 外野手 Fly Out = 飛球 Ground Out = 滾地球 Steal Base = 盜壘 Fair = 界內 Foul = 界外 Runner = 跑者 Bunt = 觸擊短打 Hit and Run = 打帶跑 Error = 失誤
--	--