

領域/科目	健體領域		設計者	廖柏勳
實施年級	6 年級 24 人		總節數	共 1 節，40 分鐘
主題名稱	樂樂棒球打擊練習			
<b>教學單元活動設計</b>				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視學生是否能準確傳接球</li> <li>2. 學生能做出準確的揮棒動作</li> <li>3. 學生能說出基本跑壘規則</li> </ol>			
學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			
教學用英語	Classroom Language	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Time for class.</li> <li>2. Hold your balls.</li> <li>3. Make ___ lines.</li> <li>4. Let's do the warm-up.</li> <li>5. Do you understand?</li> <li>6. I will divide you into ____ groups.</li> <li>7. It's practice time.</li> <li>8. Class dismissed.</li> <li>9. Did anyone get hurt?</li> <li>10. Who is not here?</li> <li>11. Are you okay?</li> </ol>		
	Target Language	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Catch and Throw: Side to the target→Big L→Follow through</li> <li>2. Batting: Feet step→Arms straight→Follow through</li> <li>3. Baserunning: First→Second→Third→Home</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>				<b>時間</b>
<p><b>一、 Warm-up</b></p> <p><b>A. Warm-up</b></p> <p>a. 慢跑一圈暖身(Jogging for one lap):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Students do soccer dribbling while jogging.</li> <li>*Students should keep their ball in their lane.</li> </ul> <p>a. 動態暖身操(Warm-up sequence):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*arm circle → baskwards → arm scissors → star jump → toe touch → hip joint →calf</li> </ul> <p>b. 傳接球動作複習 (Throw and Catch review):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Moves: Side to the target→Big L→Follow through</li> <li>* 要求學生盡量準確傳到隊友胸前位置</li> <li>* 從 5 步距離開始，每完成 10 次兩人可在退後 2 步</li> </ul>				10 mins

## 二、 Presentation-Dribbling

### 棒球打擊(Baseball batting)

a. 教師示範正確與錯誤打擊姿勢 ( How to get ready for batting? )

b. 教師解說運球注意事項：

1. 球棒握法：

\* Right-handed batter: right hand over left hand

\* Left-handed batter: left hand over right hand

2. 擊球站姿：

\* Side to the pitcher→ bat over shoulder→ hands close

3. 擊球甜蜜點(sweet spot)：

\* 8~32 degrees

\* 80% point of the bat



4. 揮棒口訣：

\* Feet step→ Arms straight→Follow through

c. 學生分組做打擊練習：

1. 將學生分成 4 組 (Divided students into 4 groups.)

2. 一位打者，下一位打者當擺球員，其他人防守接球

3. 一個人練習 5 球，隨後輪替

4. 防守員接到球後必須以最快速度將球回傳給擺球員

5. 練習時間設定 10 分鐘

## 三、 Wrap-up

### 小組競賽 (Game time)

a. 教師解說競賽規則

1. 學生分成進攻與防守兩組

2. 進攻組將球擊出後要跑壘

3. 防守組要將被擊出的球回傳到本壘阻止進攻組繼續跑壘

4. 進攻者每跑一壘得 1 分，若防守組將球回傳至本壘即停止跑壘

5. 每人有一次的打擊機會，全隊打擊完後攻守交換

6. 結束後分數較多者獲勝

b. 教師教導與示範跑壘

c. 分隊進行競賽 (Game Time)

d. 教師總結課程，並預告下次課程 (Conclusion)

20 mins

10 mins

試教成果  
或  
教學提醒