

健康與體育領域－國小組第二名
【我也是棒球高手（樂樂棒球）】 作者：呂銘芳

教案名稱	我也是棒球高手（樂樂棒球）
適用年級	6 年級
教學總時間	共 240 分鐘
關鍵字	安全、好玩、不分男女老少
設計理念	<p>樂樂棒球是目前相當風行的一種運動，它與棒球類似，卻比棒球還要簡單許多，所以人人都可以玩，不用考慮性別、年紀。而樂樂棒球的設計原則就是安全、簡單、方便。所以他的場地限制又簡單了許多，不管是在戶外、還是室內，都可以進行，而且規則還可以隨著人數多寡、場地的大小而改變，可以說是相當適合在學校體育課玩的遊戲。</p> <p>樂樂棒球的規則，幾乎都是以安全為第一考量，只要遵照著規則去進行遊戲，學生都可以相當的安全而不用擔心受傷問題，比起棒球又或者是躲避球其他類的活動，可以說是更適合小學生來進行。</p> <p>設計這個單元，主要是希望能藉著多媒體呈現的方式，簡單的將這個運動介紹給學生，讓學生清楚的從課堂上了解樂樂棒球的玩法，以及如何「玩好」樂樂棒球，讓孩子能從簡單的比賽中知道「團結力量大的道理」，學習團隊精神，養成爭取榮譽感的決心，還有最重要的從運動中養成自己強健的體魄，並且領悟何謂運動家的精神。</p>

教學活動 1			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	我也是棒球高手
子題名稱	樂樂棒球規則講解		
能力指標	<p>健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。</p> <p>健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。</p> <p>健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p> <p>健 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>健 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。</p> <p>健 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。</p> <p>健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>健 3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮。</p>		
教學時間	40 分鐘		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
		嘉義縣	灣內國小

先備知識 (單元名稱)	快樂踩壘包 (健體 2 下) 挑戰全壘打 (健體 2 下) 分組友誼賽 (健體 2 下) 傳球樂 (健體 3 下) 百發百中 (健體 4 上) 傳接樂無窮 (健體 4 上) 棒球樂樂樂 (健體 3 上) 一起看球賽 (健體 3 上) 傳接一把罩 (健體 5 下)		
相關主題 (單元名稱)	發球看我 (健體 6 上) 「高手」接招 (健體 6 上)		
教學目標	① 能了解樂樂棒球的規則。 ② 能知道遵守比賽規則的重要。 ③ 能養積極樂觀面對比賽態度。 ④ 能了解正確的擊球方式。 ⑤ 能了解正確跑壘方式。 ⑥ 能了解正確防守方法。		
教學步驟	① 老師詢問學生是否看過棒球比賽，是否了解棒球規則？(2 分鐘) ② 老師 show 出投影片，先介紹樂樂棒球的比賽場地大小。(4 分鐘) ③ 老師講解擊球的規則。(5 分鐘) ④ 老師講解跑壘的規則。(5 分鐘) ⑤ 老師講解防守的規則。(5 分鐘) ⑥ 老師帶領學生到操場，指導學生佈置場地，和動作示範。(11 分鐘) ⑦ 老師舉例容易犯錯的地方。(甩棒、滑壘、盜壘)(5 分鐘) ⑧ 老師讓同學發問問題。(2 分鐘)		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	健康與體育課本	課本第十一冊	康軒出版社
相關網站	標題		網址
	中華民國樂樂棒球協會		http://www.chba.org.tw/

教學活動 2			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	我也是棒球高手
子題名稱	樂樂棒球訓練與比賽		
能力指標	健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。 健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 健 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 健 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。 健 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。 健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。 健 3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮。		
教學時間	120 分		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
		嘉義縣	灣內國小
先備知識 (單元名稱)	快樂踩壘包 (健體 2 下) 挑戰全壘打 (健體 2 下) 分組友誼賽 (健體 2 下) 傳球樂 (健體 3 下) 百發百中 (健體 4 上) 傳接樂無窮 (健體 4 上) 棒球樂樂樂 (健體 3 上) 一起看球賽 (健體 3 上) 傳接一把單 (健體 5 下)		
相關主題 (單元名稱)	發球看我 (健體 6 上) 「高手」接招 (健體 6 上)		
教學目標	① 能了解樂樂棒球的規則。 ② 能知道遵守比賽規則的重要。 ③ 能養積極樂觀面對比賽態度。 ④ 能正確的擊球。 ⑤ 能正確跑壘。 ⑥ 能正確防守。		

教學步驟

- ① 老師 show 出投影片，講解待會的練習方式。(15 分鐘)
- ② 老師帶學生到操場，先做暖身操並跑操場 2 圈。(10 分鐘)
- ③ 老師放置兩個壘包，距離約 15 公尺，讓學生來回進行衝刺，已習慣壘包距離。(4 分鐘)
- ④ 老師讓學生放置四個壘包，佈置成比賽場地，讓學生衝刺，已習慣四個壘包的跑壘。(6 分鐘)
- ⑤ 老師讓兩個學生先進行對傳練習，距離 7-8 公尺，讓學生熟悉球的重量和軟硬度。(6 分鐘)
- ⑥ 老師讓兩個學生先進行對傳練習，距離約 15-20 公尺，讓學生熟悉球的重量和軟硬度。(6 分鐘)
- ⑦ 老師讓學生輪流站到各個壘包上面，依照老師的口令，先進行傳球防守練習。(8 分鐘)
- ⑧ 老師排出打擊座，讓學生進行打擊練習。先指導學生站在打擊座上的姿勢，瞄準球的方式，握球棒的方法，練習打擊，以打到球為目標。(8 分鐘)
- ⑨ 老師指導學生改變打擊的角度，讓學生自己體會何種角度可以讓球打得又高又遠！(8 分鐘)
- ⑩ 老師指導學生改變打擊的方向，讓學生自己體會如何可以打到自己想要的方向！(8 分鐘)
- ⑪ 老師指導學生練習打擊玩立即跑壘的技巧，避免甩棒。(6 分鐘)
- ⑫ 老師分組進行指導比賽，並在比賽時隨時暫停，提醒並講解比賽規則。(25 分鐘)
- ⑬ 老師進行比賽總講解，提醒大家注意的地方。(5 分鐘)
- ⑭ 老師請學生收拾並恢復場地。(5 分鐘)

相關資源	標題	媒體類型	來源
	健康與體育課本	課本第十一冊	康軒出版社
相關網站	標題		網址
	中華民國樂樂棒球協會		http://www.chba.org.tw/

教學活動 3			
領域名稱	健康與體育	主題名稱	我也是棒球高手
子題名稱	樂樂棒球比賽		
能力指標	健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。 健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 健 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 健 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。 健 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。 健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-2-1-1 表現出對簡單動作的控制能力。 健 3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮。		
教學時間	80 分		
設計者	姓名	縣市別	服務單位
		嘉義縣	灣內國小
先備知識 (單元名稱)	快樂踩壘包 (健體 2 下) 挑戰全壘打 (健體 2 下) 分組友誼賽 (健體 2 下) 傳球樂 (健體 3 下) 百發百中 (健體 4 上) 傳接樂無窮 (健體 4 上) 棒球樂樂樂 (健體 3 上) 一起看球賽 (健體 3 上) 傳接一把單 (健體 5 下)		
相關主題 (單元名稱)	發球看我 (健體 6 上) 「高手」接招 (健體 6 上)		
教學目標	① 能了解樂樂棒球的規則。 ② 能知道遵守比賽規則的重要。 ③ 能養積極樂觀面對比賽態度。 ④ 能正確的擊球。		

	<p>⑤ 能正確跑壘。</p> <p>⑥ 能正確防守。</p>		
教學步驟	<p>① 老師帶學生到操場，先做暖身操並跑操場 2 圈。(15 分鐘)</p> <p>② 老師讓學生放置四個壘包，佈置成比賽場地。(5 分鐘)</p> <p>③ 老師將學生分成兩組並安排打擊順序，並讓學生決定誰先攻擊。(5 分鐘)</p> <p>④ 進行比賽，以 40 分鐘或 6 局為原則。(40 分鐘)</p> <p>⑤ 老師宣佈比賽勝負，進行比賽總講解，提醒大家養成勝不交敗不餒的態度。(5 分鐘)</p> <p>⑥ 老師請學生收拾並恢復場地。(5 分鐘)</p>		
相關資源	標題	媒體類型	來源
	健康與體育課本	課本第十一冊	康軒出版社
相關網站	標題		網址
	中華民國樂樂棒球協會		http://www.chba.org.tw/