**花蓮縣壽豐國民小學112學年度三至六年級第一學期校訂課程計畫設計者：＿谷穆德阿督普＿**

1. **課程類別：**社團活動
2. **開課總表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 社團名稱 | 指導教師 | 上課地點 |
| 01 | 圖書社 | 王麗雪老師 | 圖書室 |
| 02 | 棒球社 | 谷穆德.阿督普老師 | 操場 |
| 03 | 桌球社 | 王玉蘭老師 | 風雨教室 |
| 04 | 高爾夫球社 | 戴子翔老師 | 高爾夫球教室 |
| 05 | 跆拳道社 | 許倍僑老師 | 律動教室 |

1. **教學規劃：隔週上2節,每逢雙週次上課,10週,共20節**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱：棒球社  課程目標：   * 藉由樂樂棒球的運動操作過程，學習打擊、傳接技巧，並認識運動規範與運動禮節和團隊合作之精神。 * 透過寓教於樂的方式，建立學生能溝通、能協調等當代須具備的解決問題的能力。 | | | | | | | |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習重點 | 學習活動 | 節數 | 評量方式 | 融入議題  實質內涵 | 備註  (如協同方式/申請經費) |
| 第  二  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(一) 點名  活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1. 膝部繞環  2. 腳踝繞環  3. 弓箭步伸展右  4. 弓箭步伸展左  5. 壓膝伸展  活動(四)-一個都不能少  1.將全班分為10-15人一組,並指派一組為攻  方,一組為守方  2.說明任務分配:  (1)攻方:一名隊員將球拋丟出後,整組同  學依序繞壘,需要在守方傳至本壘前,搶  先回壘攻方在進攻時,可自行決定順時針  跑壘或逆時針跑壘  (2)守方:將球接住後,需讓三位壘手都接  到球後傳往本壘,需要在攻方到壘前先傳  到本壘守方在防守時,可自行決定傳壘順  序,僅須遵守最後接球者為本壘即可  (3)分數計算:守方傳回本壘前,攻方到本  壘一人算一分,比球慢到本壘的人則不算  分一次攻守結束後,交換攻方及守方  3.場地及人員配置:  (1)紅色小圓為攻方拋丟球手,丟完球後也  需要一同跑壘紅色大圓是攻方隊員  (2)綠色小圓為守方壘手,三個大圓是其他  防守球員,可以自由站位  4.活動進行:可以先讓學生有一些討論戰術  的時間攻方要將球拋到哪裡?要順時針跑還  是逆時針跑?防守方要如何配置防守隊員?  要先傳哪一個壘?  活動(五):討論  1. 老師引導學生小組討論以下重點:  (1)防守方如何決定傳壘順序,可以更有效  率的防守?  (2)如果距離太長沒辦法一次傳到,該如何  解決呢?  (3)攻方如何拋、丟球,可以讓對手比較不  好防守呢?  (4)你們如何決定往哪個方向跑呢? | 2節 | 例如：   1. 口頭發表 2. 書面報告 3. 作業單 4. 作品檔案 5. 實作表現 6. 試題測驗 7. 課堂測驗 8. 課堂觀察 9. 同儕互評   口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 例如：  性別平等(性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性)(可參閱議題融入說明手冊108年12月版本)  人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿＿  2.協同節數：  ＿＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌   1. (3)動作結束後換邊,並連續20下   活動(五):扭腰揮棒練習  1.場地器材布置:  使用高角錐作為底座,並在頂端插入水管、  PU管等作為打擊目標,並在上面貼出擊球點  讓學生自由選擇左、右打,並站上相對應的  位置  2.練習要領:  (1)面向打擊角錐,雙腳比肩稍寬握棒方式  右打右手在上左手在下,左打則反之將球棒收於腦後,雙手約與後腦同高,肩膀放鬆  (2)揮擊時先扭腰、後出棒,讓腰帶動揮棒  動作揮棒軌跡平滑(與動態熱身的動作要領相同)  (3)眼睛看擊球位置,將球棒準確的打擊到該點  3.練習進行  (1)可視學校場地及器材,準備4-8組的打  擊練習,每人一次揮棒練習10次  (2)其他組員於各角度觀摩練習,並給予回  饋和鼓勵(須注意安全距離)  (3)老師於各組巡視及協助  活動(六):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第六週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(一) 點名  活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動-基本暖身  每個動作做四個八拍  1. 膝部繞環  2. 腳踝繞環  3. 弓箭步伸展右  4. 弓箭步伸展左  5. 壓膝伸展  活動(四):團隊討論時間  1.老師簡單講解今天小比賽規則,並將全班分為兩大隊,穿上不同顏色的號碼衣  2.兩隊分開討論接下來的棒次順序及防守站位,並填寫出賽單交給老師活動(五):修正式樂樂棒比賽  1. 修正式規則:  (規則僅供參考,老師可視情況修改規則,  抑或遵照標準樂樂棒規則)  (1)使用樂樂棒球座打擊,攻方所有棒次打完一輪,後攻守交換僅打一局分勝負  (2)打擊出去後需要跑壘,壘包順序依照正式比賽揮空棒、打出界都記好球一顆,3好球則打擊者出局  (3)防守方接到球後需要將球傳給壘手,若比球比跑者先到,則跑者出局若飛球被接殺,打擊者直接出局  (4)跑者不可以盜壘和離壘  (5)若有任何規則不詳盡或有爭議,老師可以現場判斷或修正規則  2. 比賽進行前,老師可以提醒學生在場下時幫忙加油,以及協助下達戰術  3. 請所有同學在比賽中認真觀察每一位球員,並在心中選出自己與對方隊裡各一位MVP球員 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第八週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  活動(五):扭腰揮棒練習  1.場地器材布置:  使用高角錐作為底座,並在頂端插入水管、  PU管等作為打擊目標,並在上面貼出擊球點  讓學生自由選擇左、右打,並站上相對應的  位置  2.練習要領:  (1)面向打擊角錐,雙腳比肩稍寬握棒方式  右打右手在上左手在下,左打則反之將球棒收於腦後,雙手約與後腦同高,肩膀放鬆  (2)揮擊時先扭腰、後出棒,讓腰帶動揮棒  動作揮棒軌跡平滑(與動態熱身的動作要領相同)  (3)眼睛看擊球位置,將球棒準確的打擊到該點  3.練習進行  (1)可視學校場地及器材,準備4-8組的打  擊練習,每人一次揮棒練習10次  (2)其他組員於各角度觀摩練習,並給予回  饋和鼓勵(須注意安全距離)  (3)老師於各組巡視及協助  活動(六):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  二  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  四  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽   1. 分成兩組 2. 規則說明並安排守備與打擊棒次 3. 比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 |  | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  六  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽  1分成兩組  2規則說明並安排守備與打擊棒次  3比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  八  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽  1分成兩組  2規則說明並安排守備與打擊棒次  3比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  二十  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽  1分成兩組  2規則說明並安排守備與打擊棒次  3比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |

**花蓮縣壽豐國民小學112學年度三至六年級第二學期校訂課程計畫設計者：＿谷穆德阿督普＿**

1. **課程類別：**社團活動
2. **開課總表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 社團名稱 | 指導教師 | 上課地點 |
| 01 | 圖書社 | 王麗雪老師 | 圖書室 |
| 02 | 棒球社 | 谷穆德.阿督普老師 | 操場 |
| 03 | 桌球社 | 王玉蘭老師 | 風雨教室 |
| 04 | 高爾夫球社 | 戴子翔老師 | 高爾夫球教室 |
| 05 | 跆拳道社 | 許倍僑老師 | 律動教室 |

1. **教學規劃：隔週上2節,每逢雙週次上課,10週,共20節**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱：棒球社  課程目標：   * 藉由樂樂棒球的運動操作過程，學習打擊、傳接技巧，並認識運動規範與運動禮節和團隊合作之精神。 * 透過寓教於樂的方式，建立學生能溝通、能協調等當代須具備的解決問題的能力。 | | | | | | | |
| 教學期程 | 核心素養/校本素養 | 學習重點 | 學習活動 | 節數 | 評量方式 | 融入議題  實質內涵 | 備註  (如協同方式/申請經費) |
| 第  二  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(一) 點名  活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1. 膝部繞環  2. 腳踝繞環  3. 弓箭步伸展右  4. 弓箭步伸展左  5. 壓膝伸展  活動(四)-一個都不能少  1.將全班分為10-15人一組,並指派一組為攻  方,一組為守方  2.說明任務分配:  (1)攻方:一名隊員將球拋丟出後,整組同  學依序繞壘,需要在守方傳至本壘前,搶  先回壘攻方在進攻時,可自行決定順時針  跑壘或逆時針跑壘  (2)守方:將球接住後,需讓三位壘手都接  到球後傳往本壘,需要在攻方到壘前先傳  到本壘守方在防守時,可自行決定傳壘順  序,僅須遵守最後接球者為本壘即可  (3)分數計算:守方傳回本壘前,攻方到本  壘一人算一分,比球慢到本壘的人則不算  分一次攻守結束後,交換攻方及守方  3.場地及人員配置:  (1)紅色小圓為攻方拋丟球手,丟完球後也  需要一同跑壘紅色大圓是攻方隊員  (2)綠色小圓為守方壘手,三個大圓是其他  防守球員,可以自由站位  4.活動進行:可以先讓學生有一些討論戰術  的時間攻方要將球拋到哪裡?要順時針跑還  是逆時針跑?防守方要如何配置防守隊員?  要先傳哪一個壘?  活動(五):討論  1. 老師引導學生小組討論以下重點:  (1)防守方如何決定傳壘順序,可以更有效  率的防守?  (2)如果距離太長沒辦法一次傳到,該如何  解決呢?  (3)攻方如何拋、丟球,可以讓對手比較不  好防守呢?  (4)你們如何決定往哪個方向跑呢? | 2節 | 例如：   1. 口頭發表 2. 書面報告 3. 作業單 4. 作品檔案 5. 實作表現 6. 試題測驗 7. 課堂測驗 8. 課堂觀察 9. 同儕互評   口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 例如：  性別平等(性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性)(可參閱議題融入說明手冊108年12月版本)  人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿＿  2.協同節數：  ＿＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌   1. (3)動作結束後換邊,並連續20下   活動(五):扭腰揮棒練習  1.場地器材布置:  使用高角錐作為底座,並在頂端插入水管、  PU管等作為打擊目標,並在上面貼出擊球點  讓學生自由選擇左、右打,並站上相對應的  位置  2.練習要領:  (1)面向打擊角錐,雙腳比肩稍寬握棒方式  右打右手在上左手在下,左打則反之將球棒收於腦後,雙手約與後腦同高,肩膀放鬆  (2)揮擊時先扭腰、後出棒,讓腰帶動揮棒  動作揮棒軌跡平滑(與動態熱身的動作要領相同)  (3)眼睛看擊球位置,將球棒準確的打擊到該點  3.練習進行  (1)可視學校場地及器材,準備4-8組的打  擊練習,每人一次揮棒練習10次  (2)其他組員於各角度觀摩練習,並給予回  饋和鼓勵(須注意安全距離)  (3)老師於各組巡視及協助  活動(六):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) | 配合學校高爾夫球發展計畫 |
| 第六週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(一) 點名  活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動-基本暖身  每個動作做四個八拍  1. 膝部繞環  2. 腳踝繞環  3. 弓箭步伸展右  4. 弓箭步伸展左  5. 壓膝伸展  活動(四):團隊討論時間  1.老師簡單講解今天小比賽規則,並將全班分為兩大隊,穿上不同顏色的號碼衣  2.兩隊分開討論接下來的棒次順序及防守站位,並填寫出賽單交給老師活動(五):修正式樂樂棒比賽  1. 修正式規則:  (規則僅供參考,老師可視情況修改規則,  抑或遵照標準樂樂棒規則)  (1)使用樂樂棒球座打擊,攻方所有棒次打完一輪,後攻守交換僅打一局分勝負  (2)打擊出去後需要跑壘,壘包順序依照正式比賽揮空棒、打出界都記好球一顆,3好球則打擊者出局  (3)防守方接到球後需要將球傳給壘手,若比球比跑者先到,則跑者出局若飛球被接殺,打擊者直接出局  (4)跑者不可以盜壘和離壘  (5)若有任何規則不詳盡或有爭議,老師可以現場判斷或修正規則  2. 比賽進行前,老師可以提醒學生在場下時幫忙加油,以及協助下達戰術  3. 請所有同學在比賽中認真觀察每一位球員,並在心中選出自己與對方隊裡各一位MVP球員 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第八週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  活動(五):扭腰揮棒練習  1.場地器材布置:  使用高角錐作為底座,並在頂端插入水管、  PU管等作為打擊目標,並在上面貼出擊球點  讓學生自由選擇左、右打,並站上相對應的  位置  2.練習要領:  (1)面向打擊角錐,雙腳比肩稍寬握棒方式  右打右手在上左手在下,左打則反之將球棒收於腦後,雙手約與後腦同高,肩膀放鬆  (2)揮擊時先扭腰、後出棒,讓腰帶動揮棒  動作揮棒軌跡平滑(與動態熱身的動作要領相同)  (3)眼睛看擊球位置,將球棒準確的打擊到該點  3.練習進行  (1)可視學校場地及器材,準備4-8組的打  擊練習,每人一次揮棒練習10次  (2)其他組員於各角度觀摩練習,並給予回  饋和鼓勵(須注意安全距離)  (3)老師於各組巡視及協助  活動(六):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  二  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  四  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽   1. 分成兩組 2. 規則說明並安排守備與打擊棒次 3. 比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  六  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽  1分成兩組  2規則說明並安排守備與打擊棒次  3比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  十  八  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽  1分成兩組  2規則說明並安排守備與打擊棒次  3比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |
| 第  二十  週 | 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。  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。 | Hd-Ⅰ-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、 擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控 球動作。 | 活動(二)說明上課規則、哨音指令  活動(三)暖身活動1-基本暖身  每個動作做四個八拍  1.肩部環繞  2.腰部環繞  3.膝部繞環  4.腳踝繞環  5.弓箭步伸展右  6.弓箭步伸展左  7.壓膝伸展  活動(四)暖身活動2-雙人動態熱身  1.背對背轉身胸口擊掌  (1)兩人背對背站立,距離約30公分  (2)雙腳不動,一人向左一人向右腰部旋轉  後擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  2.背對背轉身腰部擊掌  (1)要領與上述動作相同,但雙手置於腰  部,右轉用左手擊掌,左轉用右手擊掌  (3)動作結束後換邊,並連續20下  活動(五):打擊練習  (1)使用樂樂棒球球座、球及球棒,並放置  一壘壘包,一人一次打擊機會,若三次揮  空則換下一人  (2)球打擊出去後,需要往一壘衝刺  (3)除打擊人員外,其餘同學皆協助撿球、  接球  活動(六):模擬對抗比賽  1分成兩組  2規則說明並安排守備與打擊棒次  3比賽過程每一局結束進行討論並思考調整比賽策略 | 2節 | 口頭發表  實作表現  課堂觀察 | 人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。) |  |