

嘉義縣竹崎鄉中興國小 109 學年度彈性學習課程計畫(校訂課程)教學內容規畫表

年級	低中高	課程設計者	李翰任	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題 名稱	棒球社團		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	活力、自信、感恩		與學校願 景呼應之 說明	一、透過體能活動的表現來展現健康活力。 二、探索運動技術與策略，培養健全的身心，更有自信的去面對生活中的挑戰。 三、藉由使用完善的資源，遵守禮儀及規範，培養對人事物感恩的情懷。	
核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	一、認識棒球比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、探索棒球各項技術動作與技能策略，處理棒球運動中各項問題。 三、在棒球活動中，積極參與，並透過團隊合作，培養對棒球運動的興趣	

教學進度	單元名稱	教學重點	連結領域	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	1. 棒球用具介紹 2. 工欲善其事必先利其器。 3. 運動傷害預防 4. 運動後伸展的重要性。	1. 介紹各個守備位置的手套特性。 2. 保養、清潔手套教學 (1) 講解手套保型的重要性及置放方式。 (2) 學習清潔、保養手套。 3. 介紹棒球運動常見的運動傷害處置(觸身球、腳踝扭傷、肌肉拉傷) 4. 帶領學生實際體會肌肉伸展，並讓學生了解其重要性。	健康與體育	1c-I-1 能了解棒球運動時之器材，認識運動傷害防護知識。 1c-II-1 能了解棒球運動時之器材，認識運動傷害防護知識。 1c-III-1 能掌握棒球運動時之器材保養，認識並應用運動傷害防護知識、以維護自身與他人安全。	1. 手套保養流程表 2. 運動傷害、處置及預防知識 3. 運動後伸展操	1. 認識球具 2. 認識手套保養方法 3. 認識運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。	1. 能經由協助完成手套保養。 2. 完成「運動傷害及防護」學習擔。 3. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式。	手套及清潔用具	2
			生活	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。					
第(3)週 - 第(4)週	1. 棒球比賽規則 2. 場地介紹(壘包位置、壘間距離) 3. 瞭解團體規	1. 棒球比賽規則介紹 著重於最初階的觀念(出局結合攻守交換、球數、守備人數、打擊順序)	健康與體育	1c-I-1 能了解與應用棒球運動之規則，並評估運動時之場地、器材以維護自身與他人安全。	1. 棒球比賽規則 2. 球場禮儀 3. 傳接球動作 4. 整理裝備 5. 團體規範	1. 了解並應用棒球比賽規則。 2. 了解動作正確性對於自身安全的相關。	1. 能說出棒球比賽相關規則。	教學影片	2

	範、球場禮儀 4. 認識接球動作 5. 認識傳球動作 6. 裝備整理教學	2. 場地介紹(界線、各壘包位置、壘間距離) 3. 透過口頭講述讓學生了解球場基本禮儀。 4. 透過講解、示範等方式，指導學生接球動作。(慣用手需在手套旁輔助) 5. 運用教學影片認識傳球分解動作。 6. 藉由講解、示範等方式，瞭解裝備整理的方式。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習。 2c-III-1 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標。		3. 遵守團體規範。 4. 培養並落實固定運動的習慣。	2. 能依照提示做出傳球、接球的動作。 3. 能遵守團體規範。		
			綜合活動 2b-II-1 體會團隊合作的意義。 2b-III-1 參與各項活動，協同合作達成共同目標。					
			生活 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。					
第(5)週	1. 接球分解動作練習		健康與體 3a-II-1 透過示範、模仿以獲得相關的動	1. 接球動作分解 2. 傳球動作分解		1. 能表現基本的傳球、傳	裝備	2

<p>- 第(6) 週</p>	<p>2. 傳球分解動作練習 3. 傳接球練習 4. 拋球動作分解練習 5. 整理裝備訓練(手套、球桶、壘包)</p>	<p>1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生傳接球練習。 2. 透過分解動作示範指導學生練習低手拋球，並將球拋向指定位置。 3. 依照裝備重量進行分組完成裝備整理。</p>	<p>育</p>	<p>作程序與能力。 3a-III-1 必須因應各種情境需求，進行相關技能的操作與調整。 1d-I-1 能認識運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>3. 拋球動作分解 4. 整理裝備 5. 團體規範</p>	<p>1. 模仿、運用並表現傳接球、拋球等練習策略。 2. 了解動作正確性對於自身安全的相關。 3. 遵守團體規範。 4. 培養並落實固定運動的習慣。</p>	<p>接球、拋球動作。 2. 能依要求完成裝備整理。</p>		
<p>第(7) 週 - 第(8) 週</p>	<p>1. 接球後快速拿球分解練習 2. 非棒球隊學生分組進行拋接球比賽 3. 棒球隊學生快速傳接球競賽</p>	<p>1. 透過示範，進行動作分解，指導學生練習。(腳步與手的配合) 2. 依照學生程度分別進行小組競賽。 3. 依照裝備重量進行分組完成裝備整理。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>3a-II-1 透過示範、模仿以獲得相關的動作程序與能力。 3a-III-1 必須因應各種情境需求，進行相關技能的操作與調整。 1d-I-1 能認識運動技能原理與原則，以</p>	<p>1. 快速拿球動作分解 2. 拋球動作比賽 3. 快速傳接球比賽 4. 整理裝備 5. 團體規範</p>	<p>1. 運用正確及熟練技巧表現。 2. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p>	<p>1. 能完成出雙手接球動作。 2. 能力用地手拋球將球拋向指定位置。</p>	<p>裝備</p>	<p>2</p>

	4. 裝備整理			及學習正確之姿勢與動作。 4d-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			3. 能依要求完成裝備整理。		
			綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。					
			生活	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。					
第(9)週 - 第(10)週	1. 投手投球動作教學 2. 小飛球接球動作分解練習 3. 下盤力量轉移練習 5. 整理裝備訓練(手套、球桶、壘)	1. 教師親自示範並分解其動作，讓學生認識投手投球、及小飛球接球等分解動作。 2. 教師示範投球下盤轉移動作，讓學生明白下盤力量與投球之相關性。(此次投手	健康與體育	1d-II-1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作 1d-III-1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作	1. 投手投球動作分解 2. 野手投球動作評量 3. 傳接球動作評量 4. 拋球動作評量 5. 整理裝備	1. 模仿、運用並表現傳接球、拋球等練習策略。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。	1. 能表現基本的投手投球、接球動作。 2. 能經由協助完成下半身旋轉練習。	裝備	2

	包)	投球練習著重於下半身力量的傳遞，不需抬腿) 3. 依照裝備重量進行分組完成裝備整理。	綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			3. 能依要求完成裝備整理。		
			生活	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。					
第(11)週 - 第(12)週	1. 投手投球動作練習 2. 小飛球接球練習 3. 認識握棒姿勢 4. 認識打擊站姿 5. 認識揮棒分解動作	1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生投手投球及小飛球接球練習。 2. 透過示範讓學生認識握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解等動作。(握棒位置與揮棒速度之相關性、揮棒分解動作著重於左手與右手的位移。)	健康與體育	1d-1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作 3d-II-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。 3d-III-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出	1. 投手投球練習 2. 打擊站姿 3. 揮棒分解動作	1. 能正確握住球棒。 2. 認識並探索揮棒分解動作。	1. 能正確握住球棒。 2. 能依照揮棒分解動作完成揮棒。	裝備	2

				有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。					
			綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
			生活	3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。					
第(13)週 - 第(14)週	1. 握棒姿勢練習 2. 揮棒手部分解動作練習 3. 揮棒下半身轉動分解動作練習 4. 投手投球動作練習 5. 小飛球接力賽	1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生握棒姿勢、揮棒、下半身轉動等分解動作練習。 2. 此次投手投球練習著重於檢視學生下半身力量傳遞的連貫性。 3. 小飛球練習採接力方式輪流跑到指定位置來接球。	健康與體育	1d-1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作 3d-II-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。 3d-III-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表	1. 握棒姿勢 2. 揮棒分解動作	1. 模仿、運用並表現握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解等練習策略。 2. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。	1. 能表現基本的握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解動作。 2. 能展現運動家精神。	裝備	2

				現。					
			綜合活動	2b-II-1 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
			生活	3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。					
第(15)週 - 第(16)週	1. 投手投球練習 2. 滾地球分解動作練習 3. 揮棒練習 4. 團隊精神-隊呼、場上專注力	1. 藉由前兩次的揮棒練習後，此次教導學生實際揮棒，並透過分解動作引導學生帶入下半身的轉動。 2. 藉由示範、演練等方式，指導學生滾地球接球方式。(由手丟球)	健康與體育	1d-1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作 3d-II-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。 3d-III-1 活動中能	1. 滾地球分解動作練習 2. 團隊精神-隊呼、場上專注力、喊聲練習	1. 運用正確及熟練技巧表現。 2. 體會團隊合作互動行為的意義。 3. 重視並展現團隊精神的隊呼。 4. 展現進退合宜的球場禮儀。	1. 能做出完整的揮棒分解動作。 2. 能確實做出滾地球接球動作 3. 能帶動或主動參與團隊隊呼。	裝備	2

		<p>3. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。</p> <p>4. 教師引導學生了解場上喊聲的重要性。</p>		<p>選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。</p> <p>4d-1 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>					
			綜合活動	<p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>					
			生活	<p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p>					
<p>第(17)週</p> <p>-</p> <p>第(18)週</p>	<p>1. 滾地球分解動作練習</p> <p>2. 打擊練習</p> <p>3. 低手拋球練習。</p> <p>4. 團隊精神-隊呼、場上專注力喊聲練習</p>	<p>1. 藉由示範、演練等方式，指導學生滾地球接球方式。(由手丟球)</p> <p>2. 利用打擊座進行打擊練習。</p>	健康與體育	<p>1d -1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作</p> <p>3d-II-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動</p>	<p>1. 滾地球、揮棒動作分解</p> <p>2. 團隊精神-隊呼、場上專注力、喊聲練習</p>	<p>1. 能確實做出接滾地球的動作。</p> <p>2. 能利用低手拋球將球拋給同儕打擊。</p> <p>3. 重視並展現團隊精神的隊呼。</p>	<p>1. 能將打擊座上的球打擊出去。</p> <p>2. 能確實做出滾地球接球動作</p>	裝備	2

		<p>3. 低手拋球實際運用，利用拋球方式讓同學進行擊球。</p> <p>4. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。</p>		<p>比賽或活動之表現。</p> <p>3d-III-1 活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。</p> <p>4d-1 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>			<p>3. 能帶動或主動參與團隊隊呼。</p> <p>4. 能展現運動家精神。</p>		
			綜合活動	<p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>					
<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>1. 滾地球分解動作練習</p> <p>2. 打擊練習</p> <p>3. 綜合守備練習。</p> <p>4. 團隊精神-隊呼、場上專注力喊聲練習</p>	<p>1. 藉由示範、演練等方式，指導學生滾地球接球方式。(由手丟球，左右移動)</p> <p>2. 利用打擊座進行打擊練習。</p> <p>3. 綜合守備練習(小飛球、滾地球)</p>	健康與體育	<p>1d-1 能認識棒球運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作</p> <p>3d-II-1 能具備基本的運動知識，於活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動</p>	<p>1. 綜合守備練習</p> <p>2. 團隊精神-隊呼、場上專注力、喊聲練習</p> <p>3. 手套保養套組</p>	<p>1. 運用正確及熟練技巧表現。</p> <p>2. 體會團隊合作互動行為的意義。</p> <p>3. 重視並展現團隊精神的隊呼。</p> <p>4. 展現進退合宜的球場禮儀。</p>	<p>1. 能確實做出滾地球接球動作</p> <p>2. 能將打擊座上的球打擊出去。</p> <p>3. 能展現運動家精神。</p>	裝備	2

	5. 手套保養	4. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。		比賽或活動之表現。 3d-III-1 活動中能選擇、執行出有效策略，以提升運動比賽或活動之表現。 4d-1 能評估自身健康狀況、體適能條件與運動能力，以養成運動習慣。		5. 培養每日健身運動的習慣。	4. 能經由協助保養手套		
			綜合活動	2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材								
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)								
特教需求學生	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症(1)人、視覺障礙 () 人 (自行填入類型/人數)								

課程調整

※資賦優異學生：■無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 內容調整：1. 無須調整。
2. 歷程調整：1. 提供合作學習的機會。 2. 分解打球的動作步驟以及比賽規則的說明。
3. 給予圖片搭配示範動作教學。 4. 提前告知活動進行方式與流程。
3. 評量調整：1. 不同方式呈現學習成果。
4. 環境調整：1. 座位以遠離窗戶，靠近老師與小幫手附近。
2. 事先提醒與熟悉球場與站立守備的位置，利用標示讓學生清楚。
3. 安排小幫手協助。

特教老師簽名：黃唯嘉

普教老師簽名：李翰任