

國小健康與體育領域（五上）單元四、擊球特攻隊

領域/科目		健康與體育	設計者	詹婉君
實施年級		五上	教學時間	1 節，40 分鐘
主題名稱		四、擊球特攻隊		
單元名稱		2. 樂棒攻守樂趣多		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。		
融入議題與其實質內涵		品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		康軒版健康與體育第九冊（五上）單元四第 2 課		
教學設備/資源		粉筆、樂樂球棒、氣球、小皮球、三角錐、打擊座		
學習目標				
1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現樂樂棒球傳球、傳接球、跑壘能力。 6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 7. 課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
《活動 1》揮棒與揮棒動作 (一)教師帶領學生認識「球棒甜區」：球棒甜區是指球棒距離棒頭約 15 公分處，是揮棒擊球時的最佳打擊區域。揮棒時讓球和球棒甜區接觸，往往能把球打得又高又遠。 (二)教師說明並示範「正確揮棒」動作要領：雙手一上一下握棒，雙腳張開站立，重心放低，扭腰帶動身體旋轉，雙手順勢帶動球棒 向前下方揮出。 (三)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協			10'	認真參與 實作表現 完成指定動作

助。 (四)學習正確揮棒動作。 《活動 2》揮棒擊氣球 (一)教師佈置「揮棒擊氣球」活動場地，將氣球固定於交通錐上。 (二)教師說明「揮棒擊氣球」活動進行方式：揮棒者找到球棒甜區，揮棒時以球棒甜區瞄準氣球擊出，每人練習打擊 10 次。 (三)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)揮棒打擊，以球棒甜區觸球。 《活動 3》強棒出擊 (一)教師佈置「強棒出擊」活動場地，將小皮球放在打擊座上立於打擊區，以粉筆在地面繪製打擊得分區域，以打擊區為圓心，每 5 公尺畫一條弧線。 (二)教師說明「強棒出擊」活動進行方式： 1. 3 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。 2. 每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：如何讓球飛得又高又遠？ (四)練習揮棒將球擊遠。 ～課程結束～	10' 認真參與 實作表現 完成指定動作 20' 遵守規則 認真參與 實作表現	
參考資料	康軒版健康與體育五上教師手冊	

附表 1：

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課登記表

學校：基隆市建德國小 (第一學期)

註：除專案外，一般教師之公開授課於 10 月起實施。

編號	授課教師	備課日/節	觀課日/節	議課日/節	主要觀課教師	教學法策略/形式
1.	詹婉君	11/10 第七節	11/17 第七節	11/28 第六節	陳依齡	☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☒ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
2.						☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☐ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
3.						☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☐ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
4.						☐ 跨領域(含議題融入)素養導向教學 ☐ 探究實作 ☐ 線上教學 ☐ 科技輔助自主學習 ☐ 雙語教學 ☐ PBL ☐ 數位學習精進方案 ☐ 其他()
5.	(本表不敷使用請自行調整延伸)					

教務/教導主任：_____ 校 長：_____

附表 2：

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 共同備課紀錄表

教學時間	11/17 第七節	教學班級	508
教學領域	體育	教學單元	樂棒攻守樂趣多
教學者	詹婉君	觀察者	陳依齡
觀察前會談時間		11/10 第七節	

教材內容：
康軒版健康與體育第九冊（五上）單元四第 2 課

學習目標：

1. 了解樂樂棒球比賽的規則。
2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。
3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。
4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
5. 表現樂樂棒球傳球、傳接球、跑壘能力。
6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。
7. 課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。

學生經驗：

1. 能以正確的姿勢揮棒，並運用球棒擊球。
2. 能清楚分享揮棒打擊時讓球飛得遠的方法。

學習活動：

1. 球棒與揮棒動作
2. 揮棒擊氣球
3. 強棒出擊

學習評量方式：

1. 認真參與
2. 實作表現
3. 完成指定動作
4. 遵守規則

觀察的工具：觀察紀錄表

觀察焦點：

1. 教師能正確而清楚講解重要概念、原則，並公平對待每一人。
2. 學生能以正確姿勢揮棒，並成功將球擊到指定區域。

回饋會談時間和地點：114 年 11 月 28 日下午 2 時健體一教室。

（本表為參考格式，學校得視需求修改）

授課教師：詹婉君

觀課教師：陳依齡

附表 3：

**基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
觀課紀錄表**

教學班級	五年八班		觀察時間	114 年 11 月 17 日第七節			
教學領域	體育			教學單元	樂棒攻守樂趣多		
教學者	詹婉君			觀察者	陳依齡		
層面	檢核項目	檢核重點		優良	普通	可改進	未呈現
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容		V			
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能		V			
		1-3 提供學生適當的實作或練習		V			
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境		V			
		1-5 適時歸納學習重點		V			
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機		V			
		2-2 善於變化教學活動或教學方法		V			
		2-3 教學活動融入學習策略的指導		V			
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行		V			
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏		V			
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材		V			
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中		V			
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動		V			
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生		V			
	4. 運用學習評量評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形		V			
		4-2 學生學習成果達成預期學習目標		V			
班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序		V			
		5-2 適時增強學生的良好表現		V			
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況		V			
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習		V			
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境		V			
		6-3 展現熱忱的教學態度		V			

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

授課教師：

詹婉君

觀課教師：

陳依齡

附表 4：

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 教學自我省思檢核表

授課教師姓名：詹婉君

教學班級：508

教學領域：體育

教學單元名稱：樂棒攻守樂趣多

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	☒	☐	☐	☐
2	運用有效教學技巧	☒	☐	☐	☐
3	應用良好溝通技巧	☒	☐	☐	☐
4	運用學習評量評估學習成效	☒	☐	☐	☐
5	維持良好的班級秩序以促進學習	☒	☐	☐	☐
6	營造積極的班級氣氛	☒	☐	☐	☐
7	其他：	☐	☐	☐	☐

教學省思：

本次課程主要目標為讓五年級學生認識樂樂棒球的基本規則與器具，學習正確揮棒姿勢，練習將球擊向指定區域並嘗試擊遠。由於多數學生未曾接觸過這項運動，對規則與器材生疏，故花較多時間講解規則、示範動作並進行分步練習。為確認教學內容與示範正確性，私下也特別向資深體育老師請益，並將回饋融入當日教學，期望提升示範的專業度與說明清晰度。

在安全控管方面，課前明確劃分練習區與等待區，並強調揮棒與站位距離，實作時持續巡視學生站位與握棒姿勢，避免互相干擾或被球擊中。但課堂中仍出現學生之間因輪流或分組位置引發的小爭執，透過立即介入調解、重申規則與輪流原則，使活動能順利進行。

觀察到部分學生對球棒表現出畏懼，不願揮棒。此類學生以小步驟分解教學，先讓學生熟悉握棒、做空揮練習，再改用軟球或無球擊打目標，並透過鼓勵、誇獎與個別練習降低焦慮。對已有經驗或動作較好的學生，安排示範或協助同學的角色，並適時活絡活動氣氛，提高整體參與度。

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

授課教師：

詹婉君

觀課教師：

陳依慈

附表 5：

**基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
議課紀錄表**

教學時間	114 年 11 月 17 日第七節	教學班級	508
教學領域	體育	教學單元	樂棒攻守樂趣多
教學者	詹婉君	觀察者	陳依齡
		觀察後會談時間	11/28 第六節

一、教學者教學優點與特色：

教師以風趣幽默的態度引導學生，並將動作拆解為數個關鍵步驟，於每步驟設置示範與短暫回饋，讓初學者逐漸克服對球棒的恐懼，勇於嘗試並從中發現樂趣。同時能兼顧已有經驗或動作較好的學生表現與安全，適時調節互動避免爭執，使課程氣氛融洽，整體活動順利完成。

二、教學者教學待調整或改變之處：

教師於課前確認好合適場地，於課程間檢查器材與分組。為確保每組有適合握把與長度的球棒，及各組組員經驗與能力不會落差太大，花費了部分時間。若能在未來課程事先確認學生經驗與器材適配，課程流程將更為順暢。

三、對教學者之具體成長建議：

無

（本表為參考格式，學校得視需求修改）

授課教師：



觀課教師：

