



教育局體育組
2017/18 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
操控用具技能—棒擊空中球

學 校 名 稱 :	浸信會沙田圍呂明才小學		
結 伴 學 校 名 稱 :	循理會美林小學		
級 別 :	三年級	全 班 人 數 :	33 人
單 元 共 需 教 節 :	四節	每 教 節 時 間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	操控用具技能—棒擊空中球		
學 生 已 有 知 識 :	學生已 1. 掌握單手持拍擊球動作技巧 2. 學習跑壘遊戲概念		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 棒擊由同伴拋來之空中球 3. 擊出遠距離的空中球 4. 將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲中	
	健康及體適能	學生能 1. 透過來回拾球來加強心肺功能 2. 透過遊戲體現運動與健康的關係	

	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守遊戲規則，輪流參與活動 2. 明白體育精神與團隊合作的重要性 3. 尊重同學的表現，並按同伴的表現來調節拋球的難度
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意擊球時之個人空間及一般空間 2. 注意擊球遊戲的跑動方向與安全的關係 3. 適當及安全地運用擊球棒
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識棒擊空中球的動作要點及詞彙 2. 認識簡化跑壘遊戲的規則 3. 認識棒擊空中球的力度、方向與身體動作的關係
	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞流暢的棒擊空中球動作 2. 透過互評評審棒擊空中球動作的要點及優美的動作
動作概念：	空間（範圍）：個人空間/一般空間；空間（方向）：左/右，上/下，前/後	
	動力（力量）：強/弱	
	關係（組織）：個人/雙人/小組；關係（行動）：近/遠	

課堂目標及評估安排

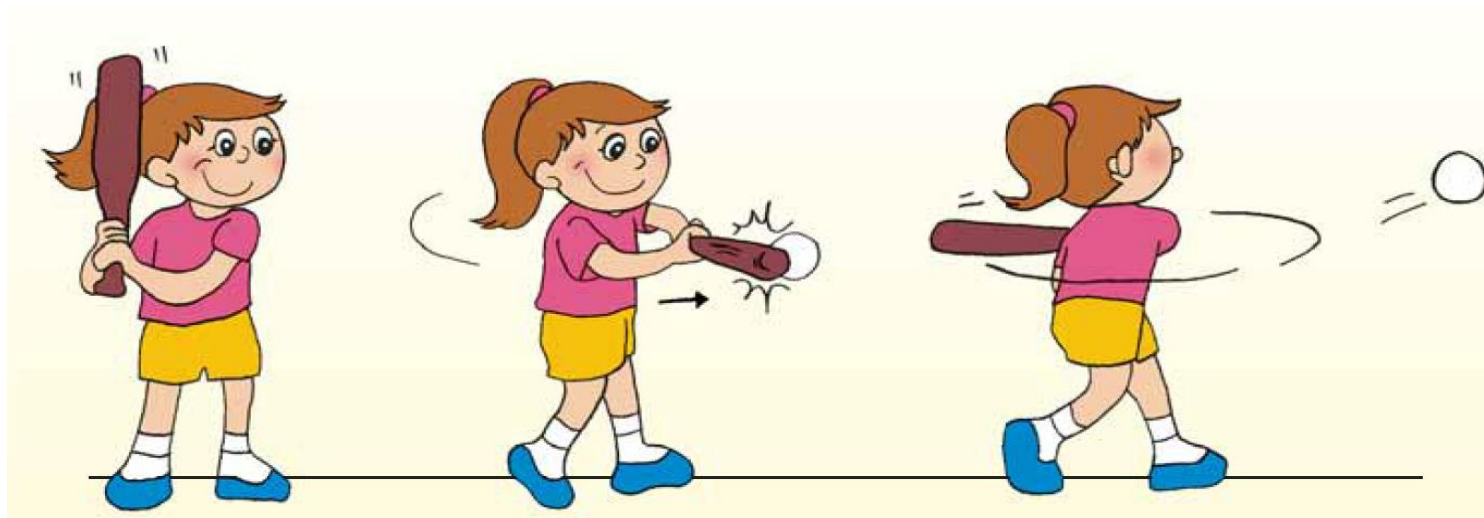
重點 \ 課節	第一節 (學習擊打定點球)	第二節 (互評：擊打定點球)	第三節 (棒擊空中球 配合棒擊力量)	第四節 (棒擊空中球 配合跑壘遊戲)
體 育 技 能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 棒擊定點球 3. 應用棒擊定點球於遊戲中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 棒擊定點球 3. 應用棒擊定點球於遊戲中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 棒擊由同伴彈地或由下而上拋的空中球 2. 棒擊空中球至 5 米以外處 3. 應用棒擊空中球於遊戲中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 棒擊由同伴彈地或由下而上拋來的空中球 2. 應用棒擊空中球於跑壘遊戲中
活 動 知 識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例): <ol style="list-style-type: none"> i. 左肩指向球擊出方向 ii. 握棒時，右手在上，左手在下，雙手緊貼並在棒尾 iii. 預備時，將棒後引，棒頭向天，眼望來球 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例) (要點見第一節) 2. 說出棒擊空中球的安全事項: <ol style="list-style-type: none"> i. 注意個人空間及一般空間 ii. 適當地使用用具 3. 認識球棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例) (要點見第一節) 2. 說出棒擊空中球的安全事項 <ol style="list-style-type: none"> i. 注意個人空間及一般空間 ii. 適當地使用用具 iii. 拋球者位置 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出棒擊空中球的擊球方向動作要點(以右手握棒為例) 2. 說出棒擊空中球的安全事項: <ol style="list-style-type: none"> i. 注意個人空間及一般空間 ii. 適當地使用用具 iii. 拋球者位置

	<p>iv. 身體轉腰，扭向來球位置，配合棒擊動作</p> <p>v. 擊球時，球棒由右至左揮動，以棒身擊中來球</p> <p>vi. 擊球後，球棒順勢跟進</p> <p>vii. 動作要連貫暢順</p> <p>2. 認識棒擊空中球的安全事項：</p> <p>i. 注意個人空間及一般空間</p> <p>ii. 適當地使用用具</p> <p>iii. 站立與不倒翁之間的安全距離</p>	<p>4. 評估同儕棒擊空中球的動作要點</p>	<p>3. 說出形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處</p>	<p>3. 說出形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處</p> <p>4. 認識跑壘遊戲概念</p>
<p>* 價值觀和態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 堅毅

# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 明辨性思考能力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同儕互評 ● 教師觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問

*價值觀和態度:堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

#共通能力:協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力，溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力



課堂活動安排

課節 重點	第一節 (學習擊打定點球)	第二節 (互評：擊打定點球)	第三節 (棒擊空中球 配合棒擊力量)	第四節 (棒擊空中球 配合跑壘遊戲)
引入活動	<p>安全空間 學生於指定範圍內跑步（或其他移動方法）移動，當哨聲一響，學生找到個人空間，發揮想像，模仿棒球員擊球姿勢</p> <p>轉轉腰，拍拍手 學生二人一組，背對背，轉腰跟同伴輕拍雙手</p>	<p>地上曲棍球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生三人一組(ABC)，A手持壘球棒控制大膠球在地面滾動 2. B、C跟隨A，哨子響一聲，3人角色互換 3. 當哨子響兩聲，持棒學生用棒拍球，另一位學生則計算拍打次數 <p>註：教師需強調今堂所用的是壘球棒，學生必須安全地使用</p>	<p>釣魚遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三位學生扮作漁夫，用浮條及色帶做成的魚竿，在指定區域內捉魚 2. 其他學生散開扮作小魚，被捉的魚須做指定的體適能動作（開合跳、蹲跳起、高抬腿等） 3. 提醒學生注意安全，眼看釣魚竿，作出閃避 <div style="text-align: center;">  <p>魚竿</p> </div>	<p>眼明腳快</p> <p>分兩行，按教師手指的方向指示作出移動，聽到哨響時，按教師指示作伸展動作</p>

主題發展

活動一：以羽毛球紙筒/浮條作棒，介紹握棒方法，練習揮棒動作



浮條

1. 動作要點：
後引、轉腰、擊球、跟進
2. 握棒方法：(以右手為例)
 - i. 雙手握棒
 - ii. 右手上左手下
 - iii. 雙手靠近握把處

活動二：我能擊倒不倒翁

1. 學生分四至六人一組，自由散開(學生之間最少相隔一隻手臂加一紙筒距離)
2. 學生原地練習揮棒
後引、轉腰、擊球、跟進
3. 當聽到哨響後，學生輪流上前擊打不倒翁，強調動作要點

活動一：棒擊吊臂球

學生三人一組(ABC)，A用竹竿撐起以球網固定的膠球。B以球棒擊打。每五次互換角色，如此類推



吊臂球

註：教師需教導學生量度擊球點的距離，並統一持棒學生和擊球學生站立的位置的方向，確保安全

活動二：同儕互評

學生以平板電腦進行互評



活動一：彈地數字球

1. 學生四人一組(ABCD)圍圈
2. A直手持球，跨前一步。將球彈地後，叫出一個英文字母後，退回原位
3. 該英文字母的學生接回彈地球，如此類推

註：教師須提醒學生將球彈地時注意力度

活動二：棒擊空中球(力量)

1. 四人一組(ABCD)，如下圖排列
2. A把膠球彈地拋向學生B
3. B擊球
4. C和D於對面底線後作閃避動作。A立即跑去拾球回來
5. 輪換角色

活動一：分站練習

二人一組，每站約四組。分為四站。當教師吹一聲哨子，學生轉換站直至完成四個站

1. 第一站：擊不倒翁
學生擊打不倒翁以強化揮棒後引、轉腰、擊球和跟進
2. 第二站：棒擊吊臂球
 - i. 學生二人一組(AB)
 - ii. A用竹竿撐起以球網固定的膠球。B以球棒擊打
 - iii. 每五次互換角色，如此類推
3. 第三站：彈地擊打
 - i. A向著B拋出彈地球
 - ii. B向牆擊出空中球
 - iii. 每2次互換角色

註：教師要教導學生適當的站立位置和姿勢
活動完結時，請學生作示範，並總結此活動的學習目標主要是後引和轉腰

活動三：棒擊定點球(見附圖)

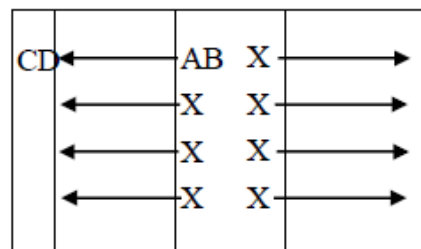
1. 學生四人一組(ABCD)每組分配物資如下：
 - i. 一組定點球佈置(以膠橈、大標誌筒和色碟固定報紙球)
 - ii. 大、中、小三個報紙球各一(擊中大球得1分、中球得2分、小球得3分)
2. 例如：A擊不倒翁後跟B互換位置；D擊出紙球後跟C互換位置，如此類推。直至教師哨子聲響起，兩組互換用具練習
3. 2分鐘限時內，小組同學不斷進行擊球活動，累積

評分準則：

- i. 握棒時，右手在上，左手在下，雙手緊貼並在棒尾
- ii. 將棒後引
- iii. 轉腰，身體扭向來球方向，配合擊球動作
擊球後，球棒順勢跟進
- iv. 動作連貫

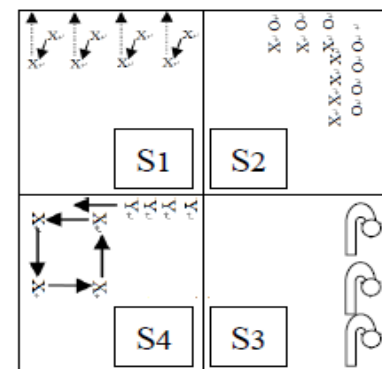
註：教師先請一位學生作示範，說明如何評估動作要點

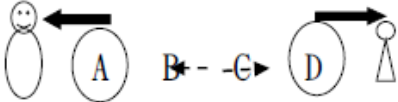
6. 擊中球得1分，擊出5米以上距離，得5分

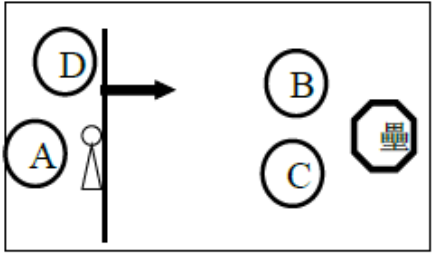
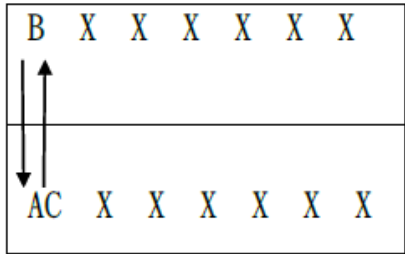
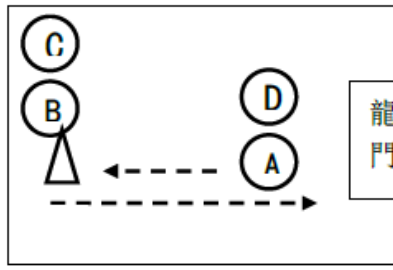
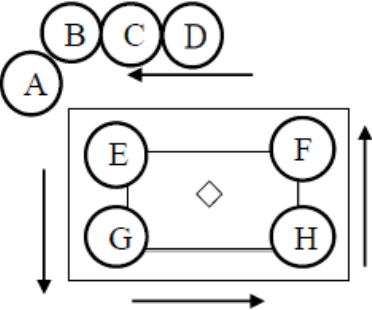


4. 第四站：跑壘傳球

- i. 四人距離2米作一個正方形
- ii. 另外一組，在正方形一角排隊
- iii. 開始時，四人逆時針傳球3圈為之完結
- iv. 同時另一組的第一個組員逆時針跑1圈，然後到第二位組員，如此類推
- v. 兩組互換角色



	<p>得到最高分的一人為勝</p>  <p>(黑色箭頭代表擊打方向，虛線代表移動方向。)</p>			
<p>應用活動</p>	<p>搶壘遊戲 (見附圖)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生四人一組，A作擊球手。A擊出定點報紙球後，跑向「壘」(不倒翁處)，以身體任何一部分觸及「壘」，並較防守的B和C快即得一分 2. B和C作防守(自由走動)，拾回A擊出的球後，並迅速跑向底線，如較A快，作成功防守論 3. D負責口述動作要點及重新擺放用具 	<p>接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生三人一組(ABC)於場地底線進行活動，A先用竹竿撐起以球網固定的膠球。B以球棒擊打 2. 擊中後，放下球棒，向前跑至對面底線。折返後，跟B交換角色，如此類推 3. 教師吹哨，比賽結束。以來回最多次數的組別為勝(每局約2分鐘) 	<p>龍門球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生四人一組(ABCD) 2. D把膠球以直線彈地拋出，給A擊球 3. A擊球後和D一起向前跑，繞過標誌筒，跑回龍門 4. B和C拾球後立即在原位把球滾進龍門，勝者得一分 5. 提問：怎樣才能爭取更多時間跑回龍門？(把球擊得愈遠愈好) 	<p>跑壘遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 八人分成組(ABCD及EFGH)兩組 2. B把膠球彈地拋給A擊球，A擊球後逆時針跑圈1周。EFGH拾球後放在中間壘處。跑圈較拾球為快即得分 3. B、C和D在標誌物後排隊 4. 當傳一圈完成，A計算自己得分。由C負責把膠球拋向B，如此類推 5. 兩組角色互換 <p>註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師須再提醒等待擊球的學生須在標誌物後排

		 <p>註：底線設在場中央 X代表一組學生</p>		<p>隊，以免被棒揮中</p> <p>2. EFHG 可蹲下直到擊球，以免學生在有限的範圍內被擊中</p> 
<p>整理活動</p>	<p>1. 整理活動 伸展手臂、大腿、腰</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 本節課學了甚麼？ (棒擊球/擊打定點球) ii. 擊球的四個步驟是甚麼？(後引、轉腰、擊球、跟進) iii. 要打中紙球需注意甚麼？ (要瞄準/動作要正確) 	<p>1. 整理活動 伸展手臂、大腿、腰</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 互評時，如果你認為對方態度認真的，給他一個「叻」 (豎起大拇指) ii. 要成功擊中膠球，要注意甚麼？ (要做到動作要點，眼望目標) 	<p>1. 整理活動 伸展手臂、大腿、腰</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 拋出彈地球的重點 (配合、控制力度、直線處彈地) ii. 怎樣可以擊出更遠的球？ (轉腰、準備姿勢正確、雙手握位正確、重心移動) 	<p>1. 整理活動 伸展手臂、大腿、腰</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 跑壘比賽怎樣可以得高分？ (傳球、跑、擊球力度、擊球方向) ii. 跑壘比賽要注意的安全措施是甚麼？ (個人空間、球棒)