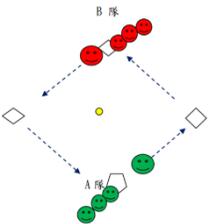


五人制棒球 建議教學活動



	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
傳接球 (防守)						
<p>1. 傳接樂無窮</p> <p>老師先示範傳球動作： 持球→跨步→轉腰→投出</p> <p>老師先示範接球動作： 在球的正前方，接球時眼睛注視球，雙手與肩同寬放鬆</p> <p>2 人一組，進行對傳練習，距離約 5 米，如學生能力許可，可逐漸把距離加長。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳球時能順序流暢做到持球、跨步、轉腰、投出 ● 接球時能做到注視來球，穿戴手套的手對準來球，另一隻手做輔助 	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳、接球者的反應 ● 肌肉耐力 ● 身體及手眼協調性，望準來球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，超越自我 ● 從傳接球中體會合作精神的重要性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 要傳球前必須要確認對方有看球才出手 ● 要提醒隊友接球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 兩人傳球時，強調手不能低於肩膀 ● 瞄準目標為對方的胸口 ● 改變傳球方向角度、距離和速度對成功傳接的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：傳球動作熟練，良好協調性 ● 氣氛美：隊員間互相提醒接球，表現團結

	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
<p>2. 我要做守門員</p> <p>放置雪糕筒(相距 3 米), 每組約 4-5 人, 1 人做守門員, 其他人則以滾地球方式向龍門方向進攻。如守門員能擋住來球可得 1 分, 接穩來球可得 2 分。如攻方能比球滾進龍門可得 1 分。最快得到 10 分為之勝出, 再互相互交換擔當守門員。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球者眼睛直視接球點 ● 接球者重心降低, 視線貼近地面 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球者的反應及移動能力 ● 肌肉耐力 ● 身體及手眼協調性, 望準來球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 勇於嘗試, 不輕言放棄 ● 遵守規則, 只可以滾地球進攻 ● 應互相鼓勵, 公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 滾球前必須要確認守門員有看球才出手 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球點在左腳前方, 重心放低, 左腳稍前, 右腳在後 ● 接球位置不可太靠近身體, 要稍微延伸出去 ● 接球手自然下放, 與腳的相對位置可構成三角形 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美: 接球動作熟練, 良好協調性 ● 出手時機及策略運用的美感
<p>3. 四角傳球任務</p> <p>由老師分組比賽, 每組在 4 角以正方形放置雪糕筒(每個相距約 5 米, 按學生能力而定), 進行傳接球比賽。</p> <p>(1) 順時針傳接球 3 圈, 完成後全組坐下。</p> <p>(2) 逆時針傳接球 3 圈, 完成後全組坐下。</p> <p>(3) 以順時針/逆時針形式, 限時一分鐘, 傳接最多球數一組勝出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球後拿球, 球不可握太緊, 拿球後手臂直接向上方提起, 肩上高度與上臂一致。 ● 側身向傳球目標走一步跨步, 非持球手指向傳球目標。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳、接球者的反應 ● 接球者的反應及移動能力 ● 身體及手眼協調性, 望準來球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 勇於嘗試, 不輕言放棄 ● 遵守規則, 要站在壘包上傳接球 ● 隊員間互相鼓勵, 公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 要傳球前必須要確認對方有看球才出手 ● 要提醒隊友接球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 瞄準目標為對方的胸口 ● 改變傳球方向、角度、距離和速度對成功傳接的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美: 傳球動作熟練, 良好協調性 ● 氣氛美: 隊員間互相提醒接球, 表現團結

	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
跑壘						
<p>1. 壘包概念 (熱身)</p> <p>在熱身時給學生加入跑壘概念，並向學生介紹一壘、二壘、三壘及本壘。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 慢跑踩壘(3圈) - 側跑踩壘(3圈) - 兩人牽手跑壘(3圈) - 猜包剪揀跑壘(3圈) <p>(每次到達壘包都要猜包剪揀，贏的去下一個壘，輸的留下)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 以曲線跑踩壘爭取最上壘距離 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鍛鍊心肺耐力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 遵守安全規則，以免受傷 ● 遵守規則，公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身可降低運動受傷風險 ● 需眼睛注視前方，避免與他人發生碰撞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 棒球運動需靠跑壘取分，完成一圈可得一分 	<ul style="list-style-type: none"> ● 氣氛美：氣氛融洽、二人一組時表現團結
<p>2. 跑壘接力賽</p> <p>全班平均分兩組，每組拿一個球當接力棒。A組起點及交棒點在本壘，B組起點及交棒點在二壘，老師站在中間發號施令出發。第一個人需依逆時針跑三個壘包(都要踩到壘包)完交棒給下一個人，如此類推。最後一個接力者完成後跑到中間，把球交給老師為之勝利。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 以曲線跑踩壘爭取最上壘距離 ● 棒球交接時需望準隊友，避免失誤 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鍛鍊心肺耐力 ● 訓練下肢肌群。 ● 敏捷度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 遵守安全規則，以免受傷 ● 遵守規則，公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身可降低運動受傷風險 ● 需眼睛注視前方，避免與他人發生碰撞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用競賽遊戲讓學生體驗跑壘的感覺，同時也帶出每完成一圈可得一分之比賽概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 氣氛美：氣氛融洽、全組人表現團結

	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
小型比賽						
<p>1. 五人棒球比賽</p> <p>5人一隊，分為攻方及守方。比賽不用球棒擊球，擊球手只需自行拋球、並用手掌擊球作進攻（可用軟式棒球或海綿球）。防守者則用徒手傳接球，壘包配置相同。</p> <p>擊球手把球擊出，跑到一壘後可決定跑上二壘、三壘、本壘或停在該壘包。如擊球手未有被「觸殺」、「封殺」或「接殺」（即防守者在球未著地前把球接到），便到另一位隊員上場。</p> <p>防守者如成功把擊球手「觸殺」、「封殺」或「接殺」，則為之1個出局。</p> <p>每3個出局便完成該局，攻守交換。老師可根據課堂時間決定比賽局數。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 擊球手用手掌擊球能增強成功感，同時應用跑壘技術於比賽中 內野手能理解「觸殺」、「封殺」或「接殺」是棒球比賽中所有令對手出局之技術。 	<ul style="list-style-type: none"> 訓練身體協調 訓練手眼協調，注視棒球位置 訓練壘上跑者的判斷能力 接球者的反應及移動能力 	<ul style="list-style-type: none"> 遵守比賽規則 隊員間互相鼓勵，兩組之間公平競技 勝不驕，敗不餒 	<ul style="list-style-type: none"> 「觸殺」只能用球輕碰對方，避免對方受傷 「封殺」後不用觸碰對手，避免對方受傷 攻方之等候同學不能進入場內，避免碰撞受傷 	<ul style="list-style-type: none"> 利用模擬真實棒球比賽讓學生學習擊球後需迅速跑壘，並同時讓跑壘學生判斷能否安全地到達下一個壘包 同時亦令防守方明白傳接球在棒球運動上的重要性 以3出局之形式模擬真實棒球比賽，並加入「接殺」，讓學生能初步理解棒球運動之比賽規則 	<ul style="list-style-type: none"> 動作美：傳球動作熟練，良好協調性 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結 時機及策略運用的美感



(鳴謝 香港道教聯合會純陽小學 提供上述建議教學活動)