

# 體育教學模組-

## 守備 / 跑分性球類遊戲

李一聖

臺北市明湖國小

107年6月1日至3日

lys@mail.mhups.tp.edu.tw

Line : sam651215



# 個人簡歷

守備 / 跑分性球類遊戲

臺北體專五專部、臺北體院二年制

臺北體院運科所運教組、臺北體院教育學程班

國立體育大學博士生

雙園國小體育組長、研究組長

明湖國小學務主任、總務主任

臺灣運動教育學會副秘書長

臺北市國教輔導團健體領域兼任輔導員

教育部體育署體育教學模組影片腳本與動作指導-105年

十二年國民基本教育體育類科教師甄試制度現況分析及評量規劃方案諮詢委員-105年

十二年國民基本教育健體領域教材與教學模組研發模式之研究諮詢委員-106年

2017台灣勞倫斯運動公益計畫協同主持人

探索體育：鍛鍊品格、體育增值計畫協同主持人- 107



# 報告大綱

守備 / 跑分性球類遊戲

1

• 體育教學模組結構

2

• 理解式球類教學

3

• 設計理念與目標

4

• 守備跑分遊戲說明

5

• 樂樂棒球技能練習

6

• 手壘球比賽規則說明

7

• 6對6排壘球遊戲規則說明

8

• 棒球打擊戰遊戲規則說明

9

• 8對8樂樂棒球遊戲規則說明

體育教學模組種子教師研習



# 一、體育教學模組結構

守備 / 跑分性球類遊戲

(一) 遊戲比賽

(二) 戰術討論

教學模  
組結構

(三) 返回比賽

(四) 討論分享

體育教學模組種子教師研習



# 一、體育教學模組結構

守備 / 跑分性球類遊戲

遊戲學習

主動建構

遊戲比賽

問題

修正/發展

驗證

答案

練習

球類遊戲教學模組教材發展概念圖



## 二、理解式球類教學

守備 / 跑分性球類遊戲

### 理解式球類教學的意義

理解式球類教學 (Teaching Games for Understanding) 是英國學者Bunker 與 Thorpe (1982) 提出的一種體育教學方法，強調促進學生學習球類運動的戰術與技能，以培養學生在運動比賽中解決問題的能力。



## 二、理解式球類教學

守備 / 跑分性球類遊戲

### 理解式球類教學的緣起

教學未與運動比賽情境結合，學習動機不高。

學生技能進步幅度有限，缺乏成就感。

無法刺激學生思考，常依賴教師做決定。

資質高的學生未能一展所長、能力低弱的學生敷衍了事。

青少年畢業後，對運動的認識非常有限。

(Bunker & Thorpe, 1986)



# 三、設計理念與目標

守備 / 跑分性球類遊戲

## 設計理念

先消除棒壘球技能的限制，以每位學生的先備能力-拋接球為出發點，進行好玩有趣的手壘球遊戲，讓學生有充足的時間與能力，來思考並執行攻防的戰術。再循序漸進地將棒壘球規則與技能融入簡易的遊戲中，進而提升學生的樂樂棒球比賽表現。



# 三、設計理念與目標

守備 / 跑分性球類遊戲

## 活動目標

了解棒壘球的簡易規則與禮儀

展現團隊合作的精神、互助關懷的態度

應用棒壘球戰術和技能來防守與得分

培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處

# 四、守備跑分遊戲說明(一)

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 滾接傳球活動現在2人1組距離約5公尺，1人滾球，1人接球後回傳。
2. 火車快跑-跑壘熱身活動  
我們現在進行火車快跑暖身活動，首先請各組跟火車一樣排成一直排，由本壘跑向右側角錐，繞過角錐後，跑回本壘，每組來回3次。



# 四、守備跑分遊戲說明(二)

守備 / 跑分性球類遊戲

## 拋接球遊戲方法

1. 學生8人圍成一圈。
2. 每人一顆球，自己將球上拋，眼睛需注視球，雙手接球。
3. 當學生大都可以做得到後，可將難度提升，學生自己將自己手中的球上拋，拍手後雙手接球(學生可依自己能力調整拍手次數)。
4. 拋球大風吹，學生自己將自己手中的球上拋後，瞬間移位至右側接右手邊同學所拋高之球。



# 四、守備跑分遊戲說明(三)

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 8人一組，分為傳球組及跑壘組。
2. 跑壘組8人排成一直排，由本壘起跑，依序跑向一壘、二壘、三壘後，跑回本壘。
3. 傳球組8人，每個壘包兩個人，由本壘傳向一壘、二壘、三壘後，再傳回本壘。
4. 計時兩分鐘計次，再換組進行，統計傳球次數與壘跑次數。



# 五、樂樂棒球技能練習(一)

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 接滾地球、平飛球與高飛球

2. 前後左右移位接傳球練習

3. 拋球跑壘、接傳球、接球踩壘練習：

成三角形狀，距離各約6-8公尺，有人拋球跑壘（本壘）、有人接（滾地）球後傳球（本壘）、有人接球後踩壘包。

4. 守備練習：

2人一組利用彈力球不規則跳動特性進行練習。



# 五、樂樂棒球技能練習(二)

守備 / 跑分性球類遊戲

## 我是守備王

1. 教師進行分組，以兩人一組為原則。
2. 兩人面對面先進行正面接滾地球。
3. 距離約5-6公尺。
4. 丟球者至接球面對面，滾出彈力球，讓接球者去守備。



# 六、守備跑分遊戲說明(一)

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 人數：4至6人一組（異質性分組）
2. 器材：軟式排球（或以手球、躲避球等替代）、角錐、戰術板、遊戲規則海報、賽程表
3. 場地範圍：可利用學校球場與角錐標示3-4個場地，每個場地約15公尺x15公尺，本壘與其他壘包距離約8-10公尺，並以角錐替代為攻防的壘包。



# 六、守備跑分遊戲說明(一)

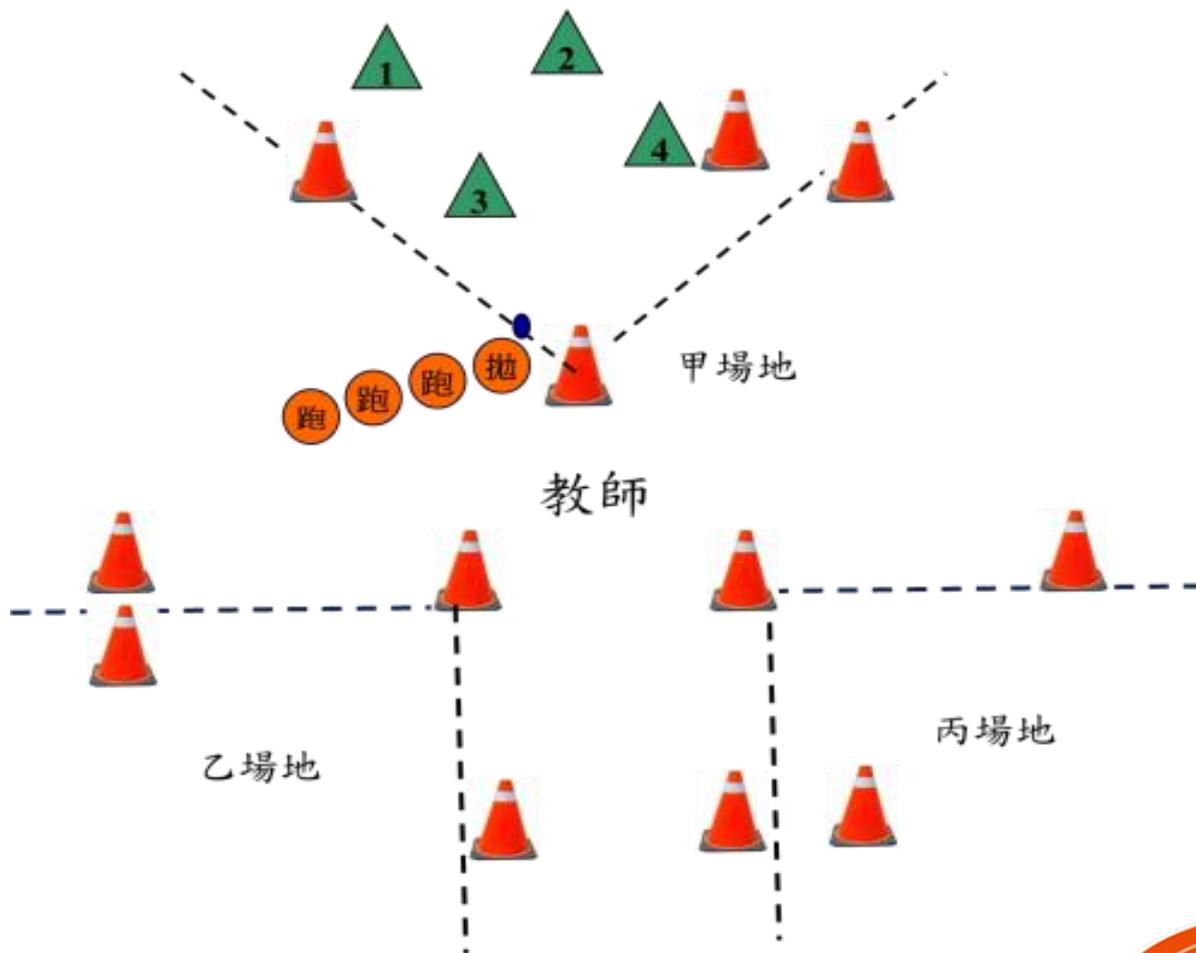
## 守備 / 跑分性球類遊戲

4. 進攻：每組排成一系列火車，火車頭將球滾出後，所有隊員由本壘跑向右側的角錐。
5. 得分：每人通過右側壘包各得1分，回本壘各得2分，可來回跑壘得分，計算所有隊員總得分。
6. 防守：防守隊伍接球後，必須傳球或帶球到右側的角錐，雙手高舉球並喊停，此時進攻方停止得分。
7. 攻守交換：所有隊員皆滾球進攻



# 六、守備跑分遊戲說明(一)

守備 / 跑分性球類遊戲



# 六、守備跑分遊戲說明(二)

守備 / 跑分性球類遊戲

## 戰術討論

### 進攻：

1. 你應該把球丟向哪一個位置比較容易得分？
2. 你如何丟球比較容易得分？如高度、速度
3. 火車快跑時（跑壘）應該注意什麼？

### 防守

1. 防守位置如何分配？為什麼？
2. 接到球後應該如何處理？



# 六、守備跑分遊戲說明(三)

守備 / 跑分性球類遊戲

## 返回比賽

驗證比賽戰術可行性

- ◆ 右側跑壘遊戲
- ◆ 左側跑壘遊戲
- ◆ 右側或左側跑壘遊戲
- ◆ 上手拋球遊戲



# 六、守備跑分遊戲說明(四)

守備 / 跑分性球類遊戲

## 討論分享



# 七、6對6排壘球遊戲規則說明

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 進攻：排球發球來進攻，1人擊球，2人跑壘。
2. 得分：通過1壘各得1分，2壘各得2分，回本壘各得3分。
3. 防守：防守隊伍接球後，傳球或帶球到場地本壘的角錐，高舉球並喊停，此時停止跑壘得分。
4. 攻守交換：每人皆擊球進攻後，攻守交換。



# 八、棒球打擊戰遊戲規則說明

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 將學生分為若干組，每組8人，防守者4人，打擊組4人。
2. 防守學生僅防守內野防區，位置由學生自行討論及安排，防守組學生必須在打擊者跑上壘包前將球傳至壘包封殺打擊者。
3. 打擊組學生，打擊出去一壘一分、二壘兩分、三壘三分，跑回本壘四分。
4. 打擊組學生跑為壘後，不須在壘上等待，可回來。
5. 每人打擊兩次後換組



# 九、8對8樂樂棒球遊戲規則說明

守備 / 跑分性球類遊戲

1. 8人一組，1組為進攻組1組為防守組。
2. 每局進攻組8人都需當過擊球
3. 進攻:2人一組，1人擊球2人同時跑壘(小火車快跑)。
4. 守備:每個人依照自己的守備能力去分組，外野只需2人。
5. 每人通過1壘各得1分，通過2壘各得2分…依此類推回本壘各得4分。
6. 出局:封殺出局(例如防守方將球傳向1壘並踩壘前，進攻方未踩壘)。
7. 跑壘:成功上壘的隊員必須等進攻的隊員踢球後，始能離壘跑向下一個壘包。
8. 攻守交換:各隊人數約8人，每人皆擊球進攻後，攻守交換。



感謝聆聽 歡迎討論

