

壘球課教案

香海正覺蓮社佛教正覺中學

體育科－競技運動教育模式(Sport Education Model)

單元：壘球（第三及第四節） 班級：中四級(4B&4C) 學生人數：男 30 人 場地：兩個籃球場 日期：_____ 時間：80分鐘

教師角色：課堂啟發者 課題：壘球防守（學生能體會「競技運動教育模式」的特點包括球季賽事、球隊歸屬感、正式比賽、終結活動、賽事記錄及歡慶活動；培育學生成為通達(literate)、熱誠(enthusiastic)及勝任(competent)的全面運動參與者）

學生已有知識：學生透過之前的課堂及課後跟進研習，已掌握壘球的「進攻」（擊球）及「防守」（觸殺、封殺）等基本技術；組織比賽、準備裁判工作、參與球隊訓練；認識活動強度每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度體能活動的概念


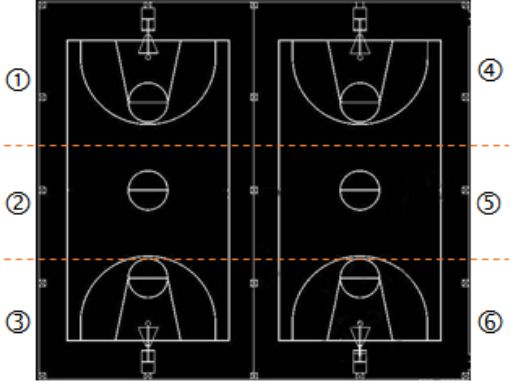
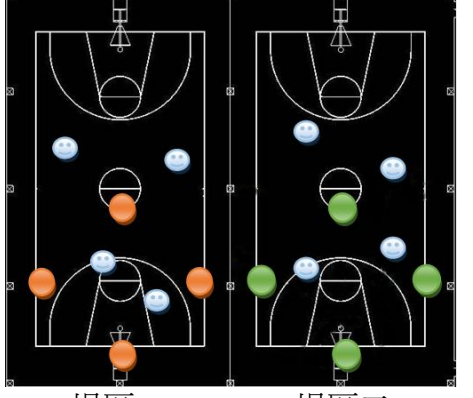
預期學習成效：學生能認知：透過「籌委會」、「裁判小組」、「球隊」等角色探究有關知識，並於課堂作出實踐；

技能/體能/智能：「籌委會」能展示如何實踐單循環賽程於壘球比賽中及如何籌辦閉幕典禮；「裁判小組」能演繹最新的球例；各比賽「球隊」能在比賽中展示「進攻」（擊球）及「防守」（觸殺、封殺）等技術。實踐及體會每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度體能活動的概念


共通能力及其他：透過壘球球季比賽、季後閉幕禮的活動，以發揮學生解難、創意、協作及溝通等能力；培育相關禮儀及態度，使他們成為全面的運動參與者

備註：利用軟式球棒擊球，以提升成功率。擊球要求：擊向地下，以增加比賽效度。以網球代替壘球，提高活動安全性。比賽不設投球，增加進攻一方的擊球成功率。將全班分成六小組，每小組扮演不同角色，如籌委小組、裁判小組等，需就角色範疇備課，如訂立比賽章則、制定適切的球例等

程序	時間	教學內容	教學要點	理念	圖解
引入活動		課前學生角色分配及準備： 1) 比賽隊伍：五人一組，分六隊(一人為小教練、一人為記錄員、三人為球員)；裁判員及籌委會成員均由比賽學生兼任(負責事前賽制、賽程、比賽安排等事宜)。成立比賽籌備委員會(預備比賽安排、流程及頒獎禮) 2) 成立裁判小組(制定比賽規則) 3) 編排球隊(討論及實踐比賽打法、陣式) 4) 預演賽事	<ul style="list-style-type: none">● 上課前，學生需預備上課材料並實踐於比賽中● 此課堂照顧學生的學習多樣性，不同能力的學生都可以在課堂上發揮角色的功能	<ul style="list-style-type: none">● 透過「自主學習」提升學生學習的動機● 學生負責球季的賽事，他們自行安排練習和比賽，提升他們的責任感，使他們投入課堂活動，同時讓他們有更大的發展空間。另外，學生在課堂上需要發揮角色的功能	

5'	<p>活動開始時： 於各隊選出三位，共十八位學生配戴心跳帶，並將心跳帶的數據傳送到平板電腦，學生需要記錄心跳帶的數據</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 不同角色的同學均需要積極參與課堂活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 配合世衛的建議，每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度的體能活動 ● 透過心跳帶的數據，觀察學生的課堂參與度及運動強度 	 <p>透過應用程式將心跳帶的數據傳送到平板電腦，顯示學生的課堂參與度及運動強度</p>
10'	<p>熱身活動： 比賽隊伍由小教練(小組角色)負責帶領熱身；一些學生則預備比賽的用具及文件。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過不同工作以提升球隊的歸屬感 ● 由各球隊的小教練或隊長負責帶領熱身(異質分組) ● 在安全的情況下，可自行創作不同的熱身方式 	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過不同的小組角色扮演，學生在課前作備課，以異質分組有利分工及較後正式比賽的挑戰性。各小組內的成員都是該球隊的一份子，他們須要在球隊內擔當不同的角色如教練、隊長和隊員等，他們亦須要自行分擔搜集資料、計劃和組織練習及比賽等工作 	 <p>場區一 場區二</p> <p>熱身場地分配：場區一及場區二分為六個小場區作六組熱身，學生透過課前備課搜集的熱身資料進行熱身</p>
	<p>比賽： 由比賽籌備委員會草擬本課節的球季比賽賽制(單循環)及計分方法</p> <p>等候隊伍時需要做傳接球練習作為熱身活動，其中一位隊員則需要拍攝比賽中球隊隊員的傳球動作，作為技術分析之用</p> <p>備註：每隊需透過平板電腦拍攝比賽中球隊的傳球動作(A 隊拍 B 隊；B 隊拍 C 隊；C 隊拍 A 隊)，此相片即時傳送到教師的平板電腦，作延伸部分之用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師可即時提點在比賽中的隊員作出技術改善 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加入 STEM 教育元素(技術分析) 	 <p>場區一 場區二</p> <p>場地分配：場區一及場區二 (綠點及橙點為兩場區的壘點)</p>

技能發展及應用部分	55'	<p>比賽(球季)： 分成兩大組(高級組為技能較好的學生、初級組為技能較低的學生)；各隊都包括兩組學生(高級組和低級組)；比賽以單循環形式進行。(詳見下表)</p> <table border="1" data-bbox="230 300 824 435"> <tr> <td>A 對 B</td> <td>X 對 Y</td> </tr> <tr> <td>B 對 C</td> <td>Y 對 Z</td> </tr> <tr> <td>C 對 A</td> <td>Z 對 X</td> </tr> </table> <p>比賽時間：約十至十二分鐘(打兩局) 比賽章則詳見附件。(由籌委會成員在第三課節呈交，並講解給各隊伍)</p> <p>備註：比賽前列隊鞠躬，展示比賽禮儀；比賽後列隊鞠躬握手表示「多謝對手」，以培育學生正面價值觀和態度</p>	A 對 B	X 對 Y	B 對 C	Y 對 Z	C 對 A	Z 對 X	<ul style="list-style-type: none"> ● 異質分組，照顧學生的學習差異 ● 由學生主導整個比賽 ● 運用前備知識的「進攻」及「防守」的概念，並運用備課時所獲得的技術或戰術 ● 注意安全問題, 提醒學生小心碰撞 ● 籌備委員會記錄賽果及積分表 ● 成立裁判小組執行比賽規則 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽中記錄如勝負、射門次數、積分等資料，作為球隊整體回饋及檢討之用 ● 比賽結果及數據記錄令學生更了解自己及球隊的能力，從而作出改進 ● 灌輸正面的體育價值觀及態度，包括堅毅、尊重他人、承擔精神等 	
A 對 B	X 對 Y										
B 對 C	Y 對 Z										
C 對 A	Z 對 X										
總結	10'	<p>頒獎典禮： 由籌備委員會負責頒獎典禮，並由教師擔任頒獎嘉賓</p> <p>總結課堂：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 競技運動教育模式之目的 2) 各角色的表現 3) 解釋每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度的體能活動等概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 在頒獎典禮，學生可在歡慶的氣氛下學懂運動的禮儀 ● 培養學生欣賞對手的態度 ● 學生享受團隊合作的共同成果 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組自創打氣方式，為自己隊伍命名、開賽及賽後禮儀、場地佈置歡慶頒獎禮等，均有助教師及學生慶祝彼此的努力、不斷學習不斷改善、體驗公平競賽及體育精神 ● Siedentop (1994)這些都是重要的運動元素，它可以為學生創造一個舉行歡娛及慶典的機會，有助認識及推廣競技運動文化 							

	<p>延伸活動： 透過課堂拍下的傳球相片，作出技術分析及解釋動作要點，並要求學生作課後的針對性技術延伸練習</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 從學生的角色扮演，搜集資料，草擬賽制、比賽，當教練、裁判，舉辦頒獎典禮，已跨越了課堂只着重技巧傳授的範圍，充分展示了體育六大學習範疇的應用，並應用了科技輔助教學，幫助學生成為全面的運動參與者 	 <p>傳接球的標準動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傳接球時 首重肩膀朝向目標 2.投球的時候轉身把球投出 3.投球的時候眼睛直視投球的目標 4.投球時必須注意手肘的高度，至少與投球肩膀同高 <p>延伸活動：技術分析及要點 (與標準動作相片作比較)</p>
--	--	--	---	---

參考：Siedentop (1994) .*Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

