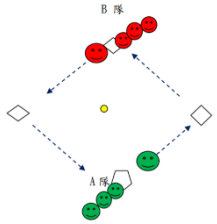
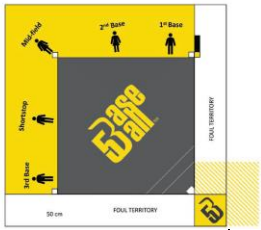
五人制棒球
建议教学活动

	体育 技能	健康及 体适能	运动相关的 价值观和态度	安全知识 及实践	活动 知识	审美能力
传接球（防守）						
1. 传接乐无穷 **老师先示范传球动作：** 持球→跨步→转腰→投出 **老师先示范接球动作：** 在球的正前方，接球时眼睛注视球，双手与肩同宽放松 2 人一组，进行对传练习，距离约 5 米，如学生能力许可，可逐渐把距离加长。	● 传球时能顺序流畅做到持球、跨步、转腰、投出 ● 接球时能做到注视来球，穿戴手套的手对准来球，另一只手做辅助	● 传、接球者的反应 ● 肌肉耐力 ● 身体及手眼协调性，望准来球	● 挑战自己，超越自我 ● 从传接球中体会合作精神的重要性	● 要传球前必须要确认对方有看球才出手 ● 要提醒队友接球	● 两人传球时，强调手不能低于肩膀 ● 瞄准目标为对方的胸口 ● 改变传球方向角度、距离和速度对成功传接的关系	● 动作美：传球动作熟练，良好协调性 ● 气氛美：队员间互相提醒接球，表现团结

	体育 技能	健康及 体适能	运动相关的 价值观和态度	安全知识 及实践	活动 知识	审美能力
2. 我要做守门员 放置雪糕筒(相距 3 米)，每组约 4-5 人，1 人做守门员，其他人则以滚地球方式向龙门方向进攻。如守门员能挡住来球可得 1 分，接稳来球可得 2 分。 如攻方能比球滚进龙门可得 1 分。最快得到 10 分为之胜出，再互相交换担当守门员。	● 接球者眼睛直视接球点 ● 接球者重心降低，视线贴近地面	● 接球者的反应及移动能力 ● 肌肉耐力 ● 身体及手眼协调性，望准来球	● 勇于尝试，不轻言放弃 ● 遵守规则，只可以滚地球进攻 ● 应互相鼓励，公平竞技	● 滚球前必须要确认守门员有看球才出手	● 接球点在左脚前方，重心放低，左脚稍前，右脚在后 ● 接球位置不可太靠近身体，要稍微延伸出去 ● 接球手自然下放，与脚的相对位置可构成三角形	● 动作美：接球动作熟练，良好协调性 ● 出手时机及策略运用的美感
3. 四角传球任务 由老师分组比赛，每组在 4 角以正方形放置雪糕筒(每个相距约 5 米，按学生能力而定)，进行传接球比赛。 (1) 顺时针传接球 3 圈，完成后全组坐下。 (2) 逆时针传接球 3 圈，完成后全组坐下。 (3) 以顺时针/逆时针形式，限时一分钟，传接最多球数一组胜出。	● 接球后拿球，球不可握太紧，拿球后手臂直接向上方提起，肩上高度与上臂一致。 ● 侧身向传球目标走一步跨步，非持球手指向传球目标。	● 传、接球者的反应 ● 接球者的反应及移动能力 ● 身体及手眼协调性，望准来球	● 勇于尝试，不轻言放弃 ● 遵守规则，要站在垒包上传接球 ● 队员间互相鼓励，公平竞技	● 要传球前必须要确认对方有看球才出手 ● 要提醒队友接球	● 瞄准目标为对方的胸口 ● 改变传球方向、角度、距离和速度对成功传接的关系	● 动作美：传球动作熟练，良好协调性 ● 气氛美：队员间互相提醒接球，表现团结

	体育 技能	健康及 体适能	运动相关的 价值观和态度	安全知识 及实践	活动 知识	审美能力
跑垒						
1. 垒包概念（热身） 在热身时给学生加入跑垒概念，并向学生介绍一垒、二垒、三垒及本垒。 - 慢跑踩垒(3 圈) - 侧跑踩垒(3 圈) - 两人牵手跑垒(3 圈) - 猜包剪掾跑垒(3 圈) (每次到达垒包都要猜包剪掾，赢的去下一个垒，输的留下)	● 以曲线跑踩垒争取最短上垒距离	● 锻炼心肺耐力	● 遵守安全规则，以免受伤 ● 遵守规则，公平竞技	● 热身可降低运动受伤风险 ● 需眼睛注视前方，避免与他人发生碰撞	● 棒球运动需靠跑垒取分，完成一圈可得一分	● 气氛美：气氛融洽、二人一组时表现团结
2. 跑垒接力赛 全班平均分两组，每组拿一个球当接力棒。 A 组起点及交棒点在本垒，B 组起点及交棒点在二垒，老师站在中间发号施令出发。第一个人需依逆时针跑三个垒包(都要踩到垒包)完交棒给下一个人，如此类推。最后一个接力者完成后跑到中间，把球交给老师为之胜利。	● 以曲线跑踩垒争取最短上垒距离 ● 棒球交接时需望准队友，避免失误 	● 锻炼心肺耐力 ● 训练下肢肌群。 ● 敏捷度	● 遵守安全规则，以免受伤 ● 遵守规则，公平竞技	● 热身可降低运动受伤风险 ● 需眼睛注视前方，避免与他人发生碰撞	● 利用竞赛游戏让学生体验跑垒的感觉，同时也带出每完成一圈可得一分之比赛概念	● 气氛美：气氛融洽、全组人表现团结

	体育 技能	健康及 体适能	运动相关的 价值观和态度	安全知识 及实践	活动 知识	审美能力
小型比赛						
1. 五人棒球比赛 5 人一队，分为攻方及守方。 比赛不用球棒击球，击球手只需自行抛球、并用手掌击球作进攻(可用软式棒球或海绵球)。 防守者则用徒手传接球，垒包配置相同。 击球手把球击出，跑到一垒后可决定跑上二垒、三垒、本垒或停在该垒包。如击球手未有被「触杀」、「封杀」或「接杀」(即防守者在球未着地前把球接到)，便到另一位队员上场。 防守者如成功把击球手「触杀」、「封杀」或「接杀」，则为之 1 个出局。 每 3 个出局便完成该局，攻守交换。老师可根据课堂时间决定比赛局数。	● 击球手用手掌击球能增强成功感，同时应用跑垒技术于比赛中 ● 内野手能理解「触杀」、「封杀」或「接杀」是棒球比赛中所有令对手出局之技术。  	● 训练身体协调 ● 训练手眼协调，注视棒球位置 ● 训练垒上跑者的判断能力 ● 接球者的反应及移动能力	● 遵守比赛规则 ● 队员间互相鼓励，两组之间公平竞技 ● 胜不骄，败不馁	● 「触杀」只能用球轻碰对方，避免对方受伤 ● 「封杀」后不用触碰对手，避免对方受伤 ● 攻方之等候同学不能进入场内，避免碰撞受伤	● 利用模拟真实棒球比赛让学生学习击球后需迅速跑垒，并同时让跑垒学生判断能否安全地到达下一个垒包 ● 同时亦令防守方明白传接球在棒球运动上的重要性 ● 以 3 出局之形式模拟真实棒球比赛，并加入「接杀」，让学生能初步理解棒球运动之比赛规则	● 动作美：传球动作熟练，良好协调性 ● 气氛美：气氛融洽、队员间表现团结 ● 时机及策略运用的美感

(鸣谢 香港道教联合会纯阳小学 提供上述建议教学活动)