

十二年國民基本教育健康與體育領域-國小高年級素養導向課程與教

學評量設計

一、設計理念

本單元以樂樂棒球為主軸，結合理解式球類教學（TGfU）與個人社會責任模式（TPSR），透過遊戲化教學引導學生在真實情境中學習技能、思考策略並展現良好的運動態度。設計理念強調「做中學」「玩中思考」「動中成長」，透過一系列趣味性高、參與度強的樂樂棒球活動，打造讓學生「想動、願意動、喜歡動」的體育學習環境。設計中刻意弱化傳統技術練習的枯燥流程，改以簡化規則、容易上手的遊戲帶領學生進入情境，使其在輕鬆愉快的氛圍中自然展現技能與策略。

本單元聚焦於學生生活經驗中最易理解與接近的球類活動——樂樂棒球。透過簡化規則、降低技術門檻的方式，引導學生在安全、易上手的環境中展現傳接球、打擊、跑壘與攻守策略等基本能力。同時，課程採用「循序漸進」與「由簡入繁」的設計，每一個活動也都兼具目標性與趣味性，使學生在反覆遊戲中主動探索、模仿與修正動作，從「我是守備王」「我是神射手」到「最佳打擊手」「火車快跑」等多元有趣的小遊戲，搭配團隊競賽、挑戰任務與合作討論，讓學生在玩樂中提升動機，在挑戰中產生成就感。

課程設計強調全員參與、人人有事做，避免學生因能力差異而產生挫折，使每位學生都能找到適合自己的學習位置。透過友善競賽、團隊合作與教師適時讚美，讓孩子在成功經驗中建立自信，進而提升持續參與的意願。整體而言，「強棒出擊」單元以趣味為引擎、以遊戲為媒介、以動機為核心，讓學生在歡笑中提升技能，在參與中學習策略，在合作中建立運動精神，最終達成熱愛運動、樂於表現、持續練習的體育素養。

二、教學與評量對照表

單元名稱	強棒出擊			
操作說明	1.評量時機：技能評量於完整教學活動結束後實施，為總結性的評量；認知評量於當節結束後讓學生帶回填寫，行為評量指導學生利用課餘時間完成。 2.評量工具：擊球我最行概念學習單；守備我最行概念學習單；開心玩棒球遊戲表現評量表；樂樂棒球運動實踐記錄表。 3.內容標準次主題：為該節課教學內容所設計之評量工具其對應的學習表現次主題。 4.本教學與評量設計為範例僅供教師參考之用，教師可視實際需求與課堂節數選用評量工具。			
節課名稱	教學目標	教學重點	內容標準次主題	評量工具
一、	1.能知道樂樂棒球傳、接球的正確動作。 2.能知道樂樂棒球基本運動規則。 3.能表現傳、接球的正確動作。	1.準備活動：暖身操及伸展操、拋接球、遊戲尊重責任意識談話。 2.發展活動：我是守備王、我是神射手。 3.綜合活動：表揚與讚美、討論與發表、認知守備我最行概念學習單說明。	技能原理 技能表現 體育學習 態度	示例一_認知守備我最行概念學習單
二	1.能知道樂樂棒球打擊正確動作。 2.能表現樂樂棒球打擊動作。	1.準備活動：暖身操及伸展操、跑壘遊戲、尊重責任意識談話。 2.發展活動：最佳打擊手、棒球打擊戰。 3.綜合活動：表揚與讚美、討論與發表、擊球我最行概念學習單說明。	技能原理 技能表現 策略應用 體育學習 態度	示例一_認知擊球我最行概念學習單
三、	1.能知道樂樂棒球比賽進攻與防守的戰術。 2.能藉由樂樂棒球學習，進而養成規律運動習慣。	1.準備活動：暖身操及伸展操、跑壘热身、尊重責任意識談話。 2.發展活動：複習傳接球、打擊等技能、火車快跑遊戲。 3.綜合活動：表揚與讚美、討論與發表、鼓勵學生課後活動並填寫樂樂棒球運動實踐紀錄表。	技能表現 體育學習 態度 運動實踐	示例三_行為樂樂棒球運動實踐記錄表
四	1.能表現出樂樂棒球比賽進攻與防守的戰術。 2.能表現出樂樂棒球相關動作技能。	1.準備活動：暖身操及伸展操、跑壘遊戲、尊重責任意識談話。 2.發展活動：開心玩棒球。 3.綜合活動：表揚與讚美、討論與發表。	技能表現 策略應用 體育學習 態度 策略應用	示例二_技能樂樂棒球表現評量表

三、學習活動設計

領域/單元名稱	健康與體育領域/強棒出擊		設計者	李一聖 紀力仁 張勝順	
實施階段	第三階段		總節數	共 4 節，160 分鐘	
單元名稱	強棒出擊				
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素與要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	健體領域 核心素養 具體內涵 ¹	A2 系統思考與解決問題 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 <u>具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力</u> ，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 C2 人際關係與團隊合作 健體-E-C2 <u>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作</u> ，促進身心健康。	
	學習內容	Hd-III-1 守備/跑分性運動基本動作及基礎戰術			
議題融入說明	學習主題	人權教育 人權與生活實踐			
	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。			
與其他領域/科目的連結	無				
教材來源	作者自編教材				
教學設備/資源	樂樂棒球、彈力球、責任海報、戰術板等。				
學習目標	一、了解樂樂棒球傳、接球的正確動作、練習方法及基本運動規則。 二、表現積極的運動參與態度，並能遵守規則與團隊合作。 三、表現傳、接球的正確動作及攻、守和策略並達到熟練。 四、藉由樂樂棒球學習，進而養成規律運動習慣。				
教學方法	1.理解式球類教學 2.個人社會責任模式教學				
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">第 1 節課：</p> <p>一、準備活動 (一)引起動機： 教師引導說明如何在體育課程培養學生基本的道德規範，可在活動開始前告知學生如何尊重同學與老師、關懷及幫助隊友、愛惜各項運動器材與設備。</p>				10	

<p>(二)熱身運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身操及伸展操 2.教師說明拋接球遊戲方法 <ol style="list-style-type: none"> (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。 <p>二、發展活動</p> <p>活動一、我是守備王</p> <p>(一)教師說明我是守備王遊戲方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.丟球者向接球一滾出彈力球，讓接球者去守備。 <p>(二)教師帶領學生複誦守備要領步驟，站、看、移、蹲、接、收。</p> <p>(三)彈力球守備練習</p> <p>因彈力球為不規則面，因此會呈現不規則彈跳，學生必須專注於球的滾動及變化才能接住球，將有助於學生眼球的訓練。</p> <p>活動二、我是神射手</p> <p>(一)教師說明我是神射手遊戲方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先將呼拉圈固定於椅子上。 2.將學生分為若干組，一組約 4-6 人。 3.傳接者相向站立在兩邊，相距約 3-5 公尺。 4.遊戲活動進行時，傳球者將球投出並穿過中間的呼拉圈後，讓接球者接住，得一分。 5.每次計時兩分鐘，看哪一組得分最多。 <p>(二)兩分鐘後可讓學生討論再返回遊戲競賽</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師歸納重述課程重點，並表揚與讚美在尊重、關懷、幫助及努力表現較佳學生。</p> <p>(二)配合學習單，請學生現場完成守備我最行概念學習單。</p> <p>(三)鼓勵學生從事戶外活動。</p> <p>(四)請學生回家自製紙球，球的大小約與樂樂棒球一樣即可。</p>	<p>25</p>	<p>透過我是守備王及我是神射手兩項有趣的樂樂棒球的遊戲中，引導學生思考、討論如何運用自己的身體去有效的完成這些活動【健體-E-A2】。</p> <p>5</p> <p>老師能公開讚美表現出尊重、關懷、幫助他人較佳學生。讓學生知道人際關係與團隊合作之重要性【健體-E-C2】。</p>
--	-----------	--

第 2 節課：

一、準備活動

(一)引起動機：

- 1.教師動作示範。
- 2.教師引導說明如何在體育課程培養學生基本的道德規範，可在活動開始前告知學生如何尊重同學與老師、關懷及幫助隊友、愛惜各項運動器材與設備。

(二)熱身運動：

- 1.暖身操及伸展操
- 2.教師說明跑壘遊戲方法
 - (1)8 人一組，分為傳球組及跑壘組。
 - (2)跑壘組 4 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 4 人，每個壘包一個學生，由本壘傳向一壘、二壘、三壘後，再傳回本壘。
 - (4)每次計時兩分鐘，再換組進行，統計傳球次數與壘跑次數。

(三)學生在換組時，引導學生做討論，傳球及跑壘位置的安排與方式。

二、發展活動

活動一、最佳打擊手

(一)教師說明最佳打擊手遊戲方法

- 1.用腳標排出四個擊球點，一壘、二壘、三壘及游擊手位置。
- 2.將學生分為若干組，一組 4 人。
- 3.學生每人會有三顆自製的紙球，為上一節課結束後回家自製。
- 4.遊戲開始時，每人連續擊三顆球，每次要在不同位置才能得一分，如位置重複便不算分，最後看哪一組能將球打到指定位置最多顆獲勝。
- 5.每人連續擊三顆球後便可換組，採計時比賽。

(二)教師帶領學生複誦打擊要領步驟，站、握、瞄、拉、擊、收。

(三)學生擊球後，可引導學生在小組內做討論，如何將球擊到指定位置。

活動二、棒球打擊戰

(一)教師說明棒球打擊戰遊戲方法

- 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.打擊組學生跑回壘後，不須在壘上等待，可回來。
- 5.每人打擊兩次後換組。
- 6.累積分數，最多者隊獲勝。

10

透過跑壘遊戲，引導學生思考並討論如何分配守備位置及跑壘順序能獲得較佳的表現【健體-E-A2】。

25

採用修正式的 TGfU 教學模式，引導學生思考、討論並解決遊戲中的戰術問題【健體-E-A2】。

老師能公開讚美表現出尊

<p>(二)學生在比賽過程中每局最多可提出暫停一次，做戰術討論，戰術討論完隨即返回比賽現場。</p>	5	<p>重、關懷、幫助他人較佳學生。讓學生知道人際關係與團隊合作之重要性【健體-E-C2】。</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師歸納重述課程重點，並表揚與讚美在尊重、關懷、幫助及努力表現較佳學生。</p> <p>(二)配合學習單，請學生回家後完成擊球我最行概念學習單。</p>	6	
<p>第3節課：</p>	26	
<p>一、準備活動</p> <p>(一)熱身運動：教師先帶動關節操之活動並說明運動前熱身之重要性。</p> <p>(二)跑壘熱身：跑壘熱身，變化跑，由本壘起跑，依序為一壘、二壘、三壘再回到本壘，向前跑、側併步等變化跑動作。</p>		
<p>二、發展活動</p> <p>活動一、技能練習：複習傳接球、打擊等技能。</p> <p>活動二、遊戲宣言與禮儀</p> <p>(一)遊戲宣言：學生跟著教師複誦樂樂棒球遊戲宣言，「我會發揮團隊合作的精神，盡己之力參加比賽，爭取最高榮譽。」</p> <p>(二)遊戲禮儀：教師介紹樂樂棒球比賽禮儀，例如比賽前後敬禮握手，勝不驕，敗不餒等。</p>		<p>採用修正式的TGfU教學模式，引導學生思考、討論並解決遊戲中的戰術問題【健體-E-A2】。</p>
<p>活動三、火車快跑遊戲</p> <p>(一)教師介紹火車快跑遊戲規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.進攻：2人一組，1人擊球2人同時跑壘(火車快跑)。 2.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。 3.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)。 4.跑壘：成功上壘的隊員必須等隊友打擊後，始能離壘跑向下一個壘包。 5.攻守交換：各隊人數約8人，每人皆打擊後，攻守交換。 		
<p>(二)進行火車快跑遊戲</p> <p>活動四、討論比賽戰術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.無人在壘時，球應該打向哪些位置來增加我們上壘的機會？ 2.當1壘有人時，三壘手接到滾地球後，可以把球傳向哪些壘包？ 3.請各隊拿著戰術板，討論防守時應如何分配位置與人員？ 		
<p>活動五、再次進行火車快跑遊戲</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)揚頌稱讚</p> <p>教師公開鼓勵與稱讚能展現團隊合作精神的學生或隊伍。</p>	8	<p>透過樂樂棒球運動實踐紀錄</p>
<p>(二)大家來開講</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小組討論樂樂棒球比賽進攻與防守的戰術 		

<p>2.小組發表樂樂棒球比賽進攻與防守的戰術</p> <p>(三)規律運動</p> <p>教師勉勵學生「大家學會樂樂棒球的基本遊戲規則、禮儀、戰術與技能後，要努力不懈地練習，要持之以恆地運動。利用下課或是假日的時間，邀請同學與家人一起參加樂樂棒球的遊戲喔！」，並叮嚀學生完成樂樂棒球運動實踐紀錄表。</p> <p style="text-align: center;">第 4 節課：</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)熱身運動：教師先帶動關節操之活動並說明運動前熱身之重要性。</p> <p>(二)跑壘熱身：跑壘熱身，變化跑，由本壘起跑，依序為一壘、二壘、三壘再回到本壘，向前跑、側併步等變化跑動作。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：開心玩棒球</p> <p>(一)教師介紹開心玩棒球遊戲規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.8 人一組，1 組為進攻組 1 組為防守組。 2.每局進攻組 8 人都需當過擊球者。 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擊球後，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。 <p>(二)進行開心玩棒球遊戲</p> <p>活動二、討論比賽戰術</p> <p>在進行樂樂棒球遊戲前、中、後，教師可向學生提出的戰術問題如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.問題情境：1、2 壘有人。 <ol style="list-style-type: none"> (1)進攻方：我們要怎麼幫助隊友向前推進到 2、3 壘？ (2)防守方：我接到球後，可以將球傳向哪些壘包？隊友傳向 1 壘時，可能暴傳或漏接，誰應該去補位？ (3)請各隊拿著戰術板進行討論。 <p>活動三、再次進行開心玩棒球遊戲</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)揚頌稱讚</p> <p>教師公開鼓勵與稱讚能展現團隊合作精神的學生或隊伍。</p> <p>(二)鼓勵學生從事戶外活動。</p>	<p>8</p> <p>26</p> <p>6</p>	<p>表，引導學生利用課餘時間自主練習，並提供運動器材，放置於班級運動箱【健體-E-A3】。</p> <p>引導學生思考、討論並執行進攻與防守的戰術，循序漸進地將樂樂棒球的規則與進階技能融入簡易的遊戲中，提升學生的樂樂棒球比賽表現【健體-E-A2】。</p>
<p>參考資料：</p>		
<p>附錄：</p>		

四、評量計畫

※示例一_認知

1.評量目標

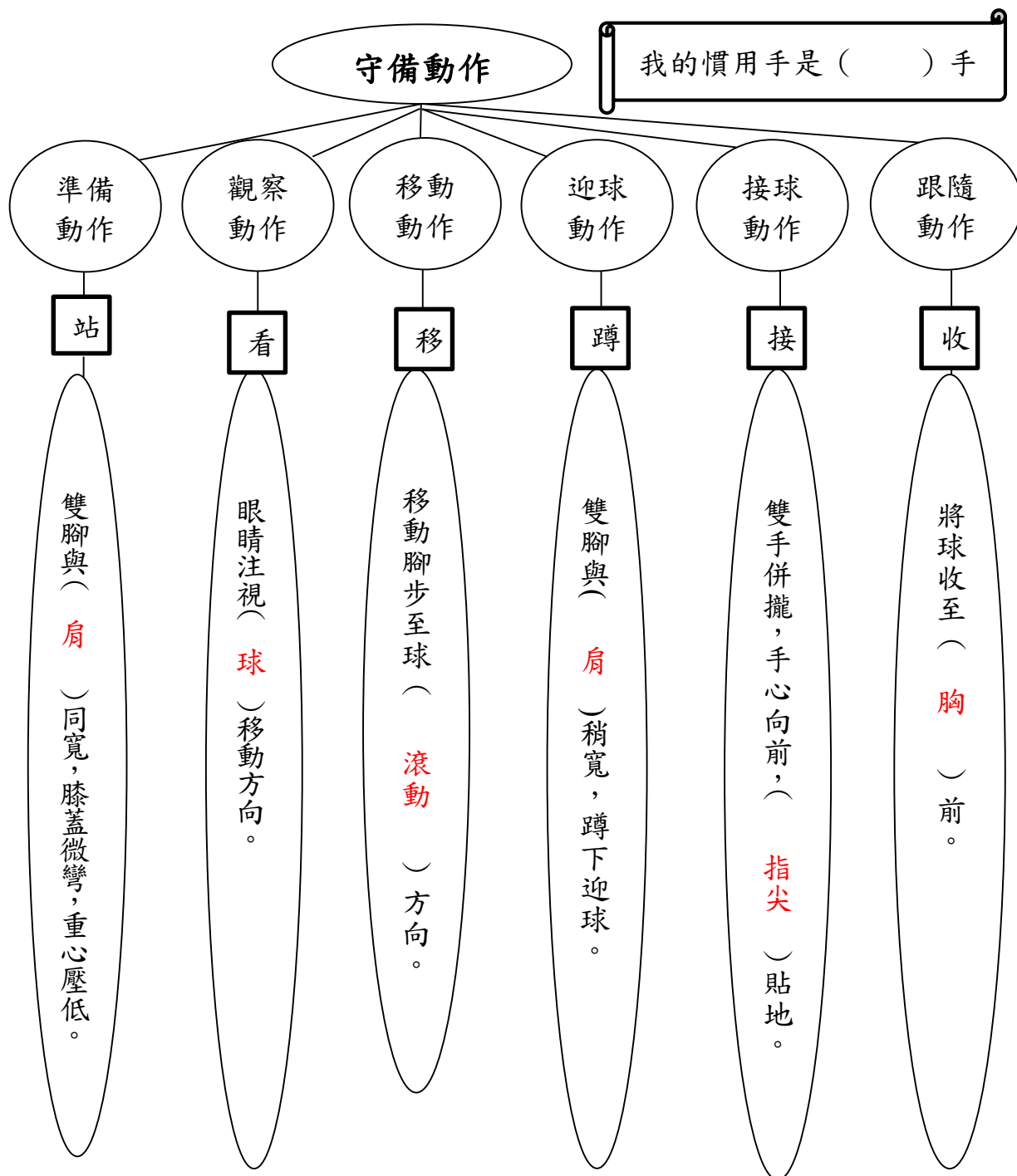
- (1)本評量針對健體領域中，體育學科「認知」主題的「技能原理」次主題設計。
- (2)本作業旨在評量學生對於守備之技能動作上學習認知是否正確。

2.評量工具：「守備我最行」概念學習單

守備我最行

年____班 姓名：_____座號：_____

☆ 填填看，請你寫出樂樂棒球「守備」的動作要領。



※示例一_認知

1.評量目標

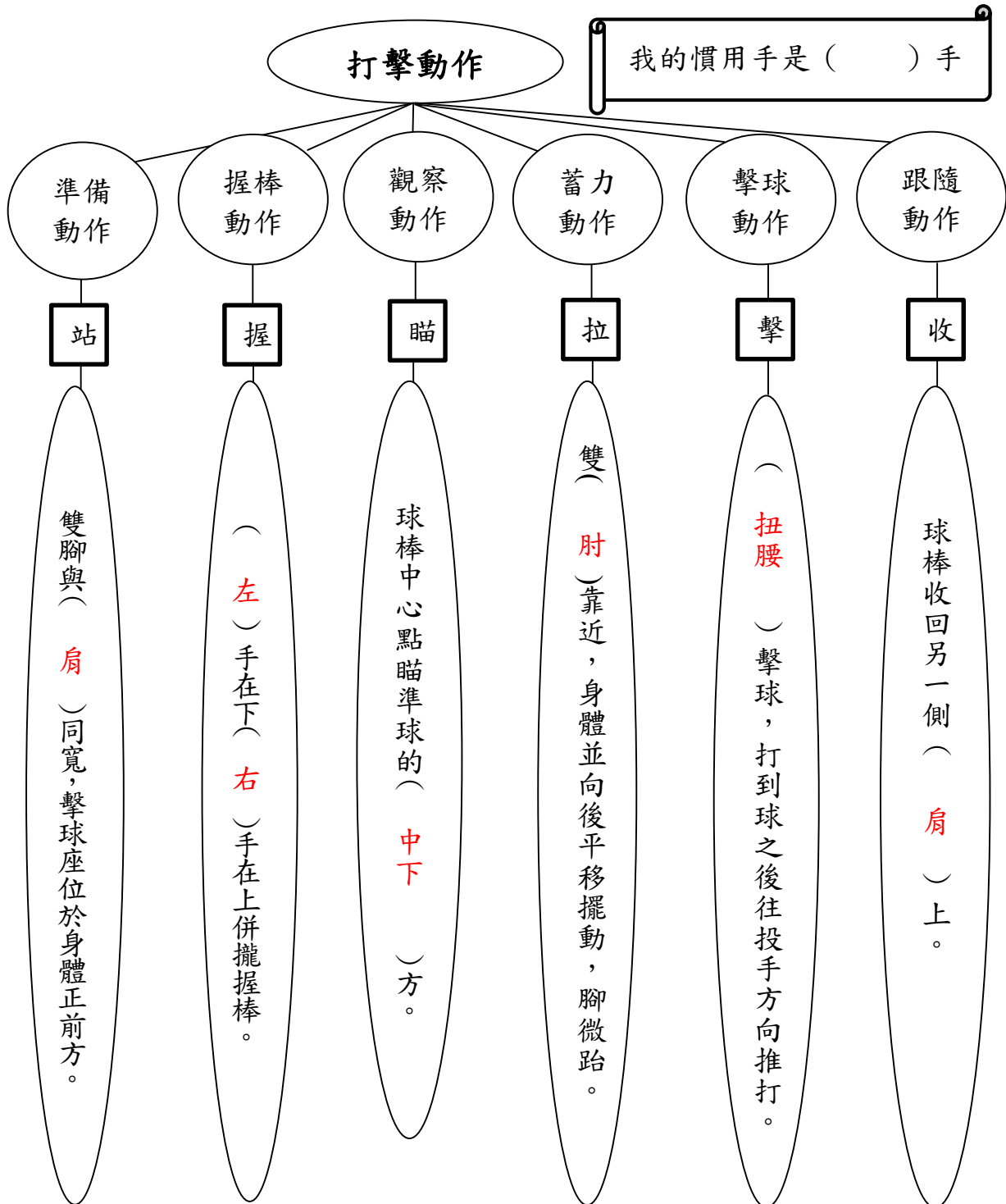
- (1)本評量針對健體領域中，體育學科「認知」主題的「技能原理」次主題設計。
- (2)本作業旨在評量學生對於打擊之技能動作上學習認知是否正確。

2.評量工具：「擊球我最行」概念學習單

擊球我最行

年____班 姓名：_____座號：_____

☆ 填填看，請你寫出樂樂棒球「打擊」的動作要領。



3. 評量標準與評分指引

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
技能原理	能 <u>深入地比較</u> 自己或他人運動技能的正確性，並 <u>完整地</u> 了解運動技能的要素和要領及比賽的進攻和防守策略。	能 <u>完整地比較</u> 自己或他人運動技能的正確性，並 <u>正確地</u> 了解運動技能的要素和要領及比賽的進攻和防守策略。	能 <u>大致地比較</u> 自己或他人運動技能的正確性，並 <u>約略地</u> 了解運動技能的要素和要領及比賽的進攻和防守策略。	能 <u>部分地比較</u> 自己或他人運動技能的正確性，並能 <u>在提醒下</u> 了解運動技能的要素和要領及比賽的進攻和防守策略。	未達 D 級。
本評量評分指引	能正確地填寫 10 項以上正確的守備和擊球動作要領。	能正確地填寫 8 項正確的守備和擊球動作要領。	能正確地填寫 6 項正確的守備和擊球動作要領。	能正確地填寫 4 項正確的守備和擊球動作要領。	僅能正確地填寫 3 項以下正確的守備和擊球動作要領。

※若學生在本題的表現類似該等級評分指引的描述，則學生歸類為該等級機率較高。

3.評量標準與評分指引

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
策略運用	能 <u>靈活地</u> 應用學習策略與比賽攻防戰術，提高運動表現，以解決練習或比賽的問題。	能 <u>正確地</u> 應用學習策略與比賽攻防戰術，提高運動表現，以解決練習或比賽的問題。	能 <u>適切地仿照</u> 學習策略與比賽攻防戰術，提高運動表現，以解決練習或比賽的問題。	能 <u>有限地仿照</u> 學習策略與比賽攻防戰術，提高運動表現，以解決練習或比賽的問題。	未達 D 級。
本評量評分指引	➢能執行 4 項（含）以上比賽技能，必須包含守備技能與目標設定。	➢能執行 3 項以上比賽技能策略。	➢能執行 2 項以上比賽技能策略。	➢能執行 1 項以上比賽技能策略。	➢未能正確執行任何比賽技能策略。

※若學生在本題的表現類似該等級評分指引的描述，則學生歸類為該等級機率較高。

4.評量操作說明

- (1)評量時機：開心玩棒球遊戲表現評量屬於實作評量，亦即學生在進行遊戲活動時加以評量，也可以拍攝影片後進行評量。
- (2)評量者：主要建議由教師評量行觀察評量，但也可以搭配影片觀察採用學生自評方式進行，唯進行自評時必須詳細說明評量標準，並與教師觀察評量搭配共同評量。
- (3)評量次數：教師應進行 1 至 2 次形成性評量或總結性評量，適時修改遊戲的規則，讓每位學生皆有不同守備位置的機會，例如每學生順時針更換守備位置等。教師評量時應多觀察每位學生在進攻和防守端，選取最佳表現做為個人的成績。
- (4)關鍵標準：開心玩棒球為樂樂棒球正規比賽的前導遊戲，主要在於全員參與並增加學生身體活動量，過程強調小組學生能將守備與打擊能力應用在比賽的能力，因此「守備技能」與「目標設定」是此遊戲成功與否的關鍵因素，因此列為評斷 A 等級的參考指標。

※示例三_行為

1.評量目標

- (1)本評量針對健體領域中，體育學科「行為」主題的「運動實踐」次主題設計。
 (2)本紀錄表旨在評量學生能否確實執行計畫並將所學實踐於日常生活中，以增進樂樂棒球技能。

2.評量工具：樂樂棒球運動實踐記錄表

《我的樂樂棒球運動技能提升計畫與實踐紀錄表》

年 班 座號： 姓名：

運動計畫與執行之內容要項	各位同學～如果我們想要提升樂樂棒球技術，除了課堂練習外必須利用課餘時間去練習來提升技能，或利用多資訊媒體方式去吸收相關知識，都是不錯的方法喔！因此，老師希望你們能依照下列建議的樂樂棒球技術提升建議，要確實地落實一個月。最後再自我檢視你的執行率與技術是否提升了？以及省思這期間的練習情形吧！ 1.自主樂樂棒球技術練習或同學或親朋好友一同練習，至少8次，每次至少10分鐘以上。 2.現場、電視、電腦觀看比賽(棒球、壘球或樂樂棒球)至少2次，電視、電腦觀看比賽不超過30分鐘為原則。 3.強度評估表(依照自覺強度評估寫入下列表格)					
	1 (非常輕微)	2 (輕鬆)	3(尚可)	4 (吃力)	5(非常吃力)	
反省	4.器材借用 (1)班上備有樂樂棒球器材鼓勵共同借用，可借回家使用。 (2)下課可至學務處登記使用，接用完畢務必歸還。					
	1.你執行樂樂棒球運動實踐的成果是否達到預期的標準嗎？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2.此計畫對你的樂樂棒球技術是否有幫助呢？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不知道 <input type="checkbox"/> 否 3.達成此計畫與否的原因為何？請簡單寫出你的原因與感想吧_____					
-----以下灰色部分由老師填寫-----						
檢核	1.樂樂棒球技術練習幾次：_____ 達成率_____% 2.觀看比賽幾次____，達成率_____%			總評	等級 A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/>	

3.評量標準與評分指引

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
運動實踐	能 <u>持續地</u> 參與體適能與基本運動能力的身體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	能 <u>經常地</u> 參與體適能與基本運動能力的身體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	能 <u>偶爾地</u> 參與體適能與基本運動能力的身體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	<u>極少</u> 參與體適能與基本運動能力的身體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	未達 D 級
本評量評分指引	項目一及項目二達成率 90-100%，並能自我檢視與深入地省思者。	項目一及項目二達成率 80-89%，並能自我檢視與多方面地省思者。	項目一及項目二達成率 70-79%，並能自我檢視與大致地省思者。	項目一及項目二達成率 60-69%，僅能約略地自我檢視與省思者。	項目一及項目二達成率 50-59%，且無法自我檢視與省思者。

※評量工具操作說明與建議

1. 本評量工具是以運動實踐行為為主，希望學生能利用課餘時間與同學或親朋好友一同參與樂樂棒球運動，或透過運動賞析，在日常生活中實踐運動行為。
2. 在使用樂樂棒球運動實踐記錄表時，必須清楚告知學生樂樂棒球技術練習方式及策略、觀看比賽的定義為何。
3. 觀看比賽除可親臨現場觀賽外，也可利用電視、電腦、手機、平板、等方式觀賞，但必須清楚告知學生正確姿勢及距離，(觀看電視時應與電視對角線保持 6~8 倍的安全距離，使用電腦時與螢幕距離 50~60 公分，操作智慧型手機與平板電腦至少要保持 30 公分以上的距離)。
4. 表格如不夠使用時可自行增列。
5. 鼓勵學生能確實填寫表格，因此可訂定相關獎勵措施。表中【運動自覺量表】乃參考 Gunnar Borg (1962,1978,1982)所發展出來的兩種量表對照後編制而成。
6. 建議教師可以利用一些方式鼓勵學生紀錄，舉例如下：
 - (1)提供獎勵，可以是糖果或可激勵學生的獎品。
 - (2)請導師協助黏貼於聯絡簿上。
 - (3)每周於班級公佈欄中公布班上同學實施成果，以同儕激勵方式有助於同學積極紀錄。
7. 可利用行動裝置，將表格置於網路，方便學生上網即時紀錄。