

香港中文大學體育部

壘球課程

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 上課須知 介紹課程內容 	基本傳接球技術介紹 <ol style="list-style-type: none"> 各種手套的使用法 準備姿勢和步法 握球和接球方法 投擲和扣腕動作介紹
2	傳球技術介紹 <ol style="list-style-type: none"> 肩上傳球 側臂傳球 低手傳球 跑步傳球練習 不同傳球技術的應用 	接球技術介紹 <ol style="list-style-type: none"> 滾地球 高飛球 跑動中接球 不同接球技術的應用
3	捕手及投手的傳接球練習 <ol style="list-style-type: none"> 投手應注意的一般規則及常識 低手傳球 好球帶和壞球的分辨 捕手的接球位置及規則 	捕手及投手的傳接球練習 <ol style="list-style-type: none"> 不同投球方法的動作要領介紹 快速直球投法介紹 捕手傳球和隊員防守的配合
4	擊球動作介紹 <ol style="list-style-type: none"> 球棒的種類及作用 球棒的握法 擊球的位置及姿勢 擊球動作要領及練習 如何選擇擊球點及練習 	擊球動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 徒手練習整個揮棒 揮空棒練習 球座擊球練習 擊球和接球分組練習 自拋擊球練習
5	觸擊球的動作介紹 <ol style="list-style-type: none"> 觸擊球的方法及握棒法 觸擊球的位置及姿勢 自拋練習打觸擊球 	跑壘技術 <ol style="list-style-type: none"> 跑壘要領介紹 滑壘動作介紹 擊球後進壘的技巧
6	擊球進攻法 <ol style="list-style-type: none"> 擊球次序的編排 觸擊球進攻法 跑壘員的配合 	防守技術練習 <ol style="list-style-type: none"> 投手的防守練習 捕手的防守練習 一、二、三壘封殺的防守練習 游擊手的防守練習
7	團體的防守練習 <ol style="list-style-type: none"> 球被擊至內場的防守法 球被擊至外場的防守法 有跑壘員時的防守法 整體防守的練習 	觸殺防守練習 <ol style="list-style-type: none"> 觸殺的介紹和動作要領 應用的原則 分組防守練習
8	夾殺防守練習 <ol style="list-style-type: none"> 動作要領介紹 應用的原則 分組防守練習 	內外野防守練習 <ol style="list-style-type: none"> 模擬不同狀況的防守練習 隊員互相補位的配合 整體防守的配合
9	<ol style="list-style-type: none"> 一般規則的講解 攻守分組練習 	隊伍的組織及比賽練習
10	<ol style="list-style-type: none"> 規則總論 分組比賽練習 	<ol style="list-style-type: none"> 模擬不同狀況的規則解釋 分組比賽練習
11	比賽及複習考試項目	比賽及複習考試項目
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表