

香港中文大學體育部

壘球課程

週次	第一節	第二節
1	- 上課須知 - 介紹課程內容	基本傳接球技術介紹 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 動作要領介紹 - 應用的原則 - 分組防守練習	內外野防守練習 - 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	- 一般規則的講解 - 攻守分組練習	隊伍的組織及比賽練習
10	- 規則總論 - 分組比賽練習	- 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