

棒壘球第二週

進度：(傳接球、打擊練習、簡易規則、足壘球比賽)

一、點名

二、暖身活動

三、【伸展】

雙人側拉、雙人互壓、抬腿、跳躍拍掌、雙人互背、雙人互推、雙腳互推
【活動】

- 跳躍活動：2 組鬆緊帶，4 人撐開至小腿肚，第一次先像跨欄直跑跳躍，第二次至膝蓋；第三次回至小腿腹，練習像剪腳式跳高般穿越 8 次(進出)；第四次 4 人中 2 人調高，其中 2 次剪腳跳高，2 次蹲低從下穿過。
- 老鷹抓小雞：第一次分 2 組個別玩，第一組小雞散布在籃球場中，30 秒，看有多少人被拍到，就算出局，接下來換下一組；第二次，增加一隻母雞阻擋老鷹，看看能抓幾隻。

四、傳接球

1. 滾地、一次反彈、平飛、高飛(複習)
2. 肩上傳球(平飛球)
3. 棒球 9 宮格
4. 分組練習：3 小組打擊及守備(原地打擊、拋打)

五、樂樂棒球(或足壘球)

1. 簡易規則說明
2. 分組比賽(1-2；3-4 對抗)

六、反思回饋