

棒壘球第三週

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

1. 手忙腳亂

2. 雙人操：雙人橋、1 人擺腿，1 人接腿

3. 老鷹抓小雞：第一次分 2 組個別玩，第一組小雞散佈在籃球場中，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。

三、傳接球練習

1. 滾地、平飛、高飛兩人互傳

2. 教練打擊接球練習

3. 接球後傳指定壘包練習

四、打擊練習

1. 自打

2. 投打

五、正式比賽（一組打壘球、一組樂樂棒、一組足壘球） （含打擊測驗）