

棒壘球第一週

進度：(傳接球、打擊練習、簡易規則、樂樂棒球比賽)

一、點名 借手套、球、樂樂棒組

二、暖身活動

【伸展】

伸展操

雙人側拉、雙人互背、雙人互壓、前後互拉、抬腿、跳躍拍掌

【跑】

1. 碰碰車 (錄) 2. 各種側併步跑 3. 火車跑 (錄) 4. 不倒棍 (錄)

三、傳接球

1. 滾地 (慢速滾地、快速滾地、1-2 次反彈、側面滾地)

2. 高飛 (低到高、拋的方式)

四、樂樂棒球

1. 簡易規則說明

2. 分組比賽 (1-2 ; 3-4 對抗)

五、反思回饋