

體育教師暑期學校 2011
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	中小學棒球教學工作坊
(英文)	Baseball Training Workshop for Teachers
編號:	AI
日期:	18, 19, 20 & 21/7/2011
時間:	09:00 – 17:00
地點: (中文)	馬頭涌官立小學 (紅磡灣), 紅磡灣愛景街3號
(英文)	Ma Tau Chung Government Primary School (Hung Hom Bay), 3 Oi King Street, Hung Hom Bay
對象:	在職中小學體育老師
名額:	25 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	范家和 先生 區學良 先生
(英文)	Mr. Fang Ka Wo Mr. Au Hok Leung
資歷 / 簡介: (中文)	技術與推廣總監, 香港代表隊教練 教練培訓組主任, 香港代表隊教練
(英文)	Director of Technical & Promotion, Coach of HK Team Head of Coach Training, Coach of HK Team

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	認識棒球運動
(英文)	Introduction of Baseball
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	運動服 + 鴨舌帽 Sport Gear with Cap

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題	場地
18/7	0900- 1000	熱身運動	籃球場
	1000- 1130	基本傳接球及棒球規則	
	1130- 1300	T 座打擊練習及跑壘練習	
	1300- 1400	午休	
	1400- 1530	棒球影片欣賞	課室
	1530- 1700	棒球球例及玩法簡介	

日期	時間	教授主題	場地
19/7	0900- 1000	熱身運動	籃球場
	1000- 1130	內外野守備練習及棒球規則	
	1130- 1300	T 座打擊練習及跑壘練習	
	1300- 1400	午休	
	1400- 1530	棒球影片欣賞	課室
	1530- 1700	分組比賽	
20/7	0900- 1000	熱身運動	籃球場
	1000- 1130	整體守備練習及棒球規則	
	1130- 1300	T 座打擊練習及跑壘練習	
	1300- 1400	午休	
	1400- 1530	棒球影片欣賞	課室
	1530- 1700	棒球球例及玩法簡介	
21/7	0900- 1000	熱身運動	籃球場
	1000- 1130	整體守備練習及棒球規則	
	1130- 1300	T 座打擊練習及跑壘練習	
	1300- 1400	午休	
	1400- 1530	棒球影片欣賞	課室
	1530- 1700	總結及檢討	

參考資料：