

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)	壘球工作坊
(英文)	Softball Workshop
編號:	AJ
日期:	18, 19, 20 & 21/7/2011 (Mon-Thur)
時間:	9:00 – 17:00
地點: (中文)	王肇枝中學，新界大埔廣福道 182 號 (鄰近東鐵線大埔墟車站)
(英文)	Wong Shiu Chi Secondary School, 182 Kwong Fuk Road, Tai Po, N.T.
對象:	在職中小學體育老師
名額:	25 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	伍家謙 先生
(英文)	Mr. Ng Ka Him
資歷 / 簡介: (中文)	教育學士 國際壘球教練 (國際壘球總會/國際快投教練會) 現任香港南華體育會 — 女子壘球部教練 前香港女子隊總教練 (2005-2006) 現任香港壘球總會聯賽主委 (2010-2011)
(英文)	B.Ed. International Softball Coach (ISF / NFCA) Coach of South China Athletic Association- Softball Section (Girls) Head Coach of Hong Kong Women's National Team (2005-2006) Commissioner of League Affairs of Hong Kong Softball Association (2010-2011)

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	本課程旨在介紹壘球的基本訓練方式、探究比賽規則及戰術運用，並透過理論和實戰協助體育教師在學校推廣壘球運動。
(英文)	The purpose of this course is to introduce the basic methods of softball training; to explore the playing rules; to apply the various strategies in game situations. It integrates both theory and practice that will assist PE teachers to promote softball in schools.
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	請穿著運動服裝及帶備太陽帽 Sports clothing, caps or visors are recommended.
課程所需設備	壘球(膠)、球棒、壘球手套、捕手用具、比賽頭盔、擊球座、壘包、電腦及影音設備。

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題	場地
18/7/2011 (星期一)	9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 註冊 ➤ 課程介紹 ➤ 壘球歷史 ➤ 壘球場地 ➤ 壘球用具 ➤ 壘球常用術語 ➤ 壘球比賽方式 	課室
	10:30-12:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 傳接球基本動作與操練方法 ➤ 壘上傳球練習 	球場
	13:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 擊球員規則 ➤ 跑壘員規則 	課室
	15:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 滾地球接捕方法 ➤ 內野守備專項技術介紹與操練方法 ➤ 高飛球接捕方法 ➤ 外野守備專項技術介紹與操練方法 	球場
19/7/2011 (星期二)	9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 界內、界外球的判決 ➤ 死球、活球規則 ➤ 擊球員出局規則 ➤ 擊球員進壘規則 ➤ 擊球員得分規則 ➤ 打序及替補規則 ➤ 內、外野防守位置及補位講解 	課室
	10:30-12:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 傳球技術溫習 ➤ 滾地球、高飛球接捕方法溫習 ➤ 內、外野守備位置補位練習 	球場
	13:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 擊球技術介紹 ➤ 各種擊球方式 	課室
	15:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 打擊動作介紹與操練方法 	球場
20/7/2011 (星期三)	9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 投球規則 ➤ 捕手規則 ➤ 裁判員手勢及走動位置 ➤ 球賽記錄 ➤ 球員表現的統計及分析 	課室
	10:30-12:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 投手投球基本動作介紹與操練方法 ➤ 捕手專項技術介紹與操練方法 	球場
	13:30-14:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 擊球員跑壘技巧 ➤ 壘上跑壘員盜壘技術介紹 ➤ 跑壘員滑壘技術介紹 	課室
	14:30-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 短打動作介紹與操練方法 ➤ 跑壘動作與操練方法 ➤ 簡單壘球比賽 	球場

日期	時間	教授主題	場地
21/7/2011 (星期四)	9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 比賽打序的編排 ➤ 申訴/抗議的規則 ➤ 學校球隊的組成 ➤ 防守球員的特質及選材 ➤ 學校球隊的訓練方法 ➤ 校際比賽章則及奪標要訣 	課室
	10:30-12:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教練棒運用 ➤ 發球機運用及練習 	球場
	13:30-14:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 球員的體能訓練 ➤ 比賽暗號運用 ➤ 比賽戰略運用 	課室
	14:00-16:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分組比賽及整合訓練 	球場
	16:30-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 發問時間 ➤ 檢討 ➤ 總結 	課室

參考資料：

國際壘球總會暨中華台北壘球協會(2010)：《2010-2013 國際壘球規則》，台北，國際壘球總會暨中華台北壘球協會。