

體育教師暑期學校 2009
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	棒球工作坊
(英文)	Baseball Workshop
編號:	AY
日期:	23, 24, 27 & 28/07/2009
時間:	09:00 – 17:00
地點: (中文)	仁濟醫院董之英紀念中學，新界沙田馬鞍山馬鞍山路 210 號
(英文)	Yan Chai Hospital Tung Chi Ying Memorial Secondary School, 210 Ma On Shan Road, Ma On Shan, Shatin, N.T.
對象:	在職中小學體育老師
名額:	30 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	區學良先生 及 梁宇聰先生
(英文)	Mr. Au Hok Leung & Mr. Leung Yu Chung
資歷 / 簡介: (中文)	精英培訓組主任，香港代表隊教練
(英文)	Director of Technical & Promotion, Coach of HK Team Head of Elite 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)	棒球手套

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題	場地
23/7/2009	0900- 1000	熱身運動	操場
	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	課室
	1400- 1530	棒球影片欣賞	
	1530- 1700	棒球球例及玩法簡介	

日期	時間	教授主題	場地
24/7/2009	0900- 1000	熱身運動	操場
	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	
27/7/2009	0900- 1000	熱身運動	操場
	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	
28/7/2009	0900- 1000	熱身運動	操場
	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：