

## 體育科【足壘球】設計說明書

活動名稱：體 育 科 - 【 足 壘 球 】		編號：004	
活動性質：跑壘訓練篇		活動時間：體育課	
該活動所需人數：學員共 35 人		活動地點：操場	
工作人員編組：(請附細目)：			
活動目標：提昇學生敏捷性，培養其團隊精神及跑壘的感覺。			
經費總支(請附細目)：		附註：足球一顆、足壘球場、壘包四個	
時間	流程詳述：(寫明人、事、地、物)	場地	配合器材
10	<p>1.熱身運動</p> <p>(1) 分成兩組，排成兩排直線甲、乙排，背對背，中間間隔 10 公尺。</p> <p>(2) 老師吹哨，聽到兩短聲甲排抓乙排，聽到一長一短聲乙排抓甲排，聽到一短一長遊戲結束。</p> <p>(3) 抓到的算一分，看看誰分數多。</p>	草地	
25	<p>2.攻陷足壘</p> <p>(1) 場地為足壘球場</p> <p>(2) 分為兩組甲與乙，甲隊先攻，乙隊先守。</p> <p>(3) 乙隊派出一名站在投手位置(可移動其位置拿球)，其餘的人平均排在一壘與二壘、二壘與三壘的直線上(位置不能移動)，甲隊則派出一人把球放在本壘板上定點踢球，其餘甲隊的人員都排在甲隊踢球人員之後。</p> <p>(4) 當球踢出(只能踢滾地球，且不能超過乙隊的防守範圍外)，甲隊的所有人即開始跑壘，要排隊一個接著一個踩壘包，從一壘踩至三壘再回本壘，甲隊全部都採回本壘，即結束遊戲。</p> <p>(5) 乙隊的人，遊戲中接到球傳至一壘，再傳給隔壁的乙隊夥伴，一個接一個一直傳至三壘，再往回傳，直到遊戲結束，數看看傳了多少人次，甲乙隊互換角色，傳最多人次的為優勝。</p>	足壘球場	足球一顆、壘包 4 個
5	<p>3.分享－收拾器材</p> <p>(1) 器材要歸還。</p>		
合計 40 分鐘			
備註：(檢討與建議)			