**臺南市文元國小113學年度第1學期課後社團課程表**

※社團名稱：樂樂棒球

※上課時間：每週 四 下午 1600 ~ 1800

※上課地點：操場(文元之眼集合)

※授課老師：劉安婕

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **上課日期** | **課程內容** | **學生自備** | **老師提供** | **備註** |
| 1 |  9/19 | 認識樂樂棒、場地規則、安全規則講解 | 水 |  |  |
| 2 |  9/26 | 熱身、傳接球練習、跑壘訓練 | 水 |  |  |
| 3 |  10/3 | 熱身、守備位置講解、守備訓練 | 水 |  |  |
| 4 |  10/17 | 協調訓練、打擊姿勢講解、打擊訓練 | 水 |  |  |
| 5 |  10/24 | 熱身、傳接球訓練、分組比賽 | 水 |  |  |
| 6 |  10/31 | 體能訓練、打擊訓練、分組比賽 | 水 |  |  |
| 7 |  11/7 | 協調訓練、傳接球訓練、分組比賽 | 水 |  |  |
| 8 |  11/14 | 體能遊戲、協調訓練、打擊挑戰賽 | 水 |  |  |
| 9 |  11/21 | 熱身、分組比賽 | 水 |  |  |
| 10 |  11/28 | 熱身、分組比賽 | 水 |  |  |
| 11 |  12/5 | 體能訓練、打擊訓練、分組比賽 | 水 |  |  |
| 12 |  12/12 | 熱身、 正 式 比 賽  | 水 |  |  |
| 13 |  12/19 | 熱身、 正 式 比 賽  | 水 |  |  |
| 14 |  12/26 | 熱身、頒獎、分組比賽 | 水 |  |  |
| 課程簡介 | 藉由樂樂棒球來訓練孩童的體能、協調、敏捷、體適能、尤其專注能力、反應力、團隊間的互助合作、戰術討論、激發腦力。 |