

# 國立中央大學體育課程綱要

100.09.05.修訂

課程名稱	慢速壘球	
課程目標	(一)提昇慢速壘球運動技能及相關知識。 (二)培養團隊意識及正當休閒運動項目。 (三)運動傷害防護能力知識之培養。	
選修資格	凡未曾選修慢速壘球課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容	(一) 慢速壘球的沿革及特性與發展。 (二) 慢速壘球規則及簡易裁判講解。 (三) 傳接球基本動作技巧。 (四) 內野與外野手備基本動作技巧。 (五) 打擊與跑壘基本動作技巧。 (六) 投手投球技巧與整體手備練習。 (七) 運動傷害、肌力訓練、相關影片教學。 (八) 測驗。	
材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1 慢速壘球簡介 2 上課場地及器材介紹 3 課程內容及評分方式說明 4 泡棉球、傳接手感活動
	二	1 投擲運動為主的伸展操 2 投擲運動的技能分析 3 棒壘球握球方式及投球技巧 4 基本傳接球由近而遠
	三	1 內野手基本動作及關念 2 內野滾地球、接球及傳球動作練習 3 側肩短傳練習 4 四角傳球練習 5. 四角滾地接傳練習
	四	1 外內野手基本動作及關念 2 外野高飛球、接球及傳球動作練習 3 過肩長傳練習 4 三人 傳球練習 5. 四角高飛球喊聲接球練習
	五	1 打擊基本動作分析講解 2 打擊架介紹及練習 3 分組打擊架練習
	六	1. 高低、內外角，揮棒軌跡動作分析講解 2. 拋打練習及操作 3. 內外角拋打 4. 快慢拋打練習
	七	1. 棒壘球投手動作分析講解 2. 慢速壘球投手動作 3. 正式投手投球打擊練習
	八	1 雙色壘包使用原則 2 跑壘員一壘至三壘跑壘法 3 滑壘動作講解與介紹 4 跑壘執導員與跑壘員配合
	九	1 內野滾地球接傳 2 外野手接傳練習 3 投手準度練習 4 內野聯合演練(刺殺、雙殺、觸殺、 夾殺)介紹
	十	1 全體守備及補位講解 2 內外野手守備及應接 3 聯合總演練 4 攻守實際練習
	十一	1 簡易裁判規則講解 2 場地規劃 3 視聽教學(職業棒球級比賽紀錄)【兩天調整進度上課】
	十二	1 重量訓練(爆發力、肌力、肌耐力) 2 協調性與放鬆伸展操 【兩天調整進度上課】
	十三	1 分組對抗賽 2 裁判實習
	十四	1 分組對抗賽 2 裁判實習
	十五	1 分組對抗賽 2 裁判實習
	十六	1 內野守備傳球測驗 2 分組練習及比賽
	十七	1 打擊測驗 2 分組練習及比賽
十八	1 常識測驗 2 補測	
給分標準	常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%	
術科測驗 項目	1 傳球 20% 2. 打擊 20% 2. 擲準 20%	
參考書籍	方成水(1998)。棒球入門。台北市：國家書局。 中華台北壘球協會。2002-2005 國際壘球規則。台北市：中華民國壘球協會。 中華民國慢速壘球協會。2011-2013 年中華民國慢速壘球規則。台北市：中華民國慢速壘 球協會。 王富雄、倪兆良(1982)。壘球入門。台北市：國家書局。 石井藤吉郎(1999)。實戰棒球。台北市：聯廣出版社。 馬克、衛樂 著 (2007) 健身訓練指導 台中市：晨星 教育資料館 (2007) 學校體育教材戰法與評量棒壘球 台北市：國立教育資料館	