

愛因斯坦 114 學年週二球類（足壘球、飛盤、躲避球）

課程表（課表會依照學生能力做調整）

堂次	課 程 內 容
1	足壘球六堂 踢球姿勢、投球
2	接球姿勢練習
3	防守者傳接球
4	跑壘練習（規則）
5	捕手指揮觀念
6	比賽
7	飛盤六堂（反手丟盤）
8	正手丟盤
9	雙手接盤
10	單手接盤
11	四角傳盤
12	躲避飛盤
13	躲避球六堂（丟球練習）
14	接球姿勢練習
15	比賽規則、綜合練習
16	比賽練習

17	比賽
18	動作總複習