

愛因斯坦 115 學年週四足壘球課程表 (課表會依照學生能力做調整)

堂次	日期	星期	時間	課程內容
1		四		基本躲避球介紹規則
2		四		丟球動作
3		四		接球動作
4		四		傳球練習
5		四		內外場搭配練習
6		四		舉球規則
7		四		四角傳球
8		四		實戰比賽
9		四		比賽練習
10		四		躲避飛盤介紹
11		四		反手傳盤
12		四		上下雙手接盤
13		四		上下單手接盤
14		四		四角傳盤
15		四		上手丟盤
16		四		傳盤練習
17		四		實戰比賽
18		四		隨機分組比賽