

棒球教学大纲

一、教学目的任务

1. 初步掌握棒球运动的基本技术和简单战术，培养对棒球运动的兴趣；
2. 了解棒球运动的基本规则，提高棒球运动的欣赏水平；
3. 发展学生身体素质，促进其生理、心理机能水平的提高；
4. 贯彻教书育人的精神，培养学生集体主义思想和勇敢顽强的意志品质，养成良好的体育锻炼习惯。

二、教学时数分配

内 容		学 时		初 级		中 级	
		学时	%	学时	%		
专项理论		4	11.1	4	11.1		
专 项 技 术	传接球	3	8.3	3	8.3		
	接地滚球	2	5.6	2	5.6		
	接高飞球	2	5.6	2	5.6		
	挥击球	3	8.3	2	5.6		
	触击球	2	5.6	1	2.8		
	跑垒、滑垒	1	2.8	2	5.6		
基 本 战 术	封杀、触杀	1	2.8	1	2.8		
	偷垒	1	2.8	1	2.8		
	规则手势、术语	3	8.3	3	8.3		
	教学比赛	4	11.1	6	16.6		
身 体 素 质	一般素质	2	5.6	1	2.8		
	专项素质	2	5.6	2	5.6		
考 核		2	5.6	2	5.6		
游 泳		4	11.1	4	11.1		
总学时		36	100	36	100		

注：逢每学年的第一学期，游泳课时改为机动。

三、教学内容

内 容	初 级	中 级
专 项 理 论	1、棒球运动起源及发展趋势 2、棒球运动的简单基本知识 3、棒球运动的基本规则和裁判手势及术语讲解	1、棒球基本技术讲解 2、棒球运动临场技、战术的运用
专 项 技 术	1、传接球 2、接地滚球 3、接高飞球 4、击球：(1) 挥击球 (2) 触击球 5、跑垒	1、比赛中的击球技术： (1) 挥击 (2) 触击 2、比赛中的跑垒技术： (1) 跑垒 (2) 滑垒 3、偷垒战术的应用 4、比赛中的站位： 根据比赛中击球员的站位，合理的调整每个防守队员的站位 5、如何合理地运用规则
基 本 战 术	1、跑垒 2、封杀 3、触杀	1、跑垒 2、偷垒 3、滑垒 4、投手的战术运用
身 体 素 质	1、一般素质： 1000 米、100 米、立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、实心球。 2、专项素质： 9-10 米折返跑、全垒跑。	

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

（一）运动技能考核内容和成绩分配（占总成绩 30%）

1、考核内容和方法

学期	考核内容	考核方法
初 级	传接球	2人相距20米传接球，看动作连贯合理性
	投球	站在投手板上投球10次，是好球得1分
	挥击球	教师给10个斜抛球，学生击出1个得1分
	接手接投手球	投手站在投手板投球，看接手接投手球的合理性
中 级	触击球	10次触击球，触到1次进有效区得1分
	接高飞球	击球员击10个高飞球，学生接住1个得1分
	接地滚球	击球员击10个地滚球，学生接住1个得1分

注：每学期可以任选其中2项内容进行考核

2、评分标准

内容 \ 得分	得分								
	100	90	80	70	60	50	40	30	20
投 球	7	6	5	4	3	2	1		
挥 击 球	9	8	7	6	5	4	3	2	1
接地滚球	9	8	7	6	5	4	3	2	1
接高飞球	7	6	5	4	3	2	1		
触 击 球	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（二）专项素质考核内容和成绩分配（占总成绩 5%）

内容 \ 得分	得分									
	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
跑 垒	12“5	12“7	12“9	13“1	13“3	13“5	13“7	13“9	14“1	14“3