**花蓮縣政府103年度深耕基層棒球札根工作實施計畫**

1. 申請內容：
2. 申請站數：國小　8　站，國中　7　站，高中　2　站，總計　17　站。
3. 設站地點：
4. 國小：1.中正國小；2.中原國小；3.富源國小；4.豐濱國小；5.光復國小

6.瑞穗國小；7.玉里國小；8.太巴塱國小。

1. 國中：1.化仁國中；2.光復國中；3.瑞穗國中；4.豐濱國中；5.三民國中；

6.花崗國中；7.海星國中。

1. 高中：1.花蓮體中2.玉里高中。
2. 縣市政府資料：
3. 聯繫窗口：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓　名 | 性別 | 服務單位及職稱 | 聯繫資訊 |
| 黃馨怡 | 女 | 1. 單位：花蓮縣政府教育處體育保健科。 2. 職稱：僱員。 | * 1. 公務電話：03-8462860#358   2. 行動電話：0933-339747   3. 傳真電話：03-8462790   4. e-mail：huanghsingyi@gmail.com |

1. 專案小組組織及運作：

**103年度深耕基層棒球札根工作實施計畫小組成員名冊**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓名 | 性別 | 服務單位及職稱 | 負責事項 |
| 召集人 | 陳玉明 | 男 | 教育處處長 | 統籌本縣棒球扎根工作實施計畫事宜 |
| 副召集人 | 羅燕琴 | 女 | 教育處副處長 | 襄助召集人統籌棒球扎根工作實施計畫事宜  及管控本計畫之進度及檢核缺失 |
| 執行秘書 | 白鴻儀 | 男 | 教育處體健科科長 | 襄助召集人統籌棒球扎根工作實施計畫事宜  及管控本計畫之進度及檢核缺失 |
| 總幹事 | 黃馨怡 | 女 | 教育處體健科僱員 | 負責本縣棒球扎根工作實施計畫執行事宜 |
| 委員 | 李智明 | 男 | 花蓮體中校長 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |
| 委員 | 劉義傳 | 男 | 化仁國中棒球專任運動教練 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |
| 委員 | 孫台育 | 女 | 化仁國中校長 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |
| 委員 | 蔡明潔 | 女 | 三民國中校長 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |
| 委員 | 羅仁成 | 男 | 光復國中棒球專任運動教練 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |
| 委員 | 汪錦德 | 男 | 花蓮縣體育會棒球委員會主任委員 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |
| 委員 | 黃奕裕 | 男 | 花蓮縣學生棒球聯盟競賽組組長 | 檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議 |

1. 督導考核計畫：
2. 依據：教育部體育署推動「強棒計畫」棒球扎根工作實施計畫辦理。
3. 目標：發掘基層具潛力之棒球運動人才，提供完善的訓練場地設備，接受更新的訓練觀念，並建置完整的銜接訓練系統，以培育優秀的棒球選手，另透過本專案小組成員檢視計畫執行及各級球隊訓練實況、評核成效及提供改進建議。
4. 具體措施：為達成前項目標，本府於103年度起規劃下列推動學生棒球運動之9項子計畫及2項配套方案（如表一），藉由選才、培訓、參賽、設置獎助學金、科研協助訓練及選手生涯輔導等種種具體措施，為棒球運動人才打造一條可行的康莊大道。各項子計畫及配套方案之分年目標及預期效益（如表二）。

**表一：103年花蓮縣推展學生棒球運動子計畫及配套方案一覽表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 子計畫（方案） | 名稱 | 實施對象 |
| 子計畫1 | 優秀棒球選手獎助學金補助計畫 | 本縣國民中優秀棒球選手 |
| 子計畫2 | 平時及課後組訓計畫 | 花蓮體中及國中棒球隊優秀選手 |
| 子計畫3 | 補助棒球隊購置訓練裝備器材計畫 | 本縣高中、國中及國小棒球隊 |
| 子計畫4 | 補助對外參賽（或移地訓練）計畫 | 本縣高中、國中及國小棒球隊 |
| 子計畫5 | 選手夜間及賽後課業輔導計畫 | 本縣國中及國小棒球隊 |
| 子計畫6 | 三級棒球隊垂直整合訓練營計畫 | 本縣高中、國中及國小棒球隊 |
| 子計畫7 | 花東地區國小組棒球邀請賽計畫 | 花蓮縣及台東縣國小棒球隊 |
| 子計畫8 | 棒球運動教練進修研習計畫 | 本縣各級學校棒球隊指導教練 |
| 子計畫9 | 棒球裁判研習計畫 | 培訓本縣新進棒球運動裁判 |
| 配套方案1 | 優秀棒球選手生涯輔導方案 | 本縣各級棒球隊選手 |
| 配套方案2 | 棒球志工培育方案 | 招募本縣新進棒球運動志工 |

**表二：各項子計畫及配套方案之103年目標及預期效益**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 計畫名稱 | 103年目標 | 預期效益 |
| 優秀棒球選手獎助學金補助計畫 | 1. 發掘具發展潛力的棒球人才10人以上。 2. 防止優秀選手外流達到20％以上。 | 協助家境清寒的學生解決日常生活所面臨的困境並防止優秀選手外流的情事。 |
| 補助棒球隊平時及課後組訓計畫 | 1. 為銜接本縣國民中、小學優秀棒球運動選手的培訓與升學，提供體育資賦優異學生充分發展潛能的機會。 2. 系統化培養棒球運動人才，施以垂直整合長期培訓的準備工作，並杜絕縣內棒球人才外流的現象。 | 建構完整三級培訓架構、優秀棒球運動選手的培訓與升學並防止優秀選手外流的現象。 |
| 補助棒球隊購置訓練裝備器材經費計畫 | 1. 達成各級球隊訓練裝備器材最大需求70％以上。 | 適時補充球隊訓練裝備器材，提高訓練成效。 |
| 補助棒球隊對外參賽經費計畫 | 1. 各級球隊每年至少對外參賽1次、縣內參賽3次以上。 | 增加球隊參賽經驗，驗收訓練成果。 |
| 選手夜間及賽後課業輔導計畫 | 1. 國中選手國語、數學及英文期末平均分數達70分以上。 | 提升選手課業之基本能力及學習興趣。 |
| 三級棒球隊垂直整合訓練營計畫 | 1. 實際參加訓練營達國小9隊180人、國中3隊60人以上。 2. 整合各級球隊教練間訓練模式。 3. 杜絕棒球人才外流。 | 建置棒球培訓工作的策略聯盟，落實各項資源的整合與共享，杜絕縣內棒球人才外流的現象。 |
| 花東地區國小組棒球邀請賽計畫 | 1. 報名參賽隊數高中達3隊、國中達6隊、國小達16隊以上。 | 落實紮根與銜接基層棒球選手並提升花東地區棒球技術水準。 |
| 棒球運動教練進修研習計畫 | 1. 累計增加本縣國家級教練達2人以上、中級教練達4人以上、C級教練達20人以上。 2. 建置教練人才資料庫達100%。 | 提昇棒球運動教練專業知能，改善教學訓練品質。 |
| 棒球運動裁判進修研習計畫 | 1. 累計增加本縣國家級裁判達2人以上、中級裁判達4人以上、C級裁判達12人以上。 2. 建置裁判人才資料庫達100%。 | 提昇棒球運動裁判專業知能，改善裁判判決品質。 |
| 優秀棒球選手生涯輔導方案 | 1. 辦理棒球運動員生涯規劃輔導講座3場。 2. 建置各級球隊選手輔導資料庫達80％以上。 | 協助棒球運動員認清生涯發展的重要性，協助其做好生涯規劃與準備，使能因應未來生涯的轉換。 |
| 花蓮縣基層棒球運動志工培育方案 | 1. 辦理基層棒球運動志工培育研習1場及達30人以上。 2. 建置志工人員資料庫達100%。 | 培訓基層棒球運動志工人員，推動棒球運動志願服務工作，促進基層棒球運動推展，提升國民運動休閒生活品質。 |

1. 督導考核事項：
2. 由本府相關行政實務者組成督訓小組，定期檢視連繫計畫、教練日誌及選手成績。
3. 督訓委員不定期參觀訓練實況，抽測選手成績及其它相關訓練事項。
4. 每月檢討體能、技能測驗，透過分析供選手參考。
5. 定期評核訓練成效，提供改進措施與意見溝通。
6. 課業輔導補救教學專案辦理，要求各校任課教師因材施教，使選手能在課後跟上進度。
7. 各基訓站經常門經費總表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 經費名稱 | 經費額度 | 體育署  補助額度 | 縣府  補助額度 | 體育署  補助比例 | 縣府  補助比例 |
| 中正國小棒球隊 | 250,000 | 225,000 | 25,000 | 90% | 10% |
| 中原國小棒球隊 | 289,000 | 260,100 | 28,900 | 90% | 10% |
| 富源國小棒球隊 | 263,944 | 237,550 | 26,394 | 90% | 10% |
| 豐濱國小棒球隊 | 266,000 | 239,400 | 26,600 | 90% | 10% |
| 光復國小棒球隊 | 250,000 | 225,000 | 25,000 | 90% | 10% |
| 瑞穗國小棒球隊 | 388,550 | 349,695 | 38,855 | 90% | 10% |
| 玉里國小棒球隊 | 250,000 | 225,000 | 25,000 | 90% | 10% |
| 太巴塱國小棒球球 | 250,000 | 225,000 | 25,000 | 90% | 10% |
| 化仁國中棒球隊 | 372,400 | 335,160 | 37,240 | 90% | 10% |
| 光復國中棒球隊 | 352,200 | 316,980 | 35,220 | 90% | 10% |
| 瑞穗國中棒球隊 | 357,200 | 321,480 | 35,720 | 90% | 10% |
| 豐濱國中棒球隊 | 201,600 | 181,440 | 20,160 | 90% | 10% |
| 三民國中棒球隊 | 350,000 | 315,000 | 35,000 | 90% | 10% |
| 花崗國中棒球隊 | 370,300 | 333,270 | 37,030 | 90% | 10% |
| 海星國中棒球隊 | 255,600 | 230,040 | 25,560 | 90% | 10% |
| 花蓮體中棒球隊 | 961,060 | 864,954 | 96,106 | 90% | 10% |
| 玉里高中棒球隊 | 999,520 | 899,568 | 99,952 | 90% | 10% |
| 花蓮縣棒球週末對抗賽 | 120,000 | 108,000 | 12,000 | 90% | 10% |
| 總計 | 8,018,910 | 5,892,637 | 654,737 | 90% | 10% |

1. 器材設備需求與預算表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 需求之基訓站 | 需求必要之理由 | 器材設備名稱 | 數量 | 預算  （單價\*數量） |
| 光復國小棒球隊 | 本校無直徑2 1/4比賽用球棒 | 硬式球棒 | 2 | 15,000x2  =30,000 |
| 瑞穗國小棒球隊 | **聯合新聞網：成功商水主力投手 拉單槓休克不治(附件1)**  此生為該校畢業學生，為避免憾事再發生，懇請補助AED，讓球隊的小選手在假日以及一般上學期間能更有保障。 | AED自動體外心臟去顫器 | 1 | 97,500×1  =97,500 |
| 化仁國中棒球隊 | 訓練防護用 | 投手網架 | 2 | 18,000×2  ＝36,000 |
| 打擊網架 | 2 | 18,000×2  ＝36,000 |
| 平面網架 | 2 | 18,000×2  ＝36,000 |
| 花崗國中棒球隊 | 符合比賽所需球棒，因球棒耗損率高，一般練習時，使用練習等級球棒即可，但比賽時球棒為獲勝利器之ㄧ。 | 硬式球棒  (比賽用等級) | 4 | 15,000元\*2支=30,000元 |
| 平時訓練場地為開放式之田徑場，為安全起見、並符合訓練需要，需添購含投手檔網、平面檔網(2)及打擊口袋網為一組之打擊訓練護網，可兼顧安全及訓練。 | 打擊訓練護網 | 3 | 12,000元\*2組=24,000元 |
| 花蓮體中棒球隊 | 平日訓練及比賽使用 | 捕手護組及捕手手套 | 6 | 10,000×6  =60,000元 |
| 玉里高中棒球隊 | 平日訓練及比賽使用 | 捕手護組及捕手手套 | 8 | 10,000×8  =80,000元 |
| 合 計 | | | | 429,500 |

1. 設站計畫：

**花蓮縣中正國民小學棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：楊陳榮。
3. 學校地址、聯絡電話：花蓮縣花蓮市中正路210號（03）8322819。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（100年度參加教練相關講習） |
| 1 | 總教練 | 謝光銘 | 高中畢業 | 中正國小義務教練90至95、99至102合計9年 | C級教練證 | 外聘兼任 | 中華棒協 |
| 謝教練-中華棒協教練證-正 | | | | | 謝教練-中華棒協教練證- | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | 蔡政育 | 台東師院體育系 | 北縣自強國小教練4年  花蓮中正國小教練10年 | C級教練證 | 教師兼任 | 100年教練增能研習 |
| 照片 | | | | | 照片 004 | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓　名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 具原住民血統選手 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 黃柏凱 | 六 | 162 | 55 | 投手、內野手 |  | 台彩威力盃 |
| 2 | 韓承曄 | 六 | 160 | 40 | 外野手 |  | 台彩威力盃 |
| 3 | 鄭 澔 | 六 | 163 | 43 | 投手、外野手 | ✓ | 第一屆台彩威力盃 |
| 4 | 黃宣靖 | 六 | 165 | 54 | 投手、內野手 | ✓ | 第一屆台彩威力盃 |
| 5 | 曾祈勳 | 五 | 150 | 40 | 捕手、內野手 | ✓ | 第一屆台彩威力盃 |
| 6 | 陳冠圻 | 五 | 153 | 35 | 投手、外野手 |  | 103年縣長盃 |
| 7 | 林豐正 | 五 | 153 | 37 | 外野手 | ✓ | 第一屆台彩威力盃 |
| 8 | 蔡承翰 | 五 | 160 | 50 | 投手、內野手 |  | 103年縣長盃 |
| 9 | 潘皜澤 | 五 | 152 | 42 | 內野手 | ✓ | 第一屆台彩威力盃 |
| 10 | 林建棋 | 五 | 152 | 36 | 投手、外野手 |  | 第一屆台彩威力盃 |
| 11 | 林逸翔 | 五 | 151 | 32 | 外野手 | ✓ | 第一屆台彩威力盃 |
| 12 | 蔡柏彣 | 五 | 157 | 46 | 內野手 |  | 102年花蓮縣縣運 |
| 13 | 張程恩 | 四 | 149 | 34 | 外野手 | ✓ | 102年花蓮縣縣運 |
| 14 | 張哲維 | 四 | 145 | 32 | 內野手 |  | 102年花蓮縣縣運 |
| 15 | 楊承睿 | 四 | 143 | 43 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 16 | 田耿豪 | 四 | 140 | 33 | 內野手 | ✓ | 102年花蓮縣縣運 |
| 17 | 江柏葳 | 四 | 152 | 45 | 內野手 | ✓ | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 18 | 陳傳茗 | 四 | 153 | 36 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 19 | 關智鴻 | 四 | 149 | 43 | 內野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 20 | 鍾博葳 | 四 | 152 | 46 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 21 | 王傳捷 | 四 | 150 | 41 | 內野手 |  | 102年花蓮縣縣運 |
| 22 | 楊浩旻 | 四 | 152 | 34 | 外野手 | ✓ | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 23 | 許書軒 | 四 | 150 | 32 | 外野手 |  | 102年花蓮縣縣運 |
| 24 | 許姚俊廷 | 三 | 135 | 30 | 外野手 | ✓ | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 25 | 陳立晨 | 三 | 141 | 35 | 外野手 | ✓ | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 26 | 黃子豪 | 三 | 145 | 38 | 外野手 | ✓ | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 27 | 趙奕愷 | 三 | 142 | 32 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 28 | 李承翰 | 三 | 142 | 34 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 29 | 高承恩 | 三 | 132 | 30 | 外野手 | ✓ | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 30 | 林哲揚 | 三 | 146 | 32 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 31 | 莊宜展 | 三 | 143 | 31 | 內野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |
| 32 | 徐睿謙 | 三 | 148 | 40 | 外野手 |  | 103花蓮縣軟式聯賽 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：中正國小、明廉國小、復興國小、宜昌國小、富世國小、化仁國小。
3. 招生方式：從本校及外校3年級學生中，經體適能檢測後遴選條件較佳且對棒球運動有興趣之學生參加。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本體能、基本動作、棒球技巧等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓　名 | 國小畢業  學　　校 | 化仁國中  畢業學年度 | 就讀高中 | 大專院校 |
| 林勝峰 | 花蓮中正 | 95 | 穀保家商 | 輔大 |
| 蔡紹華 | 花蓮中正 | 96 | 成功商水 |  |
| 陳翊軍 | 花蓮中正 | 97 | 成功商水 | 大同 |
| 李世英 | 花蓮中正 | 97 | 大理高中 | 萬能 |
| 王澔云 | 花蓮中正 | 98 | 西苑高中 | 萬能 |
| 劉和謙 | 花蓮中正 | 98 | 高苑工商 | 輔大 |
| 高宏銘 | 花蓮中正 | 98 | 花蓮體中 | 大漢 |
| 江育旻 | 花蓮中正 | 99 | 花蓮體中 |  |
| 高昱葳 | 花蓮中正 | 99 | 中道中學 |  |
| 黃偉杰 | 花蓮中正 | 99 | 中道中學 |  |
| 蔡易廷 | 花蓮中正 | 100 | 花蓮體中 |  |
| 林威廷 | 花蓮中正 | 101 | 南英商工 |  |
| 林仕玄 | 花蓮中正 | 101 | 高苑工商 |  |
| 黃依帆 | 花蓮中正 | 101 |  |  |
| 李志源 | 花蓮中正 | 101 | 高苑工商 |  |
| 田振劭 | 花蓮中正 | 102 |  |  |
| 林弘偉 | 花蓮中正 | 102 |  |  |
| 蔡易展 | 花蓮中正 | 102 |  |  |
| 高依傑 | 花蓮中正 | 103 |  |  |
| 吳憲韋 | 花蓮中正 | 103 |  |  |
| 吳宣 | 花蓮中正 | 103 |  |  |
| 廖子紳 | 花蓮中正 | 104 |  |  |
| 林聿珩 | 花蓮中正 | 104 |  |  |
| 黃子軒 | 花蓮中正 | 104 |  |  |
| 徐育傑 | 花蓮中正 | 104 |  |  |
| 楊承勳 | 花蓮中正 | 104 |  |  |
| 田偉宏 | 花蓮中正 | 104(三民) |  |  |
| 黃彥程 | 花蓮中正 | 105 |  |  |
| 楊智傑 | 花蓮中正 | 105 |  |  |
| 林彥昇 | 花蓮中正 | 105 |  |  |
| 林光豪 | 花蓮中正 | 105 |  |  |

1. 訓練計畫：

（一）102年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎全國國小硬式組棒球  聯賽決賽 | ◎小馬聯盟選拔賽  ◎賀寶芙國手選拔賽 | ◎IBA軟式選拔賽 | ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎洄瀾體育月棒球賽  ◎縣長杯棒球賽 | | ◎關懷杯少棒錦標賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

　　（二）102年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：體能訓練、核心肌群訓練、山路跑走。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：體能訓練、、核心肌群訓練、山路跑走。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

1. 訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 訓練項目 | 訓練時數 | 地 點 | 指導教練 |
| 認識棒球場地及裝備 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 握球姿勢傳球動作練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野傳球動作練習（上） | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野傳球動作練習（中） | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野傳球動作練習（下） | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 滾地球接球動作練習1;內野小組練習 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 滾地球接球動作練習2 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 滾地球接球動作練習3 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野傳（接）球練習 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投手動作指導 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投手動作指導;內野小組練習 | 20 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投手牽制動作練習 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野手牽制處理練習 | 20 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 揮擊動作指導及練習 | 30 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 觸擊動作指導及練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 縮打擊球動作指導練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 跑壘觀念介紹及練習;內野小組練習 | 20 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 滑壘動作介紹 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 滑壘動作練習 | 20 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投捕手動作練習 | 20 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野小組守備練習 | 40 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 外野飛球處理練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 外野彈地球處理練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 分組擊球守備練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 分組擊球守備練習;內野小組練習 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 捕手牽制動作練習 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 夾殺守備練習 | 10 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 壘上有人投手動作練習 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投手牽制一壘動作練習;內野小組練習 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投手牽制二壘動作練習 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 投手牽制三壘動作練習 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 一、三壘有人投手牽制動作練習 | 2 | 國福棒球場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 一、三壘有人內野守備練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 開放式擊球方法練習;內野小組練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 內野小組守備練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 整體守備練習 | 10 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 整體守備練習;內野小組練習 | 20 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 分組比賽 | 50 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 檢討與改進 | 3 | 中正操場 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 棒球比賽影帶欣賞及心得報告 | 3 | 階梯教室 | 謝光銘、蔡政育、張瑞祥 |
| 合計 | 480 |  |  |

1. 移地訓練計畫：

暑期訓練時實施，至花蓮瑞穗移地訓練一周，與瑞穗國小、富源國小、光復國小、太巴塱國小實施訓練比賽。

1. 參賽計畫：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 103學年國小棒球硬式組聯賽全國賽 | 103年4月 | 晉級複賽搶進前八 |
| 2 | 103年紅葉盃硬式少棒邀請賽 | 103年8月 | 晉級複賽搶進前八 |
| 3 | 103年重光盃硬式少棒錦標賽 | 103年9月 | 晉級複賽搶進前八 |
| 4 | 103年光復獅子盃軟式少棒邀請賽 | 103年10月 | 晉級複賽搶進前八 |
| 5 | 103年關懷盃硬式少棒錦標賽 | 103年11月 | 晉級複賽搶進前八 |

九、選手課輔計畫：**本校配合縣內課後免費一節課業輔導，故只編列週三與賽後課輔之經費。**

1. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
2. 實施目的：本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
3. 辦理單位：教務處、學務處。
4. 辦理期程：自103年3月1日起至10月20日止。
5. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
6. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三、四、五、六年級補救教學班。
   1. 平時課輔：每周一、二、四、五放學後16:00~~16:40學科補救教學課程。
   2. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
7. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
8. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
9. 選手生活管理計畫：

（1）依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。

（2）目的：透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。

（3）實施對象：中正國小棒球隊員。

（4）實施期程：自103年3月1日起至11月30日止。

（5）授課課程規劃：

1. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
2. 法治教育及品德教育：鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，如何強化學生棒球運動員的法治觀念及品德教育實是刻不容緩的議題。學校應定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。本項目已列入學校行事曆授課兩小時，故不另外聘請講師授課。
3. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，學校輔導老師透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。

（6）預期成效：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校操場（約6000平方公尺）地面標線簡易球場。
  2. 活動中心：雨天練習場。
  3. 本校200公尺田徑訓練跑道。
  4. 棒球發球機1台，投手擋網架10 組、打擊擋網架10組，比賽用硬式球棒5支，練習用球棒10支，硬式棒球20打，發球機用棒球120顆等設備。
  5. 藍球場附設圍網，避免飛球傷人。

十二、經費預算：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 | 備註 |
| 1 | 教練鐘點費 | 400元×200小時 | 80,000 | 若各項經費尚有盈餘，則轉支營養費 |
| 2 | 外縣市參賽、移地訓練費 | 46,000元×1次 | 46,000 |
| 3 | 選手營養費 | 40元×25人×50天 | 50,000 |
| 4 | 寒暑期、假日集訓餐費 | 60元×25人×32天 | 48,000 |
| 5 | 課業輔導費 | 260元×100小時 | 26,000 |
| 小計 | | | 250,000 |

**花蓮縣中原國小棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：唐有毅。
3. 學校地址：花蓮縣花蓮市中原路531號；聯絡電話：（03）8333547。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 1 | 2 | 3 |
| 職稱 | 總教練 | 教練 | 教練 |
| 姓名 | 黃奕裕 | 楊慶嘉 | 黎世雄 |
| 最高學歷 | 國立屏東科技大學  休閒運動保健系碩士班 | 玉山國中 | 花蓮高級農業職業學校  森林科 |
| 經歷 | 豐濱國小棒球教練  中正國小棒球教練  中原國小棒球教練 | 國光商工教練  中原國小教練 | 國光商工教練  花蓮縣體育會棒球委員會  總幹事 |
| 證照資格 | 中華民國棒球協會  B級教練證 | 中華民國棒球協會  C級教練合格 | 花蓮縣體育會  棒球委員會C級教練證 |
| **B教** |  | IMG_1430 |
| 聘任  方式 | 在職教師兼任 | 外聘教練 | 外聘教練 |
| 進修或新增證照取得情形 | 101年中華民國棒球協會  B級教練講習 | 102年花蓮縣C級教練講習 | 99年花蓮縣棒球裁判  增能研習 |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓　名 | 班　　級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 原住民 | 參賽 / 獲獎紀錄 |
| 1 | 謝毅 | 6年1班 | 144 | 36 | 投手 | ✓ | 102花蓮縣運2 |
| 2 | 鄭敬勳 | 6年1班 | 144 | 34 | 內野手 |  |  |
| 3 | 黃子芸 | 6年1班 | 158 | 50 | 外野手 |  | 102花東對抗賽2 |
| 4 | 黃博謙 | 6年2班 | 154 | 60 | 捕手 |  | 102花蓮縣運2 |
| 5 | 陳俊豪 | 6年2班 | 142 | 40 | 內野手 | ✓ | 102花蓮縣運2 |
| 6 | 徐珩 | 6年2班 | 152 | 40 | 外野手 |  |  |
| 7 | 李承憲 | 6年3班 | 167 | 48 | 外野手 |  |  |
| 8 | 黃萱 | 6年3班 | 160 | 48 | 內野手 | ✓ |  |
| 9 | 陳宜擇 | 6年3班 | 154 | 42 | 外野手 |  |  |
| 10 | 陳紹瑜 | 5年1班 | 142 | 40 | 投手 | ✓ | 102花東對抗賽2 |
| 11 | 蘇紹翔 | 5年1班 | 136 | 32 | 內野手 | ✓ | 102花蓮縣運2 |
| 12 | 彭梓軒 | 5年1班 | 152 | 38 | 外野手 |  |  |
| 13 | 杜忠旻 | 5年2班 | 150 | 40 | 外野手 | ✓ |  |
| 14 | 邱智堃 | 5年2班 | 160 | 48 | 外/內野手 | ✓ | 102花蓮縣運2 |
| 15 | 杜冠陞 | 5年2班 | 154 | 38 | 外野手 |  | 102花東對抗賽2 |
| 16 | 蔣耀東 | 5年3班 | 160 | 50 | 外野手 |  | 102花蓮縣運2 |
| 17 | 何秉鴻 | 4年1班 | 138 | 32 | 外野手 | ✓ | 102花東對抗賽2 |
| 18 | 陳子昕 | 4年1班 | 146 | 34 | 捕手 | ✓ | 102花東對抗賽2 |
| 19 | 劉靜芬 | 4年1班 | 140 | 32 | 外野手 |  |  |
| 20 | 張凱倫 | 4年2班 | 134 | 26 | 外野手 | ✓ |  |
| 21 | 池田健 | 4年2班 | 140 | 32 | 外野手 |  |  |
| 22 | 鍾咏勲 | 4年3班 | 138 | 30 | 外野手 |  |  |
| 23 | 杜冠宗 | 3年1班 | 138 | 30 | 外野手 |  | 102花東對抗賽2 |
| 24 | 魏博偉 | 3年1班 | 132 | 36 | 外野手 |  | 102花東對抗賽2 |
| 25 | 沈鈾舜 | 3年2班 | 140 | 30 | 外野手 | ✓ |  |

1. 選手招募計畫：

本校為花蓮縣北區唯一擁有棒球場之棒球隊學校，但因受限於本校班級數，除校內有興趣之學生，通過體適能測驗，且經家長同意後，可加入球隊參加練習外，並針對少數北區學校無棒球隊學校，有興趣參與棒球運動的學生，先進行一禮拜的隨隊練習，在家長與學生認可後，在本校有學生不足額的條件下，協助輔導轉學。

1. 選手向上輸送計畫：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 本校及花蓮縣北區無棒球隊國小 | 化仁國中  花崗國中 | 合計人數：3人  選手姓名：陳浚平、陳子祈、方聖傑(化仁) |

1. 訓練計畫：
2. 訓練期間：民國103年1月1日起至103年12月31日。
3. 學期間：
   1. 晨間訓練：上午7時至8時30分。
   2. 下午訓練：下午16時至18時。
4. 寒假及暑假：
   1. 每日上午8時30分至12時(12：00~14：00午餐及作業輔導)。
   2. 每日14時至17時（17：00~20：00盥洗及晚餐、作業輔導）。
   3. 每日20時至21時30分(因採合宿，管理室裝有夜間照明做簡易投打訓練)。
5. 訓練地點：本校文中三預定地簡易球場。
6. 訓練方式：
7. 學期間：採家長接送。
8. 寒假及暑假：採集中於文中三管理室住宿。
9. 訓練階段：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 期別 | 日期 | 訓練重點 | 備　　註 |
| 磨練期 | 7至9月 | 基本動作：傳接球、滾地球、揮棒動作、投手投球。 |  |
| 訓練期 | 10至1月 | 耐　　力：路跑、十分鐘持續跑。  肌　　力：體能訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手投球（以  　　　　　此為重點）短打、跑壘觀念、滑壘動作、守備野  　　　　　手處理。  速　　度：五十公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在壘、一壘有人、二壘有人、一.二壘有  　　　　　　　人二.三壘有人、滿壘、一.三壘有人、三壘  　　　　　　　有人。 |  |
| 比賽期 | 2至6月 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：五十公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在壘、一壘有人、二壘有人、一.二壘有  　　　　　　　人（以此為重點）二.三壘有人、滿壘、一.  　　　　　　　三壘有人、三壘有人。  進攻戰術應用：無人在壘、一壘有人、二壘有人、一.二壘有  　　　　　　　人（以此為重點）二.三壘有人、滿壘、一.  　　　　　　　三壘有人、三壘有人。  暗號貫徹：示打者暗號、示跑者暗號、示守備者暗號。  比賽訓練：邀鄰近學校友誼賽、參加縣內比賽、分組對抗賽。 |  |

1. 預期效益：
2. 短程目標：參加全縣性的比賽。
3. 中程目標：參加賀寶芙盃、謝國城盃、TOTO盃、關懷盃、全國聯賽。
4. 爭取代表國家參加國際性比賽。
5. 未來展望：
   1. 加強組訓工作，培育更多之棒球運動選手。
   2. 紮根基礎訓練奠定良好基礎。
   3. 建立隊員、教練、家長之共識，全力投入培育訓練工作。
   4. 妥善照顧隊員學業及生活輔導。
   5. 安排優秀選手升學問題。
   6. 提昇技術水準進軍全國賽，培育國家及優秀選手。
   7. 積極爭取社會資源，充實訓練比賽經驗。
6. 預定訓練課表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 訓練項目 | 訓練時數 | 地 點 | 指導教練 |
| 認識棒球場地及裝備 | 2 | 棒球場 | 黃奕裕、黎世雄 |
| 握球姿勢傳球動作練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野傳球動作練習（上） | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野傳球動作練習（中） | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野傳球動作練習（下） | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 滾地球接球動作練習1;內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 滾地球接球動作練習2 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 滾地球接球動作練習3 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野傳（接）球練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 投手動作指導(含攝影拍攝姿勢修正) | 20 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 投手牽制動作練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野手牽制處理練習 | 20 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 揮擊動作指導及練習 | 30 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 觸擊動作指導及練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 縮打擊球動作指導練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 跑壘觀念介紹及練習;內野小組練習 | 20 | 棒球場 | 黃奕裕、黎世雄 |
| 滑壘動作介紹 | 2 | 棒球場 | 黃奕裕、黎世雄 |
| 滑壘動作練習 | 20 | 棒球場 | 黃奕裕、黎世雄 |
| 投捕手動作練習 | 20 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野小組守備練習 | 40 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 外野飛球處理練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 外野彈地球處理練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 分組擊球守備練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 分組擊球守備練習;內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 捕手牽制動作練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 夾殺守備練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 壘上有人投手動作練習 | 2 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 投手牽制一壘動作練習 | 2 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 投手牽制二壘動作練習 | 2 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 投手牽制三壘動作練習 | 2 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 一、三壘有人投手牽制動作練習 | 2 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 一、三壘有人內野守備練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 開放式擊球方法練習;內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 內野小組守備練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 整體守備練習 | 10 | 棒球場 | 張維良、黎世雄 |
| 整體守備練習;內野小組練習 | 20 | 棒球場 | 黃奕裕、黎世雄 |
| 分組比賽 | 50 | 棒球場 | 黃奕裕、張維良 |
| 檢討與改進 | 3 | 教室及  棒球場 | 黃奕裕、張維良、黎世雄 |
| 棒球比賽影帶欣賞及心得報告 | 3 | 教室 | 黃奕裕、張維良、黎世雄 |
| 合計 | 480 |  |  |

1. 移地訓練計畫：

本校棒球隊，除平常一般性依階段任務不同進行訓練外，採以賽代訓的方式，以對外參賽的部份，設定為移地訓練，並驗收訓練成果。

1. 參賽計畫：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102學年度學生棒球聯賽  花蓮縣預賽（軟、硬式） | 103年3-4月 | 軟式小聯盟冠軍  獲得花蓮縣代表權 |
| 2 | 103年縣長盃棒球賽 | 103年3月 | 前三名 |
| 3 | 102學年度學生棒球聯賽  國小軟式組分區決賽 | 103年4月21日至4月26日 | 晉級8強以上 |
| 4 | 103年原鄉盃全國少年軟式棒球錦標賽 | 103年5月1日至5月5日 | 晉級8強以上 |
| 5 | 103年TOTO盃全國少棒錦標賽 (PONY-BRONCO) | 103年5月17日至5月24日 | 此為縣代表隊  晉級前4名 |
| 6 | 103年賀寶芙盃全國少棒錦標賽（BAF12U） | 103年5月1日至5月7日 | 此為縣代表隊  晉級冠亞軍 |
| 7 | 第二屆台彩威力盃少棒賽 | 103年10月 | 晉級前8強 |
| 8 | 陽明山盃三級棒球錦標賽 | 102年7~8月 | 晉級前8強 |
| 9 | 103年花蓮縣運動會 | 103年11月11日至11月14日 | 前3名 |
| 10 | 2014關懷盃少棒錦標賽 | 103年11~12月 | 前8強 |

1. 選手課輔計畫：
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 實施目的：本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
4. 辦理單位：教務處、學務處。
5. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。
6. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
7. 實施內容：

因102學年度花蓮縣政府全面實施免費全縣國中小學生「課後學習輔導計畫」，本校棒球隊依計畫獨立開班，並依規定編排課表，將課業輔導編排其中，計畫預計執行如下表：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 棒球進階班 授課教師：黃馨瑩　　　　上課時間：16：10~16：50 | | | | | | |
| |  | | --- | | 授課內容 星期 | | | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 週次/日期 | |
| 一 | 2/17-2/21 |  |  |  | 數學作業指導 | 觸擊訓練 |
| 二 | 2/24-2/28 | 國語作業指導 | 觸擊訓練 |  | 數學作業指導 | 2.28放假 |
| 三 | 3/3-3/7 | 國語作業指導 | 觸擊跑壘 |  | 數學作業指導 | 觸擊跑壘 |
| 四 | 3/10-3/14 | 國語作業指導 | 觸擊跑壘 |  | 數學作業指導 | 觸擊跑壘 |
| 五 | 3/17-3/21 | 國語作業指導 | 觸擊跑壘 |  | 數學作業指導 | 觸擊跑壘 |
| 六 | 3/24-3/28 | 國語作業指導 | 觸擊跑壘 |  | 數學作業指導 | 觸擊跑壘 |
| 七 | 3/31-4/4 | 國語作業指導 | 短變長打擊 |  | 數學作業指導 | 兒童節放假 |
| 八 | 4/7-4/11 | 國語作業指導 | 數學作業指導 |  | 數學作業指導 | 國語作業指導 |
| 九 | 4/14-4/18 | 國語作業指導 | 數學作業指導 |  | 數學作業指導 | 國語作業指導 |
| 十 | 4/21-4/25 | 國語作業指導 | 數學作業指導 |  | 數學作業指導 | 二壘有人短變長打擊練習 |
| 十一 | 4/28-5/2 | 國語作業指導 | 三壘有人短變長打擊練習 |  | 數學作業指導 | 三壘有人短變長打擊練習 |
| 十二 | 5/5-5/9 | 國語作業指導 | 一壘有人守備練習 |  | 數學作業指導 | 一壘有人守備練習 |
| 十三 | 5/12-5/16 | 國語作業指導 | 二壘有人守備練習 |  | 數學作業指導 | 二壘有人守備練習 |
| 十四 | 5/19-5/23 | 國語作業指導 | 三壘有人守備練習 |  | 數學作業指導 | 三壘有人守備練習 |
| 十五 | 5/26-5/30 | 國語作業指導 | 雙腳定位投球 |  | 數學作業指導 | 雙腳定位投球 |
| 十六 | 6/2-6/6 | 國語作業指導 | 單腳定位投球 |  | 數學作業指導 | 單腳定位投球 |
| 十七 | 6/9-6/13 | 國語作業指導 | 數學作業指導 |  | 數學作業指導 | 國語作業指導 |
| 十八 | 6/16-6/20 | 課業複習 | 數學課業複習 |  | 課業複習 | 課業複習 |

1. 評鑑與考核：
2. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
3. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
4. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
5. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
6. 選手生活管理計畫：
7. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本計畫以學校為辦理單位，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
8. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
9. 實施目的：
10. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
11. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
12. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
13. 參加對象：中原國小棒球隊員。
14. 實施內容：生活輔導。
15. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
16. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
17. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
18. 評鑑與考核：
    1. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
    2. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
    3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
19. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

本校訓練場地位於文中三預定地，為花蓮縣政府委託本校代為管理之託管地，為花蓮縣北區學校內惟一乙座簡易球場，現為本校、中正國小、化仁國中及花崗國中四所學校棒球隊之共同練習場地。

簡易球場全區約為1萬平方公尺，現已將球場以圍網方式區隔，並架設安全圍網，內部有兩區簡易球場，可供國中及國小分別練習，另有一投打練習區(BULLPEN)，而球場旁之文中三管理室，現暫為本校棒球隊寒、暑假合宿集訓之合宿宿舍。

十二、經費預算：

* 1. 培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 名稱 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 選手營養費 | 25元×60天×20人 | 30,000 |
| 2 | 假日集訓餐費 | 60元×60天×20人 | 72,000 |
| 3 | 教練費 | 400元×200節 | 80,000 |
| 4 | 外縣市參賽費(移地訓練) | 35,000元×1次 | 35,000 |
| 5 | 運動傷害防護費 | 10,000元×1式 | 10,000 |
| 6 | 運動器材設備費 |  |  |
| 練習服 | 700元×20套 | 14,000 |
| 打擊頭盔 | 1,500元×4頂 | 6,000 |
| 硬式球棒(練習用等級) | 8,000元×2支 | 16,000 |
| 硬式棒球(比賽用) | 2,000元×5打 | 10,000 |
| 打擊護具 | 1,500元×4組 | 6,000 |
| 7 | 輔助訓練器材 | 10,000元×1式 | 10,000 |
| 小計 | | | 289,000 |
| 1.運動營養知識講座由縣府於棒球區域人才培育計畫之暑期垂直整合訓練營中統一實施辦理  2.本校負責本縣本年度賀寶芙盃全國棒球錦標賽之組訓，故除本校一般訓練外，另配合代表隊運作，球員集中至本校住宿練習，由本校提供相關一切所需(含正常上課)，希望能在今年度榮獲最佳成績，再度揮軍進入亞洲少棒錦標賽，並贏得佳績。 | | | |

**花蓮縣富源國小棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：黃麗花校長。
3. 學校地址：978花蓮縣瑞穗鄉富源村學士路30號　聯絡電話：(03)8811029。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 張茂三 | University of Empres-aial PhD | 1999年世界軟式少棒中華隊教練  台北縣興穀國小棒球隊教練  花蓮縣富源國小棒球隊教練  花蓮縣壽豐國中棒球隊教練  花蓮縣瑞穗國中棒球隊教練  國立玉里高中棒球隊教練 | A級國家教練91教體字4991號 | 教師兼任 | 美國棒球職業聯盟水手隊/海盜隊教練培訓 |
| **scan0001** | | | | | 張茂三教練證2 001 | | |
| 2 | 教練 | 高群峰 | 私立立德大學  健康照護管理學系 | 國立成功商業水產職業學校棒球隊  私立立德大學棒球隊 | 無 | 聘任 | C級教練講習 |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 楊鈺翔 | 六 | 147 | 43 | 投手 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 2 | 張家興 | 六 | 147 | 41 | 捕手 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 3 | 林昱 | 六 | 148 | 48 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 4 | 余瑨洧 | 六 | 143 | 40 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 5 | 林柏森 | 六 | 140 | 35 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 6 | 陳冠羽 | 六 | 143 | 40 | 外野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 7 | 曾宇慶 | 六 | 147 | 41 | 內野捕手 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 8 | 簡毓頡 | 五 | 138 | 30 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 9 | 馬亦辰 | 五 | 137 | 40 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 11 | 連玟顗 | 五 | 139 | 34 | 外野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 12 | 陳政貴 | 五 | 140 | 35 | 外野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 13 | 楊俊傑 | 五 | 134 | 30 | 外野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 14 | 吳東穎 | 五 | 160 | 65 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 15 | 林鈺添 | 四 | 136 | 31 | 外野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 16 | 張胤郅 | 四 | 135 | 30 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 17 | 鍾奕齊 | 四 | 149 | 34 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 18 | 鍾狄威 | 四 | 148 | 42 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 19 | 黃家恩 | 四 | 140 | 31 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 20 | 林志岳 | 四 | 140 | 31 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |
| 21 | 何堉豪 | 四 | 140 | 45 | 內野 | 第19屆關懷盃第一名 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：從本校2、3年級學生中，經體適能檢測後遴選條件較佳且對棒球運動有興趣之學生參加。
3. 招生方式：自由參加報名。
4. 條件分析：有興趣都錄取。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 花蓮縣富源國小 | 花蓮縣瑞穗國中  花蓮縣三民國中  花蓮縣化仁國中  花蓮縣光復國中 | 1.合計人數：6人  2.姓名：   |  |  | | --- | --- | | 姓名 | 升學就讀學校 | | 張家宏 | 花蓮縣瑞穗國中 | | 馬軍豪 | 花蓮縣瑞穗國中 | | 曾宇威 | 花蓮縣瑞穗國中 | | 杜亞維 | 花蓮縣瑞穗國中 | | 柯宏恩 | 花蓮縣瑞穗國中 | | 羅漢彥 | 花蓮縣瑞穗國中 | |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期、強化期 | 比賽期 | 比賽期 | | 訓練期 | 強化期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練  ◎縣長杯棒球選拔賽 | ◎全國國小硬、軟式棒球  聯賽決賽 | ◎小馬杯選拔賽  ◎賀寶芙杯少棒選拔賽  ◎IBA少棒選拔賽 | | ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎洄瀾體育月棒球賽  ◎傳福杯棒球賽 | ◎關懷杯青少年棒球賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

　　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 階段別 | 日期 | 期別 | 訓練重點 | 擬參加之賽事 |
| 第一階段 | 一至四月 | 準備期-26天  01.03~01.29 | ※基本體能(60%)：  加強全面性體能，瞬發力的培養。  肌力、肌耐力的培養。  ※技術(40%)：  基本傳接動作。  滾地球接傳。 |  |
| 鍛鍊期-23天  02.05~02.28 | ※體能(50%)：  加強間歇訓練、反覆訓練、循環訓練。  實施專項速度訓練、 專項敏捷訓練。  ※技術(50%)：  起跑訓練,短距離加速跑。  跳遠起跳訓練 跳躍落地訓練。  基礎投擲訓練。  ※體能訓練：  姿勢的正確性。  心肺功能加強。  全面性爆發力訓練。  瞬發力加強訓練。  加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練。  專項速度訓練。  敏捷訓練。 |  |
| 強化期-31天  03.01~03.31 | ※體能(30%)：  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※技術(70%)：  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 | 102學年度全國軟式、硬式少棒聯賽分區預賽。 |
| 第二階段 | 四月 | 比賽期一-16天  04.01~04.16 | ※體能(40%)：  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※技術(60%)：  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。 | 102學年度軟式、硬式少棒運動聯賽全國決賽 |
| 強化期一-14天  04.17~04.30 | ※體能訓練(30%)：  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強 、野手肌力強化。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※技術(70%)：  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。 |  |
| 比賽期-14天  05.01~05.14 | ※體能訓練(20%)：  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度強化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※技術訓練(70%)：  投手投球動作要求及出手速度強化。  捕手下肢肌力強化。  攻擊戰術運用與演練。  各種狀況守備戰術運用。  內外野手傳接技術配合。 | 第5屆原鄉杯全國少棒賽/賀寶芙季IBAF代表隊選拔賽 |
| 第三階段 | 五至六月 | 強化期-16天  05.15~05.31 | ※體能(40﹪)：  加強專項耐力、專項肌耐力。  加強起跑瞬發力、打擊肌力。  守備間歇訓練、守備循環訓練。  ※技術(60%)  傳接動作要求。  ※技術訓練：  基本傳接球動作技術指導。  滾地球接傳動作技術指導。  高飛球接傳動作技術指導。  內外野手截傳動作及概念指導。  長、短打擊運用與技術指導。  守備戰術技術指導。  打擊戰術技術指導。 |  |
| 比賽期-20天  06.01~06.20 | ※體能(30%)：  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※技術(70%)：  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽、週末對抗賽。  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  整體作戰運用配合。  ※加強專項反覆訓練：  速度訓練  起跑敏捷訓練  爆發力跳躍訓練  全身肌力加強訓練 | 世界軟式IBA全少棒選拔賽 |
| 過度期-10天  06.21~06.30 |  |  |
| 第四階段 | 七月 | 訓練期-15天  07.01~07.15 | ※體能(60﹪)：  加強專項耐力、專項肌耐力。  加強起跑瞬發力、打擊肌力。  守備間歇訓練、守備循環訓練。  ※技術(40%)：  傳接動作要求。  滾地球接傳準確度要求。  投手三種基本投球動作要求。  打擊動作要求。  跑壘、盜壘、離壘動作要求。 |  |
| 強化期-16天  07.16~07.31 | ※體能(30%)：  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※技術(70%)：  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  整體作戰運用配合。 |  |
| 第五階段 | 八至九月 | 比賽期-31天  08.01~08.31 | ※體能(50%)：  加強間歇訓練、反覆訓練、循環訓練。  實施專項速度訓練、專項敏捷訓練。  ※技術(50%)：  跑壘速度訓練。  打擊動作技術訓練。  滾地球接傳練習。 | 第11屆紅葉盃國際少棒邀請賽 |
| 訓練期-30天  09.01~09.30 | ※體能(30%)：  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※技術(70%)：  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 |  |
| 第六階段 | 十至十二月 | 強化期一-30天  10.01~10.30 | ※體能(40%)：  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※技術(60%)：  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。 | 第17屆傳福盃全國少棒錦標賽2014金龍盃全國少棒錦標賽 |
| 比賽期-30天  11.01~11.30 | ※體能訓練(30%)：  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強、野手肌耐力加強。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※技術(70%)：  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。 | 第21屆關懷盃棒球錦標賽 |
| 過度期-31天  12.01~12.31 | ※體能訓練(20%)：  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 |  |

　　（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 備註 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 |  |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 |  |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 |  |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 |  |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 |  |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 |  |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 |  |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：於比賽前至台東縣、台北市進行練習比賽。
3. 強化期：調整階段及暑期訓練時實施，至鄰近縣市訓練比賽。
4. 實施方式：採集中住宿集訓。
5. 實施地點：台北市或台東 縣。
6. 實施內容：
7. 訓練內容：為使能發揮學童在運動能力方面的天份，培養基本體能發掘人才，並以速度、趣味性訓練，提高其對棒球運動興趣和能力。
8. 心理訓練：
   1. 養學生認同感與自信和培養高度的學習心態。
   2. 實施放鬆訓練、意象訓練、壓力管理。
   3. 學生團體生活及人際關係培養。
   4. 培養榮譽感及強烈的企圖心。
   5. 培養尊師重道及服務精神。
9. 體能訓練：
   1. 全面性體能：柔軟度、敏捷性、協調性。
   2. 專項性體能：速度、基礎肌力、基礎肌耐力、瞬發力。
   3. 越野跑。
   4. 斜坡衝刺。
   5. 沙灘跑。
   6. 12分鐘耐力跑。
   7. 培養肌力。
   8. 肌耐力。
   9. 爆發力。
   10. 瞬發力加強。
   11. 心肺功能。
10. 訓練方法：
    1. 間歇訓練。
    2. 循環訓練。
    3. 速度訓練：培養速度、短距離反覆衝刺。
    4. 敏捷訓練：培養反應、敏捷性、加快步頻。
    5. 肌力訓練：培養基礎肌力，多做跳耀動作。
    6. 培養並強化傳接球的基本概念。
    7. 培養並強化打擊的基礎。
    8. 加強守備觀念與基礎。
    9. 養成並運用基本戰術概念。
    10. 間歇訓練。
    11. 循環訓練。
    12. 反覆訓練。
    13. 影片教學訓練。
11. 技術訓練：
    1. 基本傳接球動作技術指導。
    2. 滾地球接傳動作技術指導。
    3. 高飛球接傳動作技術指導。
    4. 內外野手截傳動作及概念指導。
    5. 長、短打擊運用與技術指導。
    6. 守備戰術技術指導。
    7. 打擊戰術技術指導。
12. 隊職教練人員：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓　名 | 性別 | 工作分配內容 | 學經歷 | 現職 |
| 領隊 | 黃麗花 | 女 | 訓練進度與比賽相關業務總執行與監督 | 台北市立師範學院 | 富源國小校長 |
| 總教練 | 張茂三 | 男 | 訓練計畫之擬定與規劃  訓練總策劃目標之執行 | 中華民國棒球協會A級教練 | 富源國小體育教師 |
| 教練 | 高群峰 | 男 | 訓練計劃執行 | C級教練證 | 鐘點教師兼棒球教練 |

1. 預期績效評估：
2. 提升全縣棒球發展運動。
3. 全面提昇三級棒球運動技術水準。
4. 提升校內棒球運動發展成績，達成階段目標。

十、參賽計畫：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 第5屆年原鄉盃國際棒球邀請賽 | 103.07. | 前8名 |
| 2 | 第17屆傳福盃全國少棒錦標賽 | 103.10.15-10.22 | 前4名 |
| 3 | 第21屆關懷杯全國棒球錦標賽 | 103.11.24-27 | 前4名 |

1. 選手課輔計畫：
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 目的：本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
4. 辦理單位：教務處、學務處。
5. 辦理期程：自103年3月1日起至10月30日止。
6. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
7. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施四、五、六年級補救教學班。
   * + 1. 平時課輔：要求導師及科任老師特別關心學生球員的課業表現，設定符合其能力的標準，給予個別輔導（或小老師制度）。妥善安排訓練以外的課餘時間，例如：利用早自修針對選手課業較差部分進行補強，並運用激勵原理，激發學生學習潛能，使其習得基本能力，以求全人發展。
       2. 寒暑期課輔：利用寒暑期訓練期間，學校在上午給予至少每日4小時之課業輔導（進行補救教學），針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利於下學期或升學後能順利銜接學習。
       3. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或假日時間進行補課。導師或科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗。
8. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
9. 選手生活管理計畫：
10. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
11. 實施目的：
12. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
13. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
14. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
15. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
16. 實施內容：
    * + - 1. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
          2. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，學校輔導老師透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力，發揮團隊戰力。
          3. 品格教育實施內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 實施項目 | 實施方式與內容 | 備　註 |
| 擬定品格教育宣導議題 | 一.召開會議，共同擬定本校棒球選手品格教育的推展特質和宣導議題，利用球隊練習及比賽時間，加強宣導。  二.配合本校課程教學及學校活動時加強宣導。  三宣導議題如下：  尊重生命  孝親尊長  負責盡責  守時誠信  團隊合作  自主自律  主動積極  謙虛有禮  關懷行善  愛護環境  賞識感恩  接納包容  公平正義 |  |
| 品格教育及常規指導 | 一、製作與宣導主題有關的標語，張貼於棒球器材室或豎立於棒球場四週，以提昇學生對品格教育的認知。  二、製定〔學生違規通知單〕，建立與導師的雙向溝通模式，以協助導師了解學生動態，並適時予以輔導。  三、利用各種訓練、比賽、週會的時間，加強道德認知與生活常規訓練。  四、推行運動宣言，除加強宣導外，並努力實踐。  學校體育運動宣言  我○ ○ ○是一位愛好體育運動者，誠心參加運動比賽，我願和大家一起實踐以下諾言：  一、 愛護自己，拒絕誘惑；  二、 尊重他人，自律守法；  三、 敬重運動，遵守規則；  四、 保護環境，珍惜資源。  我保證遵守承諾，始終如一。  五、於平時訓練及對外比賽時,，適時的鼓勵表現優良之球員，以提升學生對球隊的向心力及榮譽感。  六、教練每天至少10分鐘，對球員實施品格教育議題的宣導，以加強教練與球員的互動關係，並促進相互之情誼。  七、校長或主任每週至少一次對球員加強宣導，以時事、生活範例，教導球員道德規範，並落實在球場及生活中。 |  |
| 制定棒球隊公約 | 富源國小棒球隊公約  一、著重球隊訓練、參賽精神，提昇棒球運動品質  1.經報名參加各項賽事時需完成所有比賽，除不可抗力因素並經大會同意外，不得以任何理由退出比賽。  2.比賽中任何人不得對裁判、對方教練、球員、家長及觀眾言語侮辱或毆打，違反者勒令退出棒球隊。  3.對外參賽時須攜帶校旗，著統一球衣參與大會之開、閉幕及所有比賽。球員並須著用整齊護具出賽。  4.對外參賽時必須派員出席大會規定之領隊、教練會議及其他由主辦單位召開並要求參加之會議，以示尊重主辦單位及其他與賽隊伍。  5.對外參賽時教練需要求球員充分發揮良好運動精神，賽前賽後，進出球場時須持校旗列隊向球場致敬；比賽時攻守互換時，球員均應跑步出場，守方並須將球置放於投手板上，不得任意丟放或交於裁判。  6.任何訓練或比賽，學校均應妥善照顧所有球員，不得對球員有揠苗助長之行為。  二、加強球隊生活教育，重視球員人格品德之培育  1.訓練或比賽期間，教練對球員應以愛、關懷與鼓勵之方式指導球，不得任意責罵及體罰，違者將立即予以停止擔任教練之職。  2.為求維護棒球場地，提昇環保觀念，所有人員須注意執行下列事項：  (1).訓練或比賽期間應珍惜球場草皮、環境及設備。每次訓練及每場比賽後，必須整理球場及其週遭，始得離開。  (2).對外參賽時須指導球員及隨隊家長、親友注重環保。要求用過之便當盒，將殘渣倒出集中，疊好空盒，飲料空盒、空罐則應予壓扁，分類包封，再置於垃圾桶中，以維球場整潔美觀並利事後清理。  3.重視球員生活教育，要求球員尊重校旗、重視禮貌、發揮體育精神。  4.訓練或比賽時嚴禁球員嘻鬧、喧嘩，以維球場周遭之安寧，避免影響其他學生上課與活動。  三、棒球人自我督促要求，建立優質棒球文化  1.訓練或參賽期間，所有人員不得於球場範圍吸煙、嚼檳榔、喝酒、及其他可能構成負面教育之不當行為。  2.勸導球員家長、觀眾、來賓勿亂丟煙蒂、檳榔渣及飲料罐，維護舒適之球場環境。 |  |
| 提昇教練品德素養 | 一、辦理教練甄選時棒球專業與人格品德並重。  二、請教練參加品德教育相關研習、討論會或讀書會等專業成長。  三、教練能以誠信及良好的品格，在球場中，以身作則建立榜樣，並積極熱誠影響學生。  四、結合球員家長，整合共同推動品德教育。 |  |
| 其他配合要項 | 1.配合九年一貫課程之六大議題，針對兩性教育、環境教育、人權教育、生命教育等，實施相關教學活動。  2.配合品格教育宣導週，除加強宣導外，並舉辦心靈小札記、投稿、作文、演說等學藝競賽。  3.加強人權法治教育，重視全人教育。  4.六月舉辦畢業生感恩回饋活動，如捐書及衣物。 | 教務處  訓導處 |

1. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十三、訓練場地設施狀況：

　　富源國小內有一座簡易式的棒球場，由富源國小負責管理與運用，場地面積約6,000平方公尺，提供富源國小棒球隊練習時使用，經由教育部補助修整簡易式球場經費後，內野紅土層加厚且推平，修補經大雨沖刷後流失的區塊，並挪一部分經費，利用圍網搭建一塊簡易的投打熱身區，承蒙去年震興棒球補助，擁有一台雙滾輪發球機，使得訓練流暢不少。目前，球場尚未有看台建置，若有比賽要在此場地舉行，記錄員無座位可供紀錄，球員也無座椅可供休息。

十四、經費預算：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 50元×20人×5天×12週 | 60,000 |
| 2 | 課輔費 | 400元×2節×5天×10週 | 40,000 |
| 3 | 教練費 | 260元×200時 | 52,000 |
| 4 | 參賽費 | 交通費；富源＜－＞台東車票（傳福盃）  大人：223×2人×2趟＝892  孩童：112×20人×2趟＝4,480  住宿費：400×22人×3天＝26,400  膳食費：200×22人×4天＝17,600  交通費；富源＜－＞台東車票（關懷盃）  大人：223×2人×2趟＝892  孩童：112×20人×2趟＝4,480  住宿費：400×22人×4天＝35,200  膳食費：200×22人×5天＝22,000 | 111,944 |
| 總計 | | | 263,944 |
| 運動營養知識講座由縣府於棒球區域人才培育計畫之暑期垂直整合訓練營中統一實施辦理 | | | |

**花蓮縣豐濱國小棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：楊智璇校長。
3. 學校地址、聯絡電話：花蓮縣豐濱鄉民族街5號；03-8791111。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 盧少青 | 國立台北師範學院體育教育學系 | 台東縣三民國小教練三年  花蓮縣豐濱國小總教練十一年 | C級教練證  證號花體魏字10000002 | | 學校教師兼任 | 102年度棒球運動聯賽教練增能教育研習 |
| IMG10283 | | | | | IMG10284 | | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | 謝光勇 | 輔仁大學體育系 | 彰化縣福興國小教練二年  彰化縣永靖國中總教練一年  花蓮縣豐濱國小總教練教練二年 | C級教練證  彰化縣體育總會核發  編號95009 | | 外聘鐘點教練 |  |
| P1020348 | | | | | | P1020349 | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 潘凱崴 | 六 | 153 | 42 | 投、內野 | 102年第一屆台彩威力盃 |
| 2 | 吳諾君 | 六 | 159 | 57 | 投、內野 | 102年第一屆台彩威力盃 |
| 3 | 李 騏 | 五 | 140 | 34 | 捕、內野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 4 | 高志民 | 五 | 134 | 29 | 右外野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 5 | 張正賢 | 五 | 135 | 29 | 投、左外 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 6 | 潘哲旭 | 五 | 138 | 33 | 左外野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 7 | 陳震軍 | 五 | 129 | 29 | 投、內野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 8 | 曾照群 | 五 | 146 | 56 | 捕、內野 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 9 | 陳慧宜 | 五 | 144 | 35 | 中外野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 10 | 莊子賢 | 四 | 129 | 34 | 內野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 11 | 吳少樺 | 四 | 148 | 37 | 投、內野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 12 | 秦宇懷 | 四 | 146 | 51 | 內野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 13 | 許智翔 | 四 | 141 | 36 | 左外野 | 101年花蓮縣縣運第三名 |
| 14 | 秦善智 | 三 | 134 | 31 | 內野 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 15 | 潘宇倫 | 三 | 131 | 27 | 外野手 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 16 | 莊子諒 | 三 | 129 | 27 | 外野手 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 17 | 林聖喆 | 三 | 128 | 26 | 內野手 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 18 | 陳 峰 | 三 | 128 | 27 | 外野手 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 19 | 莊景鴻 | 三 | 137 | 36 | 外野手 | 102年關懷盃三級棒球邀請賽 |
| 20 | 江宗華 | 三 | 133 | 28 | 外野手 | 新加入 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：豐濱國小。
3. 招生方式：從本校2、3年級學生中，經體適能檢測後遴選條件較佳且對棒球運動有興趣之學生參加。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 豐濱國小 | 規劃輔導選手畢業後升學就讀那些學校。 | 1.合計人數5人；  2.陳嘉緯~花蓮縣三民國中  潘宇龍~花蓮縣三民國中  陳震洋~花蓮縣三民國中  張煜楷~花蓮縣豐濱國中  高志鴻~花蓮縣豐濱國中 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎教育部棒球聯賽國小硬式組花蓮預賽  ◎縣長盃暨少棒選拔賽 | ◎TOTO盃少棒選拔賽  ◎賀寶芙世界少棒選拔賽 | | ◎紅葉盃國際少棒邀請賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強；體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎台彩威力盃全國少棒錦標賽 | ◎原住民關懷杯三級棒球邀請賽 | ＊技術加強；體能加強  ＊整體戰術 |

　　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力： 12分鐘持續跑。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人，2B有人，1、2B有人，2、3B有人，滿壘，1.3B有人，3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人，2B有人，1、2B有人，2、3B有人，滿壘，1、3B有人，3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人，2B有人，1、3B有人，2、3B有人，滿壘、1、3B有人，3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 耐　　力： 12分鐘持續跑。  肌　　力：間歇訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 耐　　力： 12分鐘持續跑。  肌　　力：間歇訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人，2B有人，1、2B有人，2、3B有人，滿壘，1、3B有人，3B有人之守備。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人，2B有人，1、2B有人，2、3B有人，滿壘，1、3B有人，3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人，2B有人，1、2B有人，2、3B有人，滿壘，1、3B有人，3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

　　（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 |  |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練× ◎Flee-Batting分2組×  ◎內野手/外野手/守備特訓 |  |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘×  ◎分3組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎體能訓練 |  |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎壘間傳球  ◎整體守備訓練 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎Flee--Batting分2組  ◎體能訓練 |  |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 |  |
| 星期五 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練 |  |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 08:30~11:30  ◎整體基本動作指導  ◎投打訓練-暗號訓練 ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓  ◎Flee-Batting分2組 ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 |  |

1. 移地訓練計畫：本校棒球隊因暑假及寒假皆有安排課業輔導，遂不排定移地訓練。
2. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102年教育部棒球聯賽國小硬式組 | 103年3月1日至4月30日 | 全國分區決賽前八強 |
| 2 | 花蓮縣縣長盃暨花蓮少棒代表選拔賽 | 103年3月21日至3月23日 | 進前三名 |
| 3 | 台東紅葉盃國際少棒邀請賽 | 103年7月份 | 進前8強 |
| 4 | 原住民關懷盃三級棒球邀請賽 | 103年11月份 | 進前8強 |

1. 選手課輔計畫：**本校已由教育優先區課輔經費項下編列及支應，亦有愛基會夜間課業輔**

**導，遂本案經費不予編列。**

1. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
2. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
3. 目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
4. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。
5. 實施對象：本校棒球隊員。
6. 實施方式：因本校為教育優先區補助之學校及東北扶輪社長期關懷之弱勢學校，故球員接參加課業輔導級夜間課輔計畫。

（七）教育優先區課後輔導：

1. 實施時間：
2. 每週一、二、四、五，正課後加一節課後輔導。
3. 寒暑期課輔：寒假安排5天20節的補救教學、暑假安排20天80節的補救教學。
4. 輔導內容：主要於加強學生國、英、數三科能力，次者加強宣導品格教育，強化球員內涵修養。

（八）東北扶輪社夜間課輔：

1. 實施時間：每週一、二、三、四晚上18：30至20：30。
2. 實施內容：主要在指導學生回家作業，及解決球員於課堂上不解之問題，進而習作課外習題，以增進其解決問題的能力。

（九）評鑑與考核：

* 1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
  2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
  3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。

（十）預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。

1. 選手生活管理計畫(需含品德教育之規劃)：
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 實施目的：
4. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
5. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
6. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
7. 參加對象：豐濱國小棒球隊員。
8. 實施內容：生活輔導。
9. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
10. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
11. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力，發揮團隊戰力。
12. 評鑑與考核：
    1. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
    2. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
    3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
13. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校專用棒球場（由原200公尺操場改建之簡易型棒球場）。
  2. 學生活動中心二樓：雨天練習場或實施體能訓練之場所。
  3. 本校200公尺田徑訓練跑道。
  4. 棒球發球機2台，投手擋網架2 組、打擊擋網架6組，比賽用硬式球棒2支，練習用球棒5支，硬式棒球20打，發球機用棒球100顆等設備。

十二、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 30元\*60天\*20人（天數/人數/次數..） | 36,000 |
| 2 | 教練費（外聘教練） | 400元\*120節 | 48,000 |
| 3 | 教練費（教師兼任） | 260元\*150節 | 39,000 |
| 4 | 參賽費住宿費 | 400元\*4天\*18人\*1次 | 28,800 |
| 5 | 參賽膳雜費 | 200元\*5天\*18人\*1次 | 18,000 |
| 6 | 運動傷害防護費 | 8,000元\*1式 | 8,000 |
| 7 | 硬式球棒（比賽棒） | 9,000元\*4支 | 36,000 |
| 8 | 硬式球(比賽球) | 2,500元\*8打 | 20,000 |
| 9 | 發球機用棒球 | 720元\*10打 | 7,200 |
| 10 | 紅磚土 | 2,500元\*10噸 | 25,000 |
| 小計 | | | 266,000元 |

**花蓮縣立光復國民小學棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：劉鳳英
3. 學校地址:花蓮縣光復鄉中山路三段75號 聯絡電話：03-8701029
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | | | 證照、資格 | | 聘用方式 | | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 李正雄 | 臺東師範學院體育系 | 1.光復國小、光復國中、台東高中、台東師範學院。  2.83~84年台北仙八里國小教師  3.85~92光復國小教師兼棒球教練  4.93~99年光復國小教師  5.99~103光復國小教師兼主任、棒球隊教練 | | | 1.C級教練證 | | 1.學校教師兼任 | |  |
|  | | | | | |  | | | | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | 陳龍正 | 大漢技術學院運動休閒系 | 86年~89年花蓮縣豐濱國小少棒  89年~92年花蓮縣光復國中青少棒  92年~95年花蓮體中青棒隊  95年~100年大漢技術學院成棒隊  98年全國原住民運動會花蓮縣成棒代表隊  98年全運會花蓮縣成棒代表隊  99年~101花蓮縣花蓮體中棒球教練  100年全國原住民運動會花蓮縣成棒代表隊教練  100年全運會花蓮縣成棒代表隊總教練  101年~102年花蓮縣瑞穗國中青少棒總教練  102年~迄今 花蓮縣立光復國小少棒教練 | | | | 1.C級教練證 | | 2.原民會專任教練 |  |
| EPSON001.JPG | | | | | EPSON002.JPG | | | | | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 馬傑森 | 6 | 165 | 60 | P | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 2 | 湯尚蔚 | 6 | 157 | 48 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 3 | 李禮謙 | 6 | 158 | 60 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 4 | 游朝彰 | 6 | 157 | 49 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 5 | 張約翰 | 6 | 150 | 40 | P | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 6 | 王仕偉 | 6 | 142 | 45 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 7 | 黃復生 | 5 | 158 | 52 | C.P | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 8 | 周偉丞 | 5 | 150 | 50 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 9 | 黃 唯 | 5 | 142 | 36 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 10 | 余哲軍 | 5 | 144 | 31 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 11 | 宋正民 | 5 | 138 | 37 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 12 | 李禾豐 | 4 | 139 | 31 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 13 | 徐鴻祥 | 4 | 160 | 65 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 14 | 黃冠皓 | 4 | 135 | 36 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 15 | 陳柏佑 | 4 | 165 | 60 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 16 | 林振雄 | 4 | 157 | 48 | IF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 17 | 洪庭文 | 4 | 158 | 60 | P | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 18 | 陳 琦 | 4 | 157 | 49 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 19 | 楊辴霆 | 4 | 150 | 40 | C.P | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 20 | 周偉任 | 3 | 142 | 45 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |
| 21 | 鄭皓瑋 | 3 | 158 | 52 | OF | 1. 102花蓮縣縣運第三名  2. 102台東扶輪社少棒錦標賽第四名 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：由本校 三、四、五、六年級學生或臨近學校學生。
3. 招生方式：經由本校體育老師或教練推薦及有意願學生入隊。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓　名 | 光復國小畢業學年度 | 國中 | 高中 | 大專院校 | 社會球隊 |
| 陳家諺 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 章瑋韓 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 顏聖傑 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 張彥傑 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 林世傑 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 周韋帆 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 游朝欽 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 高聖恩 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |
| 蔡承喆 | 101 | 花蓮縣光復國中 |  |  |  |

1. 訓練計畫：（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 比賽期 | 比賽期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ◎2014台東縣延平鄉紅葉小巨人盃全國少棒錦標賽  ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ◎花蓮縣縣長盃三級棒球錦標賽 | ◎全國國小硬式棒球聯賽決賽  ◎全國國小軟式棒球聯賽決賽 | ◎TOTO盃暨小野馬全國選拔賽  ◎賀寶芙全國少棒選拔賽  ◎2014台北市原鄉盃全國少棒標賽 | | ＊技術加強  ＊整體戰術 | ◎2014紅葉盃三級棒球錦標賽  ＊技術加強  ＊體能加強 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎2014台東縣扶輪社盃全國少棒錦標賽  ◎第18屆傳福盃全國少棒錦標賽 | ◎第21屆關懷盃全國三級棒球錦標賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 一至三月 | 準備期 | ※ 基本體能（60﹪）加強全面性體能，瞬發力的培養。  肌力、肌耐力的培養。※ 技術（40﹪）基本傳接動作。  滾地球接傳。 |  |
| 調整期 | ※ 技術(50%)  起跑訓練,短距離加速跑。  跳遠起跳訓練 跳躍落地訓練。  ※ 體能(30%)  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。 |
| 四至六月 | 比賽期 | ※ 體能(%40)  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※ 技術(%60)  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。  ※ 體能訓練(%30)  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強 、野手肌力強化。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※ 技術(%70)  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。 |  |
| 七至八月 | 磨練期 | ※ 體能(30%)  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術(70%)  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽 、週末對抗賽。  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  整體作戰運用配合。  ※加強專項反覆訓練  度訓練  跑敏捷訓練  爆發力跳躍訓練  全身肌力加強訓練  ※ 體能(60﹪)  加強專項耐力、專項肌耐力。  加強起跑瞬發力、打擊肌力。  守備間歇訓練、守備循環訓練。  ※ 技術(40%)  傳接動作要求。  滾地球接傳準確度要求。  投手三種基本投球動作要求。  打擊動作要求。  跑壘、盜壘、離壘動作要求。  ※ 體能(30%)  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術(70%)  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  體作戰運用配合。  ※ 體能(50%)  加強間歇訓練 、反覆訓練、 循環訓練。  實施專項速度訓練、 專項敏捷訓練。  ※ 技術(50%)  跑壘速度訓練。  打擊動作技術訓練。  滾地球接傳練習。 |  |
| 九至十月 | 訓練期 | ※ 體能(30%)  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※ 技術(70%)  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。  ※ 體能(%40)  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※ 技術(%60)  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。 |  |
| 十一至十二月 | 比賽期 | ※ 體能訓練(%30)  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強、野手肌耐力加強。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※ 技術(%70)  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。  ※ 體能訓練(20%)  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度強化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 |  |

（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 |  |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：於比賽前至台東縣與卑南、新生、紅葉國小進行友誼訓練比賽。
3. 鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時實施，至光復國中實施訓練比賽。
4. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 2014台東縣紅葉小巨人盃全國少棒錦標賽 | 103年1月24日至1月26日 | 前四強 |
| 2 | 花蓮縣縣長盃三級棒球錦標賽 | 103年3月21日至3月23日 | 全縣冠軍 |
| 3 | 花蓮縣軟式棒球聯賽決賽 | 103年4月19-26日 | 前八強 |
| 4 | 花蓮縣硬式棒球聯賽決賽 | 103年4月14-19日 | 前八強 |
| 5 | 賀寶芙全國少棒選拔賽 | 103年4月28日至5月4日 | 前六強 |
| 6 | 2014台北市原鄉盃全國少棒標賽 | 103年5月5日至5月10日 | 前四強 |
| 7 | TOTO盃暨小野馬全國選拔賽 | 103年5月17日至5月24日 |  |
| 8 | 2014紅葉盃三級棒球錦標賽 | 103年7月29日至8月3日 | 前四強 |
| 9 | 第18屆傳福盃全國少棒錦標賽 | 103年10月12日至10月16日 | 前四強 |
| 10 | 2014台東縣扶輪社盃全國少棒錦標賽 | 103年11月8日至11月10日 | 第一名 |
| 11 | 第21屆關懷盃全國三級棒球錦標賽 | 103年11月24日至11月27日 | 前四強 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由愛心基金會課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：光復國小教導處
6. 辦理期程：自103年01月01日至12月31日止。(寒暑假不實施課輔)
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 夜間課輔：棒球隊員，每週一、二、四晚間18:00~~20:00實施兩節夜間課業輔導，（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
   2. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科
   3. 進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。(配合學校行事曆辦理專題講座)
17. 參加對象：光復國小棒球隊員。
18. 實施內容：生活輔導。
19. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
20. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
21. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
22. 評鑑與考核：
23. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
24. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
25. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
26. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校專用棒球場（本場地屬光復國小學校用地）。
  2. 風雨球場：雨天練習場。
  3. 本校100公尺田徑訓練跑道。
  4. 利用教會斜坡或學校地形實施體能訓練。
  5. 棒球發球機2台，投手擋網架2組、打擊擋網架3組，比賽用硬式球棒2支，練習用球棒8支，硬式棒球30打，發球機用棒球100顆等設備。

十二、經費預算：

1. 培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 20x20x30天 | 12,000 |
| 2 | 教練費 | 400x175時 | 70,000 |
| 3 | 參賽費 | 21,000(住宿250、伙食150、交通200x15人)x2 | 42,000 |
| 4 | 暑期、假日集訓餐費 | 70x15x50天 | 52,500 |
| 5 | 醫療保險費 | 1,500x6 | 9,000 |
| 6 | 運動傷害防護費 | 8000x1(冷凍劑400x10、冰敷袋600x5、保溫箱1,000x1、) | 8,000 |
| 7 | 運動器材設備費（經） | 內手套2,500 x 5 | 12,500 |
| 8 | 運動器材設備費（經） | 投手護網7,000 x2 | 14,000 |
| 小計 | | | 220,000 |
| 運動營養知識講座由縣府於暑假垂直整合營中統一實施辦理 | | | |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

（二）器材設備費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 器材設備名稱 | 數量 | 預算(單價\*數量) | 需求必要之理由 |
| 硬式球棒 | 2 | 15,000x2 | 本校無直徑2 1/4比賽用球棒 |
| 小計 | | | 30,000 |
| 總計 | | | 250,000元 |

說明：1、如無需求，本表免填。

2、**本計畫限用於補助器材設備，工程類之興整建請勿列入。**

3、請以單位：新臺幣／元為基準編列。單價1萬元以上之器材或設備始符合本項資本門補助規定，預算欄請以「單價\*數量」方式呈現。

**花蓮縣瑞穗鄉瑞穗國民小學棒球隊**

**103年度「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：黃夏明。
3. 學校地址：97841花蓮縣瑞穗鄉溫泉路一段19號　聯絡電話：03-8872054 傳真電話：03-8870546。
4. 球隊簡介：

本校地處東台，位於秀姑巒溪畔；校園蒔花綻放、五彩繽紛、青蔥校樹，頗具庭園之美；運動場地設施完備，學童午餐廚房、電腦教育，因應俱全。學校朝多元文化、全人教育發展；校內各種社團蓬勃林立。

本校棒球隊始於三十多年前，後曾間斷三次，民國九十三年間再由校長、主任及一群熱心喜好棒球運動的地方人士極力促成；球隊自成軍以來，家長們熱心自發籌組球隊，出錢出力，購買球具並爭取社會資源以贊助球隊組訓經費。

目前陳慶鵡教練、兩位指導老師協助，球隊已具規模，球員都能努力不懈精練球技，期許有朝一日能打出漂亮的成績。練球之餘，更注重培養學童積極進取、不放棄的處事態度，藉以發展學生群性、鍛鍊學生體魄，達到身心發展健全的目標。

本校校長一向稟持適性教育、發展學生多元智慧原則的教育理念，主任及體育組長亦積極關心棒球、網球、田徑等體育相關活動。棒球隊提供學童有發展自我的空間，他們在棒球的領域中得到自信並得到適性的學習機會，期許我們的隊員都能快快樂樂成長，得到允文允武的成果。

1. 成立目的:
2. 鍛鍊學生之身心、提高活力，使智能與體能均衡發展。
3. 藉棒球運動培養學生運動道德，奠定良好國民品格。
4. 為培養本縣基層優秀棒球選手，厚植選手之競技能力。
5. 藉由對外參賽增進比賽經驗，提昇團隊戰力，並為本縣爭取最高榮譽。
6. 近三年成績：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 日期 | 比賽名稱 | 獲得名次 | 比賽地點 |
| 1 | 100.03.19 | 99學年度教育部聯賽 | 代表權 | 花蓮市 |
| 2 | 100.04.09 | 100年縣長盃少棒賽 | 第1名 | 花蓮市 |
| 3 | 100.05.16 | 100年TOTO盃 | 第3名 | 台北市 |
| 4 | 100.07.24 | 100年度花蓮縣『建國百年樂活』少棒硬式錦標賽 | 第1名 | 花蓮市 |
| 5 | 101.11.23 | 101年花蓮縣運 | 第4名 | 花蓮市 |
| 6 | 102.09.8 | 台彩威力盃全國少棒賽-花蓮縣預賽 | 第3名 | 花蓮市 |
| 7 | 102.10.21 | 2013年第17屆傳福盃 | 第8名 | 台東 |
| 8 | 102.11.17 | 102年花蓮縣運 | 第1名 | 花蓮市 |
| 9 | 102.11.17 | 102年花蓮縣運 | 第4名 | 花蓮市 |
| 10 | 102.11.27 | 2013年第20屆關懷盃 | 第4名 | 花蓮市 |
| 11 | 103.01.23 | 2014年三民國中夢想盃 | 第1名 | 玉里鎮 |

1. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（100年度參加教練相關講習） |
| 1 | 總教練 | 陳慶鵡 | 國中 | 1. 榮工少棒球隊  2. 瑞穗國小教練 | | 1.花蓮縣體育會C級教練證  2.教育部初級指導證 | 1.義務教練  2.外聘教練 | 1.花蓮縣體育會C級教練研習  2.學生棒球聯賽教練增能研習 |
| kxJ8n2d6xRTAsVxDv8I_pA | | | | | v_SXq4HoXwMcyAdE3XaiTA | | | |
|  | | | | |  | | | |
| 未命名 - 7 | | | | | | | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | 王志元 | 花蓮師院自然與數理教育學系-物理組 | 1.花蓮縣立明恥國小網球隊管理  2.花蓮縣立瑞穗國小拔河隊管理  3.花蓮縣立瑞穗國小棒球隊教練 | | 1.花蓮縣體育會C級教練證  2.教育部初級指導證 | 1.教師兼任 | 1.花蓮縣體育會C級教練研習  2.學生棒球聯賽教練增能研習 |
| h_UpoQ_rgPxe3LHkcnVnyQ | | | | | | djgWSMRdic8c1mWW1NkT1g | | |
|  | | | | | |  | | |
| 未命名 - 6 | | | | | | | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 陳威志 | 4 | 137 | 45 | RF | 102年花蓮縣運第四名 |
| 2 | 劉威彣 | 6 | 140 | 43 | 2B | 102年花蓮縣運第一名 |
| 3 | 盧浚浩 | 4 | 133 | 28 | CF | 102年花蓮縣運第四名 |
| 4 | 許東樺 | 6 | 138 | 35 | LF | 102年花蓮縣運第四名 |
| 5 | 張冠傑 | 5 | 143 | 50 | RF | 102年花蓮縣運第一名 |
| 6 | 陳品豪 | 66 | 151 | 42 | SS | 102年花蓮縣運第一名 |
| 7 | 陳家偉 | 6 | 149 | 47 | C | 102年花蓮縣運第一名 |
| 8 | 田瑋 | 4 | 133 | 35 | RF | 102年花蓮縣運第一名 |
| 9 | 林暐翔 | 4 | 133 | 29 | LF | 102年花蓮縣運第一名 |
| 10 | 陳致嘉 | 6 | 149 | 43 | P | 102年花蓮縣運第四名 |
| 11 | 陳翊帆 | 6 | 139 | 37 | 3B | 102年花蓮縣運第四名 |
| 12 | 陳昱傑 | 4 | 140 | 42 | 1B | 102年花蓮縣運第四名 |
| 13 | 林志霖 | 4 | 125 | 24 | CF | 102年花蓮縣運第四名 |
| 14 | 王俊傑 | 6 | 152 | 42 | 3B | 102年花蓮縣運第四名 |
| 15 | 陳一杰 | 5 | 147 | 54 | 1B | 102年花蓮縣運第四名 |
| 16 | 廖允嘉 | 5 | 138 | 36 | RF | 102年花蓮縣運第一名 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：
3. 本校對棒球具有高度興趣之三至六年級學生。
4. 對棒球有興趣的社區學童。
5. 招生方式：

1.本校對棒球具有高度興趣之三至六年級學生自由參加

2.班導師或體育老師推薦

3.社區學童（不轉學，以個人興趣及家長接送為主）。

4. 從本校2、3年級學生中，經體適能檢測後遴選條件較佳且對棒球運動有興趣之學生參加。

1. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
2. 選手向上輸送計畫：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 瑞穗國小或遴近學校對棒球有興趣之學生 | 瑞穗國中 | 101學年度畢業學生就學情形：  瑞穗國中：張孝宇、陳志忠、陳鈞渙、林志賢等計4位。 |
| 三民國中 | 無 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | 調整期 | 比賽期 | 調整期 | 比賽期 | 準備期 | 鍛鍊期 | | 調整期 | | 比賽期 | 調整期 |
| 訓練內容綱要 | ＊體能加強＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊戰術演練＊體能調整  ㊣新生招募 | ◎教育部聯賽地方預賽 | ＊戰術演練＊技術加強  ※友誼賽 | ◎小馬盃選拔賽  ◎IBA選拔賽  ◎教育部聯賽全國賽 | ＊整體戰術＊技術加強  ㊣新生招募 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整※友誼賽  ＊戰術演練  ＊技術加強  ㊣新生招募 | | ◎關懷盃棒球賽  ◎花蓮縣運 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

　　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力：路跑、十分鐘持續跑  肌　　力：體能訓練  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：五十公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：五十公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 耐　　力：路跑、十分鐘持續跑  肌　　力：體能訓練  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 耐　　力：路跑、十分鐘持續跑  肌　　力：體能訓練  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：五十公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：五十公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

　　（三）訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 備註 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 |  |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 |  |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 |  |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 |  |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 |  |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 時間08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 |  |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 時間08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 |  |

（四）訓練課程：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 訓練項目 | 訓練時數 | 地點 | 指導教練 |
| 認識棒球場地及裝備 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 握球姿勢傳球動作練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野傳球動作練習（上） | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野傳球動作練習（中） | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野傳球動作練習（下） | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 滾地球接球動作練習1;內野小組練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 滾地球接球動作練習2 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 滾地球接球動作練習3 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野傳（接）球練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投手動作指導 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投手動作指導;內野小組練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投手牽制動作練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野手牽制處理練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 揮擊動作指導及練習 | 20 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 觸擊動作指導及練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 縮打擊球動作指導練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 跑壘觀念介紹及練習;內野小組練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 滑壘動作介紹 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 滑壘動作練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投捕手動作練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野小組守備練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 外野飛球處理練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 外野彈地球處理練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 分組擊球守備練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 分組擊球守備練習;內野小組練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 捕手牽制動作練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 夾殺守備練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 壘上有人投手動作練習 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投手牽制一壘動作練習 ;內野小組練習 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投手牽制二壘動作練習 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 投手牽制三壘動作練習 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 一、三壘有人投手牽制動作練習 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 一、三壘有人內野守備練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 開放式擊球方法練習;內野小組練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 內野小組守備練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 整體守備練習 | 20 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 整體守備練習;內野小組練習 | 10 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 分組比賽 | 35 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 檢討與改進 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 棒球比賽影帶欣賞及心得報告 | 5 | 瑞穗國小棒球場 | 王志元、陳慶鵡 |
| 合計 | 400 |  |  |

1. 參賽計畫：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 預計參加盃賽名稱 | 參賽期程 | 參賽地點 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 103年全國國小硬式棒球聯賽全國決賽 | （未定） | （未定） | 前八強 |
| 2 | 103年全國國小軟式棒球聯賽全國決賽 | （未定） | （未定） | 前八強 |
| 3 | 2014年IBA選拔賽 | （未定） | （未定） | 籌組聯隊 |
| 4 | 第20屆光復獅子盃 | （未定） | （未定） | 前三名 |
| 5 | 103年傳福盃棒球錦標賽 | （未定） | 台東縣 | 前八強 |
| 6 | 2014紅葉盃國際少棒賽 | （未定） | 台東縣 | 前八強 |
| 7 | 103年花蓮縣社區聯合運動大會 | 11月上旬 | 花蓮市 | 前三名 |
| 8 | 103年蘭陽盃棒球錦標賽 | （未定） | 宜蘭縣 | 前三名 |
| 9 | 21屆關懷盃少棒賽 | （未定） | 花蓮縣 | 前八強 |
| 10 | 第2屆威力彩 | （未定） | 花蓮縣 | 前三名 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育部與花蓮縣政府經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
4. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。
5. 實施對象：瑞穗國小棒球隊員。
6. 實施方式：
7. 平時課餘時間：
   * 1. 要求導師及科任老師特別關心學生球員的課業表現，設定符合其能力的標準，給予個別輔導（或小老師制度），標準由各班導師決定。
     2. 數學作業委請夜間課輔指導完成隔天由導師個別訂正與指導，國語作業回家完成，英文方面則還需再加強！
     3. 基本能力以外，運用激勵原理，激發學生棒球能力，使其習得基本能力外，更有興趣到學校上學與打球。
8. 寒暑期課輔：
   * 1. 利用寒暑期訓練期間，學校應給予至少每日4小時之課業輔導（進行補救教學），針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利於下學期或升學後能順利銜接學習。
     2. 定時檢查寒暑價作業之完成，作業優良者給予獎勵，作業缺交者，持續叮嚀。
     3. 寒暑價課輔時間，以基本能力作為分班依據（如果能個別指導是最好），還是以國與數學兩科為主
9. 賽後課輔：
   * 1. 學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或假日時間進行補課。導師或科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗。
     2. 有鑑於此，縣內比賽都在例假日舉行，並不影響一般上課作息！縣外比賽次數則需要斟酌。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 透過學校教育及品德教育，讓學生自己選擇棒球是運動或是選手向上提升的機會。
17. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。
18. 參加對象：瑞穗國小棒球隊員。
19. 實施內容：以學校為單位辦理各球員之生活輔導及課業輔導。
20. 生活輔導：
21. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
22. 訓練時間並不與學校作息抵觸，練習時間為早自習與放學後。
23. 法治教育及品德教育：鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，如何強化學生棒球運動員的法治觀念及品德教育實是刻不容緩的議題。學校應定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。
24. 可以請學生棒球聯盟到各縣市進行品德教育宣導以及配合學校進行法治教育與宣導。
25. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，學校輔導老師透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
26. 破除學長、學弟制的迷思：有些好的傳統要維持，不好的陋習要反應，這樣才能真正落實生活教育與品德教育。
27. 評鑑與考核：
28. 學校內部評鑑機制：
    1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
    2. 定期辦理評鑑：學校應定期辦理評鑑，每學期至少一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
    3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
29. 預期效益：
30. 妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練、輔導老師及住宿生管理員應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。
31. 輔導國小、國中及高中學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
32. 訓練場地狀況：
33. 本校簡易棒球場。
34. 視聽教室：雨天練習場。

十一、經費預算：

（一）培訓經費：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 名稱 | 數量 | 單價 | 小計 |
| 1 | 教練鐘點費 | 150小時 | 400 | 60,000 |
| 2 | 選手營養費 | 25人×50天 | 25 | 31,250 |
| 3 | 暑期、假日集訓餐費 | 25人×50天 | 60 | 75,000 |
| 4 | 軟式球 | 5打 | 1,800 | 9,000 |
| 5 | 硬式球 | 5打 | 1,800 | 9,000 |
| 6 | 硬式球棒 | 1支 | 9,000 | 9,000 |
| 7 | 軟式球棒 | 1支 | 8,500 | 8,500 |
| 8 | 棒球打擊座 | 1組 | 1,800 | 1,800 |
| 9 | 繩梯 | 1組 | 3,000 | 3,000 |
| 10 | 拉力繩 | 1箱 | 3,500 | 3,500 |
| 11 | 訓練小欄架 | 20個 | 250 | 5,000 |
| 12 | 球褲 | 25條 | 800 | 20,000 |
| 13 | 冷凍劑 | 5罐 | 800 | 4,000 |
| 14 | 訓練棒-擊球點 | 1支 | 3,500 | 3,500 |
| 15 | 壘包組 | 1組 | 2,500 | 2,500 |
| 16 | 手套 | 3個 | 2,000 | 6,000 |
| 17 | 外縣市比賽經費 | 1次 | 40,000 | 40,000 |
| 總計 | | | | 291,050 |

（二）器材設備費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 器材設備名稱 | 數量 | 預算(單價\*數量) | 需求必要之理由 |
| **AED自動體外心臟去顫器** | 1 | 97,500 | **附件1**  **聯合新聞網：**  **成功商水主力投手 拉單槓休克不治**  **此生為本校畢業學生，為避免憾事再發生，懇請補助AED，讓球隊的小選手在假日以及一般上學期間能更有保障。** |
| 小計 | | | 97,500元 |
| 總計 | | | 388,550元 |

**花蓮縣玉里鎮玉里國民小學棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：蘇漢彬。
3. 學校地址、聯絡電話：花蓮縣玉里鎮忠智路43號 （03）8882007
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 萬昶顯 | 文化大學體育系 | 羅德岱堡青棒賽國手  IBA世界青棒賽銀牌  甲組成棒美孚巨人隊 | 中華民國棒球協會C級教練證 | 原住民運動人才培訓計畫約聘教練 | 有 |
| 證件正面 | | | | | 教練證背面 | | |
| 2 | 行政助理教練 | 陳文遠 | 東華大學  輔具科技所碩士 | 玉里國小教師 | 無 | 無 | 無 |
| 3 | 管理助理教練 | 蔡瀛賦 | 中正大學  哲學系  碩士 | 玉里國小教師 | 無 | 無 | 無 |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 胡林璋 | 6 | 161 | 67 | 內野 |  |
| 2 | 田雋嶽 | 6 | 155 | 50 | 投、捕、內野 | [100年東海岸盃國小軟式棒球賽](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php?title=100%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E7%AC%AC7%E5%B1%86%E6%9D%B1%E6%B5%B7%E5%B2%B8%E7%9B%83%E5%85%A8%E5%9C%8B%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91%E5%9C%B0%E5%8D%80%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E8%BB%9F%E5%BC%8F%E6%A3%92%E7%90%83%E9%82%80%E8%AB%8B%E8%B3%BD&action=edit&redlink=1)亞軍 |
| 3 | 楊佑錚 | 6 | 150 | 39 | 投、內野 |  |
| 4 | 林文華 | 6 | 139 | 30 | 內、外野 |  |
| 5 | 湯建祥 | 5 | 136 | 31 | 內、外野 |  |
| 6 | 卓采芩 | 5 | 140 | 38 | 投、內野 |  |
| 7 | 邱雨誠 | 5 | 150 | 54 | 內、外野 |  |
| 8 | 高家戊 | 5 | 143 | 42 | 投、內野 |  |
| 9 | 楊晨漢 | 4 | 138 | 34 | 投、內野 |  |
| 10 | 吳承運 | 4 | 134 | 25 | 內、外野 |  |
| 11 | 高健翔 | 4 | 136 | 33 | 捕、外野 |  |
| 12 | 胡啟恩 | 4 | 149 | 43 | 投、內野 |  |
| 13 | 呂玟罕 | 4 | 147 | 34 | 內、外野 |  |
| 14 | 田楊昇樺 | 4 | 140 | 38 | 投、外野 |  |
| 15 | 錢彼得 | 3 | 135 | 32 | 投、內野 |  |
| 16 | 陳立志 | 3 | 132 | 26 | 內、外野 |  |
| 17 | 高禾穎 | 3 | 115 | 21 | 內、外野 |  |
| 18 | 楊勝志 | 3 | 126 | 25 | 內、外野 |  |
| 19 | 黃岳凱 | 3 | 126 | 25 | 內、外野 |  |
| 20 | 張濠裕 | 3 | 133 | 31 | 內、外野 |  |

1. 選手招募計畫：

(一) 選手來源：玉里國小

(二) 招生方式：定期從本校學生招募，經本校體育委員會審查後入隊。

(三) 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。

1. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 玉里國小。 | 三民國中棒球隊。 | 蘇偉翔(三民國中)  葉國情(三民國中)  蘇允傳(三民國中)  陳宇文(三民國中)  蘇勇(三民國中)  蘇鈞聿(三民國中)  張嘉豪(三民國中)。 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊  準備期 | | 調整期 | | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊體能加強  ＊技術加強  ＊整體戰術 | | ◎縣長盃  ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎議長盃  ◎棒球聯賽  ◎箭筍盃 | | ＊整體戰術  ＊技術加強  ＊體能加強 | | ◎光復獅子盃  ＊體能調整  ＊戰術演練 | | ◎花蓮縣運  ◎關懷盃  ◎傳福盃 | | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、**藥球（這是什麼？肌力、敏捷、速度、肌耐力之訓練輔助圓球形器材，分1、2、3、4、5KG http://www.progym.com.tw/WEB/product/training/medcine.htm ）**訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

　　（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 午間 | 下午16:40-18:20 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | 課業  輔導 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 返家 |
| 星期二 | 同上 |  | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期三 | 同上 |  | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 | 返家 |
| 星期四 | 同上 |  | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 返家 |
| 星期五 | 同上 |  | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 08:00~17:30  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | | | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 08:00~17:30  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | | | 返家 |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：至瑞穗鄉瑞穗、富源等地進行友誼賽。
3. 鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時配合垂直訓練至花蓮體中、三民國中練習。
4. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 花蓮縣縣長盃 | 103年3月 | 前八名 |
| 2 | 花蓮縣議長盃 | 103年4月 | 前八名 |
| 3 | 光復箭筍盃 | 103年4月 | 前八名 |
| 4 | 少棒聯賽 | 103年4月、5月 | 前八名 |
| 5 | 光復獅子盃 | 103年8月 |  |
| 6 | 傳福盃 | 103年10月 |  |
| 7 | 關懷盃 | 103年11月 |  |
| 8 | 花蓮縣縣運 | 103年11月 | 前八名 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：玉里國小教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年1月1日至12月31日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 午間課輔：上學日午間12:30~~13:20實施課業輔導，協助學生學科習作之繕寫。
   2. 下午課輔：上學日下午15:50~~16:30實施課業輔導，（進行補救教學），針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
17. 參加對象：玉里國小棒球隊員。
18. 實施內容：生活輔導。
19. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
20. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
21. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
22. 評鑑與考核：
23. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
24. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
25. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
26. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校運動場（簡易內野紅土練習場）。
  2. 打擊籠
  3. 學校穿堂：雨天練習場。
  4. 棒球發球機2台，投手擋網架4 組、打擊擋網架4組，比賽用軟式球棒3支，練習用球棒10支，硬式棒球10打，軟式球10打。

十二、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 12元×20人×200天  單價\*數量（天數/人數/次數..） | ＄48,000 |
| 2 | 寒暑假與假日集訓餐費 | 70元×20人×40天 | ＄56,000 |
| 3 | 參賽費 | 400元×20人×5天 | ＄40,000 |
| 4 | 教練超勤鐘點費 | 400元×150小時 | ＄60,000 |
| 5 | 器材設備費(軟式球) | 800×10打 | ＄8,000 |
| 6 | 器材設備費（球棒） | 6,000元×5支 | ＄30,000 |
| 7 | 器材設備費(捕手護具) | 8,000×1組 | ＄8,000 |
| 小計 | | | ＄250,000 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**花蓮縣太巴塱國小棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：林萬男。
3. 學校地址、聯絡電話：花蓮縣光復鄉中正路二段23號 電話：(03)8701134。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 陳明仁 | 台東師院體育系 | ※曾參加國小棒球隊聯賽教練講習。  ※曾參加國家級教練講習。 | 1.C級教練證 | 1.學校教師兼任 |  |
| 照片123 003 | | | | | 照片123 004 | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | 黃建智 | 花蓮師院自然組 | ※曾參加國小棒球隊聯賽教練講習。  ※曾參加國家級教練講習。 | 1.C級教練證 | 1.學校教師兼任 |  |
| 照片123 001 | | | | | 照片123 002 | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 王楚鑫 | 五 | 142 | 34 | 五 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 2 | 林萬礽 | 四 | 145 | 41 | 右外 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 3 | 李皓喆 | 五 | 140 | 35 | 游 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 4 | 邱 鑫 | 三 | 135 | 31 | 四 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 5 | 林佳緯 | 三 | 134 | 30 | 游 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 6 | 鄧胤芯 | 四 | 140 | 38 | 五 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 7 | 黃偉華 | 三 | 136 | 34 | 右外 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 8 | 王 威 | 三 | 138 | 32 | 四 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 9 | 張嘉豪 | 五 | 156 | 51 | 四 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 10 | 簡震東 | 六 | 150 | 42 | 一 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 11 | 張廷浚 | 四 | 140 | 41 | 三 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 12 | 孫嘉成 | 三 | 135 | 34 | 左外 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 13 | 鄭楷翔 | 三 | 136 | 32 | 中外 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 14 | 周皓偉 | 六 | 137 | 34 | 中外 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 15 | 何品聖子 | 四 | 140 | 39 | 二 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |
| 16 | 姜俊麟 | 五 | 141 | 35 | 三 | 101學年度中小學棒球聯賽  102年度縣長盃棒球己標賽暨花蓮縣代表隊選拔賽 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：太巴塱塱國小中高年級學生。
3. 招生方式：經由學校棒球社團組成棒球隊。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 指選手係畢業自那間學校。 | 規劃輔導選手畢業後升學就讀那些學校。 | 請詳細列出最近一學年度畢業，有繼續升學（或  至社會隊）且仍參加棒球隊選手1.合計人數；2.  選手姓名、升學就讀學校（或社會隊隊名）。 |

1. 訓練計畫：
2. 目的：
3. 為培養本縣基層優秀棒球選手，厚植選手之競技能力，以利代表本縣參加各項競賽獲取佳績並為縣爭光。
4. 培養學童對棒球的興趣，建立對棒球運動的熱忱。
5. 培訓目標：
6. 階段目標：參加中華民國棒球聯賽硬式組花蓮區預賽並取得花蓮縣代表權。
7. 總目標：參加中華民國棒球聯賽硬式組全國決賽及小馬聯盟國家代表隊選拔賽。
8. 培訓期程：
9. 第一階段：103年1月1日至103年7月3日止計6個月。
10. 第二階段：103年7月4日至103年8月31日計2個月。
11. 第三階段：103年9月1日至103年12月31日止計4個月。
12. 訓練時間：
13. 每週二、三、四、五上午07：00~08：00。
14. 每週一、二、四、五下午16：40~18：10。
15. 每週三下午13：30~17：30。
16. 每週六上午08：00~12：00。
17. 訓練地點：太巴塱國小棒球場及運動操場。
18. 訓練方式：採長期訓練，訓練內容詳如附件課程表。
19. 預期效益：
    1. 體能層次：能負荷整場球賽二至三小時之完整比賽之體能。
    2. 技能層次：將守備、打擊及暗號執行基本動作於比賽時運用。
    3. 心理層次：能享受比賽，並激發求勝意志，於每場比賽都能充滿自信比賽。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 訓練項目 | 訓練時數 | 地 點 | 指導教練 |
| 認識棒球場地及裝備 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 握球姿勢傳球動作練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野傳球動作練習（上） | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野傳球動作練習（中） | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野傳球動作練習（下） | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 滾地球接球動作練習1;內野小組練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 滾地球接球動作練習2 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 滾地球接球動作練習3 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野傳（接）球練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 投手動作指導(含攝影拍攝姿勢修正) | 20 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野小組練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 投手牽制動作練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野手牽制處理練習 | 20 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 揮擊動作指導及練習 | 30 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 觸擊動作指導及練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 縮打擊球動作指導練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 跑壘觀念介紹及練習;內野小組練習 | 20 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 滑壘動作介紹 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 滑壘動作練習 | 20 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 投捕手動作練習 | 20 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野小組守備練習 | 40 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 外野飛球處理練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 外野彈地球處理練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 分組擊球守備練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 分組擊球守備練習;內野小組練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 捕手牽制動作練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 夾殺守備練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 壘上有人投手動作練習 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 投手牽制一壘動作練習 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 投手牽制二壘動作練習 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 投手牽制三壘動作練習 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 一、三壘有人投手牽制動作練習 | 2 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 一、三壘有人內野守備練習 | 10 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 開放式擊球方法練習;內野小組練習 | 15 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 內野小組守備練習 | 15 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 整體守備練習 | 15 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 整體守備練習;內野小組練習 | 20 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 分組比賽 | 50 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 檢討與改進 | 3 | 太巴塱國小棒球場 | 陳明仁、黃建智 |
| 棒球比賽影帶欣賞及心得報告 | 3 | 教室 | 陳明仁、黃建智 |
| 合計 | 595 |  |  |

1. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102學年度教育部棒球硬式組聯賽(縣賽) | 103年2月18日至2月19日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 2 | 102學年度教育部棒球硬式組聯賽(全國賽) | 103年4月9日至4月15日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 3 | 2014年第四屆原鄉盃全國軟式少棒錦標賽 | 103年5月1日至103年5月5日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 4 | 縣長盃棒球錦標賽曁花蓮縣代表隊選拔 | 103年3月30日至4月1日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 5 | 主委盃棒球錦標賽曁選拔賽 | 103年9月14日至9月16日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 6 | 2014年東海岸盃棒球錦標賽。 | 103年6月15日至月18日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 7 | 2014年傳福盃棒球錦標賽。 | 103年7月15日至7月18日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 8 | 2014年紅葉盃棒球錦標賽。 | 103年8月15日至8月18日 | 通過復賽，  進入決賽 |
| 9 | 2014年第21屆關懷盃三級棒球錦標賽。 | 103年11月30日至12月3日 | 通過復賽，  進入決賽 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：太巴塱國小教導處。
6. 辦理期程：自103年1月1日至12月31日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：每週一、二、四、五，正課後加一節課後輔導。

輔導內容：主要於加強學生國、英、數三科能力，次者加強宣導品格教育，強化球員內涵修養。

1. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
2. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
3. 選手生活管理計畫

太巴塱國小棒球運動選手生活輔導計畫

（含法治教育及品德教育）

一、前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本計畫以學校為辦理單位，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。

二、依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。

三、實施目的：

（一）透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。

（二）透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。

四、辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止

五、參加對象：太巴塱國小棒球隊員

六、實施內容：以學校為單位辦理各球員之生活輔導及課業輔導。

1、生活輔導：

（1）作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。

（2）法治教育及品德教育：鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，如何強化學生棒球運動員的法治觀念及品德教育實是刻不容緩的議題。學校應定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。

（3）團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，學校輔導老師透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。

2、品格教育實施內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 實施項目 | 實施方式與內容 | 備　註 |
| 擬定品格教育宣導議題 | 一.召開會議，共同擬定本校棒球選手品格教育的推展特質和宣導議題，利用球隊練習及比賽時間，加強宣導。  二.配合本校課程教學及學校活動時加強宣導。  三宣導議題如下：  尊重生命 孝親尊長 負責盡責  守時誠信 團隊合作 自主自律  主動積極 謙虛有禮 關懷行善  愛護環境 賞識感恩 接納包容  公平正義 |  |
| 品格教育及常規指導 | 一、製作與宣導主題有關的標語，張貼於棒球器材室或豎立於棒球場四週，以提昇學生對品格教育的認知。  二、製定〔學生違規通知單〕，建立與導師的雙向溝通模式，以協助導師了解學生動態，並適時予以輔導。  三、利用各種訓練、比賽、週會的時間，加強道德認知與生活常規訓練。  四、推行運動宣言，除加強宣導外，並努力實踐。  學校體育運動宣言  我○ ○ ○是一位愛好體育運動者，誠心參加運動比賽，我願和大家一起實踐以下諾言：  一、 愛護自己，拒絕誘惑； 二、 尊重他人，自律守法；  三、 敬重運動，遵守規則； 四、 保護環境，珍惜資源。  我保證遵守承諾，始終如一。  五、於平時訓練及對外比賽時,，適時的鼓勵表現優良之球員，以提升學生對球隊的向心力及榮譽感。  六、教練每天至少10分鐘，對球員實施品格教育議題的宣導，以加強教練與球員的互動關係，並促進相互之情誼。  七、校長或主任每週至少一次對球員加強宣導，以時事、生活範例，教導球員道德規範，並落實在球場及生活中。 |  |
| 制定棒球隊公約 | 太巴塱國小棒球隊公約  一、著重球隊訓練、參賽精神，提昇棒球運動品質  1.經報名參加各項賽事時需完成所有比賽，除不可抗力因素並經大會同意外，不得以任何理由退出比賽。  2.比賽中任何人不得對裁判、對方教練、球員、家長及觀眾言語侮辱或毆打，違反者勒令退出棒球隊。  3.對外參賽時須攜帶校旗，著統一球衣參與大會之開、閉幕及所有比賽。球員並須著用整齊護具出賽。  4.對外參賽時必須派員出席大會規定之領隊、教練會議及其他由主辦單位召開並要求參加之會議，以示尊重主辦單位及其他與賽隊伍。  5.對外參賽時教練需要求球員充分發揮良好運動精神，賽前賽後，進出球場時須持校旗列隊向球場致敬；比賽時攻守互換時，球員均應跑步出場，守方並須將球置放於投手板上，不得任意丟放或交於裁判。  6.任何訓練或比賽，學校均應妥善照顧所有球員，不得對球員有揠苗助長之行為。  二、加強球隊生活教育，重視球員人格品德之培育  1.訓練或比賽期間，教練對球員應以愛、關懷與鼓勵之方式指導球，不得任意責罵及體罰，違者將立即予以停止擔任教練之職。  2.為求維護棒球場地，提昇環保觀念，所有人員須注意執行下列事項：  (1).訓練或比賽期間應珍惜球場草皮、環境及設備。每次訓練及每場比賽後，必須整理球場及其週遭，始得離開。  (2).對外參賽時須指導球員及隨隊家長、親友注重環保。要求用過之便當盒，將殘渣倒出集中，疊好空盒，飲料空盒、空罐則應予壓扁，分類包封，再置於垃圾桶中，以維球場整潔美觀並利事後清理。  3.重視球員生活教育，要求球員尊重校旗、重視禮貌、發揮體育精神。  4.訓練或比賽時嚴禁球員嘻鬧、喧嘩，以維球場周遭之安寧，避免影響其他學生上課與活動。  三、棒球人自我督促要求，建立優質棒球文化  1.訓練或參賽期間，所有人員不得於球場範圍吸煙、嚼檳榔、喝酒、及其他可能構成負面教育之不當行為。  2.勸導球員家長、觀眾、來賓勿亂丟煙蒂、檳榔渣及飲料罐，維護舒適之球場環境。 |  |
| 提昇教練品德素養 | 一、辦理教練甄選時棒球專業與人格品德並重。  二、請教練參加品德教育相關研習、討論會或讀書會等專業成長。  三、教練能以誠信及良好的品格，在球場中，以身作則建立榜樣，並積極熱誠影響學生。  四、結合球員家長，整合共同推動品德教育。 |  |
| 其他配合要項 | 1.配合九年一貫課程之六大議題，針對兩性教育、環境教育、人權教育、生命教育等，實施相關教學活動。  2.配合品格教育宣導週，除加強宣導外，並舉辦心靈小札記、投稿、作文、演說等學藝競賽。  3.加強人權法治教育，重視全人教育。  4.六月舉辦畢業生感恩回饋活動，如捐書及衣物。 | 教務處 |

1. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校專用少棒簡易棒球場乙座。
  2. 活動中心：雨天練習場。
  3. 本校200田徑訓練跑道實施體能測驗。
  4. 打擊練習場：雨天練習場。。

棒球發球機1，投手擋網架1組 擋網架2組，比賽用硬式球棒10支，練習用球棒20支，硬式棒球10打，發球機用棒球80顆等設備。

十一、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 【20\*512（32/16/）】 | 10,240 |
| 2 | 教練費 | 【260\*246（123/2/）】 | 63,960 |
| 3 | 縣外參賽住宿費 | 【400\*153（3/17/3）】 | 61,200 |
| 4 | 縣外參賽膳食費 | 【200\*204（4/17/3）】 | 40,800 |
| 5 | 縣外參賽交通費 | 【191\*102（17/6）】 | 19,482 |
| 6 | 縣內參賽務餐費 | 【80\*136（2/17/4）】 | 10,880 |
| 7 | 縣內參賽交通費 | 【75\*102（17/6）】 | 7,650 |
| 8 | 法治教育課程 | 【260\*20（20/1）】 | 5,200 |
| 9 | 假日集訓餐費 | 【80\*204（12/17）】 | 16,320 |
| 10 | 運動場地維護設備費 | 【5,500\*2】 | 11,000 |
| 11 | 運動傷害防護費 | 【3,268\*1式】 | 3,268 |
| 小計 | | | 25,0000 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**花蓮縣立化仁國中103年度深耕基層棒球札根工作實施計畫**

1. 基本資料：

(一) 校長姓名：孫台育。

(二) 學校地址:花蓮縣吉安鄉東昌村東海十街3號 聯絡電話：03-8543471。

1. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 投手教練 | 劉義傳 | 台北體專運動競技研究所 | 1.三商、兄弟隊球員。  2.兄弟、興農隊投手教練  3.平鎮高中教練 | | 國家級棒球教練94體教6234號 | 專任運動教練 |  |
| 教練證 | | | | | |  | | |
| 2 | 打擊、守備、體能教練 | 黃振宗 | 台北體育學院體育系 | 1.花蓮縣光復國中。  2.花蓮市中原國小。  3.宜蘭縣中道中學。  4.花蓮縣化仁國中。 | | 1.中華棒協B級教練  2.台北市體育總會B級教練  3.學生棒聯初級指導證 | 外聘兼任 |  |
| 棒協教練證 | | | | | 教練證背面 | | | |

三、選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 鍾學超 | 9 | 170 | 60 | P/1B/CF | 100年花蓮縣國中硬式組聯賽預賽 （第3名）  101年縣運第一名  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  2013年布瑞特盃全國青少棒賽【PONY】第八名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  102年縣運第二名 |
| 2 | 黃依傑 | 9 | 175 | 65 | C/P/3B | 100年花蓮縣國中硬式組聯賽預賽 （第3名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  101年縣運第一名 |
| 3 | 徐德任 | 9 | 166 | 45 | 2B/P | 100年花蓮縣國中硬式組聯賽預賽 （第3名）  101年縣運第一名  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 4 | 陳偉華 | 9 | 166 | 66 | C/CF/P | 100年花蓮縣國中硬式組聯賽預賽 （第3名）  101年縣運第一名  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  2013年布瑞特盃全國青少棒賽【PONY】第八名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  102年縣運第二名 |
| 5 | 吳憲韋 | 9 | 178 | 56 | P/RF | 100年花蓮縣國中硬式組聯賽預賽 （第3名）  101年縣運第一名  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  2013年布瑞特盃全國青少棒賽【PONY】第八名  102年縣運第二名 |
| 6 | 蔡旻昇 | 9 | 172 | 50 | SS/3B/P | 100年花蓮縣國中硬式組聯賽預賽 （第3名）  101年縣運第一名  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 8 | 呂僅龍 | 9 |  |  | LF/RF | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 9 | 林聿珩 | 8 | 163 | 43 | P/2B/1B | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名 |
| 10 | 廖子紳 | 8 | 143 | 33 | P/CF | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名 |
| 11 | 楊承勳 | 8 | 155 | 40 | P/3B | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名 |
| 12 | 徐育傑 | 8 | 160 | 45 | C | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 13 | 黃子軒 | 8 | 152 | 40 | P/SS | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名 |
| 14 | 林峰宇 | 8 | 170 | 52 | P/RF | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 15 | 莊陳仲敖 | 8 | 155 | 57 | 1B | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 16 | 李佳樺 | 8 | 160 | 42 | P/2B/3B | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名） |
| 17 | 吳紹瑋 | 8 | 170 | 55 | P/CF | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 18 | 蘇暐棖 | 8 | 155 | 40 | SS/2B | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 19 | 楊竣翔 | 8 | 160 | 40 | 3B/1B | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 20 | 林鉅澤 | 8 | 180 | 65 | P/LF | 101年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第2名）  花蓮縣長盃暨PONY代表隊選拔賽  第三名  102年太魯閣盃全國青少棒賽第六名  花蓮縣青少年棒球錦標賽第一名  102年縣運第二名 |
| 21 | 方聖傑 | 7 | 151 | 43 | LF/CF | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 22 | 陳浚平 | 7 | 164 | 60 | P/1B | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 23 | 王彥程 | 7 | 165 | 45 | P/LF | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 24 | 陳子祈 | 7 | 146 | 35 | SS/3B | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 25 | 林光豪 | 7 | 170 | 60 | P/RF | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 26 | 楊智捷 | 7 | 155 | 50 | C/3B | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 27 | 林彥昇 | 7 | 145 | 38 | 2B/SS | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 28 | 施禹揚 | 7 | 160 | 48 | P/CF | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 29 | 陳思恩 | 7 | 158 | 40 | 3B | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 30 | 游昱洲 | 7 | 153 | 40 | RF | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 31 | 林宇浩 | 7 | 146 | 46 | SS/3B | 102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 32 | 林敬凱 | 7 | 170 | 50 | LF | 102年縣運第二名  102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 33 | 蔡霽昭 | 7 | 150 | 35 | 2B | 102年縣運第二名  102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |
| 34 | 高正 | 7 | 160 | 55 | LF/RL | 102年縣運第二名  102年花蓮縣國中軟式組聯賽預賽 （第3名） |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：中正國小、中原國小、豐濱國小、花蓮市有興趣打棒球的小學。
3. 招生方式：經由本校每年度招生體育班會議後訂定之規章，按考試成績標準高低 入選。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 中正國小  中原國小  豐濱國小 | 花蓮體中、  玉里高中。 | 101學年度畢業學生就學情形：  平鎮高中：張肇元。  美和中學：林弘偉、田振劭。  育民工家：秦臻鴻。  泉僑中學：曾雍盛。  玉里高中：李文章。  華德工家：羅嘉成。  四維高中：莊陳楚敖、陳懷文、林有騏。  花蓮高商：蔡易展。  花蓮高農：徐德軒。 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎全國國中硬式棒球  聯賽決賽 | ◎小馬杯選拔賽  ◎協會杯青少棒選拔賽 | | ◎議長杯棒球賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎洄瀾體育月棒球賽  ◎傳福杯棒球賽 | ◎關懷杯青少年棒球賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

　　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、**藥球（這是什麼？肌力、敏捷、速度、肌耐力之訓練輔助圓球形器材，分1、2、3、4、5KG http://www.progym.com.tw/WEB/product/training/medcine.htm ）**訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

　　（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-Batting訓練/技巧訓練 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：於比賽前台東縣至卑南、新生國中、台東體中進行友誼訓練比賽。
3. 鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時實施，至光復、瑞穗、三民國中、玉里高中實施訓練比賽。
4. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 全國國中組硬式棒球聯賽 | 103年3月○日至○月○日 | 24強 |
| 2 | 全國國中組軟式棒球賽 | 103年11月○日至○月○日 | 24強 |
| 3 | 謝國城青少棒錦標賽 | 103年4月17日至4月27日 | 8強 |
| 4 | 關懷杯青少棒球賽 | 103年11月至○月○日 | 8強 |
| 5 | 傳福杯棒球賽 | 103年8月至○月○日 | 8強 |
| 6 | 布瑞杯青少棒選拔賽 | 103年6月日至6月12日 | 8強 |
| 7 | 花蓮縣議長杯棒球賽 | 103年7月至○月○日 | 8強 |
| 8 | 台北陽明山盃 |  | 8強 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：本校教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年2月26日至6月26日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。

平時課輔：每周一、二、四、五晨間07:25~~08:10學科補救教學課程。

* 1. 夜間課輔：棒球隊員集中住校，每日晚間19:30~~21:00實施兩節夜間課業輔導，（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
  2. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。

1. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
2. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
3. 選手生活管理計畫(需含品德【高中學校為法治】教育之規劃)：
4. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
5. 實施目的：
6. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
7. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
8. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
9. 參加對象：化仁國中棒球隊員。
10. 實施內容：生活輔導。
11. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
12. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
13. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
14. 評鑑與考核：
15. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
16. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
17. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
18. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校專用棒球場（本場地屬中原國小學校用地）。
  2. 風雨走廊，地下室：雨天練習場。
  3. 本校200公尺田徑訓練跑道。
  4. 借用南濱公園階梯，斜坡，沙灘實施體能測驗。
  5. 重量訓練室（本校1、4樓有簡易重量訓練器材）。
  6. 棒球發球機1台，打擊擋網架4組(堪用)，比賽用硬式球棒6支，練習用球棒15支，硬式棒球30打，發球機用棒球50顆等設備。

十二、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 30元×25人×60天 | 45,000 |
| 2 | 教練費 | 360元×200時 | 72,000 |
| 6 | 移地、參賽交通費（台北市） | 340元×20人×1趟 | 6,800 |
| 7 | 移地、參賽住宿費（台北市） | 200元×20人×5天 | 20,000 |
| 8 | 移地、參賽膳食費（台北市） | 400元×20人×6天 | 48,000 |
| 9 | 醫療保險費 | 300元×20人×1次 | 6,000 |
| 10 | 運動傷害防護包 | 1式 | 15,000 |
| 11 | 場地整理毛刷 | 4,800元× 2支 (W=180cm) | 9,600 |
| 12 | 場地整理鋁耙 | 3,500元×2支(W=90cm) | 7,000 |
| 13 | 硬式棒球 | 1,500元×5打 | 7,500 |
| 14 | 捕手護具 | 9,500元×1組 | 9,500 |
| 15 | 捕手手套 | 4,500元×2只 | 9,000 |
| 16 | 軟式棒球 | 1,800元×5打 | 9,000 |
| 小計 | | | 264,400 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

（二）器材設備費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 器材設備名稱 | 數量 | 預算(單價\*數量) | 需求必要之理由 |
| 投手網架 | 2 | 18,000×2＝36,000 | 2〞鍍鋅管+60合PE護網+輪(200×200cm) |
| 打擊網架 | 2 | 18,000×2＝36,000 | 2〞鍍鋅管+60合PE護網+輪(200×300cm) |
| 平面網架 | 2 | 18,000×2＝36,000 | 2〞鍍鋅管+60合PE護網+輪(200×200cm) |
|  |  |  | 訓練防護用 |
| 小計 | | | 108,000 |
| 總計 | | | 372,400 |

說明：1、如無需求，本表免填。

2、**本計畫限用於補助器材設備，工程類之興整建請勿列入。**

3、請以單位：新臺幣／元為基準編列。單價1萬元以上之器材或設備始符合本項資本門補助規定，預算欄請以「單價\*數量」方式呈現。

**花蓮縣立光復國中棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：古基煌
3. 學校地址、聯絡電話：03-8701027-204
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 羅仁成 | 輔仁大學體育系 | 現職[花蓮縣光復國中青少棒隊](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E7%B8%A3%E5%85%89%E5%BE%A9%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E9%9D%92%E5%B0%91%E6%A3%92%E9%9A%8A)總[教練](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%95%99%E7%B7%B4)2010 ~迄今  [花蓮縣](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E7%B8%A3)[花蓮體中青棒隊](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E9%AB%94%E4%B8%AD%E9%9D%92%E6%A3%92%E9%9A%8A)[教練](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E6%95%99%E7%B7%B4)兼管理2004~09年  花蓮縣化仁國中總教練（2009~2010）  [花蓮縣](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E7%B8%A3)[光復國中青少棒隊](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E7%B8%A3%E5%85%89%E5%BE%A9%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E9%9D%92%E5%B0%91%E6%A3%92%E9%9A%8A)  [花蓮縣](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E7%B8%A3)[國光商工青棒隊](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E5%9C%8B%E5%85%89%E5%95%86%E5%B7%A5%E9%9D%92%E6%A3%92%E9%9A%8A)  [台北縣](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E5%8F%B0%E5%8C%97%E7%B8%A3)[輔仁大學棒球隊](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%BC%94%E4%BB%81%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E6%A3%92%E7%90%83%E9%9A%8A)（[養樂多](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E9%A4%8A%E6%A8%82%E5%A4%9A)）  [中華職棒](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E8%81%B7%E6%A3%92)[興農牛隊](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/%E8%88%88%E8%BE%B2%E7%89%9B%E9%9A%8A)（[2001年](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/2001%E5%B9%B4)～[2003年](http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/2003%E5%B9%B4)） | 1. 行政院運動專任教練初級  2. B級教練證  3. C級教練證  4.學生棒球聯盟初級指導證 | 1運動專任棒球教練 | 1.103中華民國棒球協會A級教練講習 |
| B級證照 | | | | | B證 | | |
|  | | | | |  | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | 陳信福 | 台北私立體育學院體育系 | 現職花蓮縣光復國中教練兼舍監理  花蓮縣富源國小棒球教練2年  花蓮縣化仁國中棒球教練1年  花蓮縣瑞穗國中棒球教練2年 | 1.B級教練證  2. C級教練證  3. 學生棒球聯盟初級指導證 | 學生住宿管理  兼任教練 |  |
| IMG_0001 | | | | | IMG_0003 | | |
| IMG_0002 | | | | | IMG_0004 | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 王健繁 | 9 | 160 | 55 | 外野 | 1、100年花蓮縣建國百年杯青少棒賽第一名  2、100年花蓮縣全縣運動會國中組棒球 Ａ隊第一名，Ｂ隊第三名  3、101花蓮縣議會『議長盃』棒球錦標賽第一名  4、2012年第一屆花蓮縣太魯閣盃三級棒球錦標賽賽青少年組第一名  5、101學年度全國學生棒球軟式聯賽晉級24強。  6、101年花蓮縣太魯閣盃棒球錦標賽第一名  7、101年花蓮縣運動大會(國中組棒球)第二名  8、101第十九屆全國關懷杯棒球賽國中組第五名  9、101花蓮縣縣運動會棒球錦標賽青少年組第二名  102學年度全國青少棒硬式棒球聯賽十六強  10、102年花蓮縣青少棒棒球錦標賽第三名  11、102年花蓮縣暨聯合社區運動會棒球第三名 |
| 2 | 李 行 | 9 | 178 | 70 | 內野、外野 |
| 3 | 李承杰 | 9 | 175 | 70 | 內野 |
| 4 | 李皓偉 | 9 | 170 | 68 | 內野、投手 |
| 5 | 孫奕凱 | 9 | 170 | 65 | 內野 |
| 6 | 林彥睿 | 9 | 174 | 75 | 內野、投手 |
| 7 | 邱祺彥 | 9 | 178 | 76 | 外野 |
| 8 | 曾偉恩 | 9 | 184 | 80 | 內野、投手 |
| 9 | 譚立文 | 9 | 172 | 60 | 內野、投手 |
| 10 | 譚立豪 | 9 | 172 | 60 | 外野 |
| 11 | 蕭愷文 | 9 | 176 | 75 | 內野、投手 |
| 12 | 蔡億 | 8 | 170 | 70 | 外野 |
| 13 | 楊皓 | 8 | 172 | 60 | 內野、投手 |
| 14 | 林森 | 8 | 172 | 63 | 外野 |
| 15 | 林晏宇 | 8 | 168 | 60 | 內野 |
| 16 | 林哲崴 | 8 | 155 | 58 | 內野、投手 |
| 17 | 陳柏諺 | 8 | 170 | 60 | 外野 |
| 18 | 楊皓鯉 | 8 | 170 | 64 | 內野、投手 |
| 19 | 吳子亮 | 8 | 174 | 62 | 外野 |
| 20 | 羅飛龍 | 8 | 172 | 62 | 外野 |
| 21 | 王子騫 | 8 | 168 | 68 | 內野、投手 |
| 22 | 楊聖傑 | 8 | 170 | 60 | 內野 |
| 23 | 林世傑 | 7 | 168 | 58 | 外野 |
| 24 | 周瑋帆 | 7 | 164 | 60 | 外野 |
| 25 | 游朝欽 | 7 | 160 | 62 | 內野、投手 |
| 26 | 章瑋韓 | 7 | 158 | 61 | 內野 |
| 27 | 張彥傑 | 7 | 160 | 55 | 內野 |
| 28 | 汪繼恩 | 7 | 170 | 58 | 內野、投手 |
| 29 | 顏聖傑 | 7 | 164 | 60 | 內野 |
| 30 | 陳國鼎 | 7 | 168 | 58 | 內野、投手 |
| 31 | 張彥楚 | 7 | 160 | 55 | 內野 |
| 32 | 陳家諺 | 7 | 160 | 50 | 內野、投手 |
| 33 | 高聖恩 | 7 | 166 | 68 | 內野 |
| 34 | 蔡承喆 | 7 | 168 | 63 | 內野、投手 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：光復國小、太巴塱國小。
3. 招生方式：經由本校每年度招生體育班會議後訂定之規章，按考試成績標準高低 入選。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** | **國小畢業**  **學校** | **光復國中**  **畢業學年度** | **升 學** | | **進棒球隊** | | **進棒球隊縣市及校名** | **大專院校**  **社會球隊** |
| **有** | **無** | **有** | **無** |
| 武立發 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 武立輝 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 陳文杰 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 李永昌 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 華德高中 |  |
| 宋昶毅 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 華德高中 |  |
| 孫奕軒 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 華德高中 |  |
| 楊景添 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 西苑高中 |  |
| 王筑瑀 | 太巴塱國小 | 101學年度 | ■ |  | ■ |  | 台東體中 |  |
| 李凱文 | 太巴塱國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 台東體中 |  |
| 吳俊傑 | 太巴塱國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 吳宇奇 | 光復國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 玉里高中 |  |
| 黃 偉 | 太巴塱國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 台東體中 |  |
| 田慧明 | 萬榮國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 玉里高中 |  |
| 徐聖凱 | 太巴塱國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 鄭元智 | 太巴塱國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 玉里高中 |  |
| 鐘柏揚 | 光復國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 曾俊龍 | 太巴塱國小 | 100學年度 | ■ |  | ■ |  | 大理高中 |  |
| 林楷倫 | 太巴塱國小 | 99學年 | ■ |  | ■ |  | 花蓮體中 |  |
| 林 翰 | 光復國小 | 99學年 | ■ |  | ■ |  | 玉里高中 |  |
| 林振賢 | 光復國小 | 99學年 | ■ |  | ■ |  | 平鎮高中 |  |

1. 訓練計畫：

**運動訓練計劃的基本內容**

1.運動員的現實狀況 （準備性部分）

2.訓練任務與指標 （準備性部分）

3.訓練過程的階段劃分 （指導性部分）

4.各階段的主要任務 （指導性部分）

5.比賽的系列安排 （指導性部分）

6.負荷動態變化的趨勢 （指導性部分）

7.訓練的方法與手段 （實施性部分）

8.各訓練階段的負荷與要求 （實施性部分）

9.恢復措施 （實施性部分）

10.檢查定的內容、時間及標準 （控制性部分）

通常多年及年度訓練計劃特別重視指導性部分，而在制訂週課計劃時則因認

真考慮實施性部分。

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月  份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 比賽期  調整期 | | 比賽期 | | 整備期  恢復期 | 整備期  調整期 | | 鍛鍊期  比賽期  鍛鍊期 | | |
| 訓練  內容  綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ◎全國國中硬式棒球  聯賽決賽  ◎花蓮縣縣長盃暨硬#式棒球聯賽選拔  ＊體能調整  ＊戰術演練 | | ◎小馬杯選拔決賽  ◎103華南金控棒球錦標賽選拔決賽 | | ◎議長杯棒球賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎花蓮縣運動會棒球賽  ◎傳福杯棒球賽  ◎全國國中軟式棒球  聯賽決賽  ◎關懷杯青少年棒球賽  ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | |

　　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至六月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年七至九月 | 磨練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練整備期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |

1. 移地訓練計畫：

整備期、比賽：於比賽前至台東縣與卑南、新生、東體中花蓮體中、化仁國中、瑞穗國中

進行友誼訓練比賽。

鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時實施，至花蓮體中、化仁國中、瑞穗國中實施訓練比賽。

1. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102學年度國中硬式棒球聯賽  全國決賽 | 103年3月25日至4月10日  暫定時間 | 進入八強決賽 |
| 2 | 103 103花蓮縣縣長盃 | 103年3月10日至08月23日  暫定時間 | 進入前四強 |
| 3 | 103年PONY布瑞特 | 103年05月1日至05月30日  暫定時間 | 前三名 |
| 4 | 103年台東紅葉盃棒球邀請賽 | 103年07月1日至11月30日  暫定時間 | 進入前四強 |
| 5 | 103年傳福杯青少棒賽 | 103年11月1日至11月30日  暫定時間 | 進入前四強 |
| 6 | 103學年度國中軟式棒球聯賽  全國決賽 | 103年11月1日至11月31日  暫定時間 | 進入八強決賽 |
| 7 | 103年國際城市盃青少棒邀請賽 | 103年12月1日至12月30日  暫定時間 | 進入八強決賽 |
| 8 | 103年關懷盃三級棒球錦標賽 | 103年12月1日至12月30日  暫定時間 | 進入前四強 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：花蓮縣立光復國中教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年2月24日至6月25日止。
7. 參加對象：本校各級運動團隊隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 平時課輔：每周一、二、四、五晨間07:25~~08:10學科補救教學課程。
   2. 夜間課輔：棒球隊員集中住校，每日晚間19:30~~21:00實施兩節夜間課業輔導，（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
   3. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫(需含品德【高中學校為法治】教育之規劃)：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
17. 參加對象：本校各級運動團隊學生。
18. 實施內容：生活輔導。
19. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
20. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
21. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
22. 評鑑與考核：
23. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
24. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
25. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
26. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本場地屬光復國中學校用地
  2. 活動中心：雨天練習場。
  3. 本校70公尺及100公尺田徑訓練跑道。
  4. 借用光復高職400公尺跑道實施體能測驗。
  5. 重量訓練室（本校活動中心2樓簡易重量訓練器材）。
  6. 投手擋網架6 組、打擊擋網架14組，比賽用硬式球棒10支， 練習用球棒15支，硬式棒球35打，發球機用棒球200顆等設備。

十二、經費預算：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 訓練禦寒運動風衣 | 1,200元x35件 | 42,000 |
| 2 | 輔助訓練保麗龍用球 | 15元x200顆 | 3,000 |
| 3 | 教練鐘點費 | 400元x270小時 | 108,000 |
| 4 | 參加縣內外訓練比賽膳雜費 | 200元x20人x8天 | 32,000 |
| 5 | 參加縣內外訓練比賽交通費 | 180元x20人x2趟 | 7,200 |
| 6 | 參加縣內外訓練比賽住宿費 | 400元x20人x7天 | 56,000 |
| 7 | 投手護網 | 8,000元×4件 | 32,000 |
| 8 | 打擊口袋護網 | 8,000元×4件 | 32,000 |
| 9 | 打擊平面護網 | 8,000元×5件 | 40,000 |
| 小計 | | | 352,200元 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**花蓮縣立瑞穗國中 棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：林國源。
3. 學校地址：978花蓮縣瑞穗鄉成功北路十八號　聯絡電話：03-8873111。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 黃招才 | 大漢技術學院  休運系 | 1.現任花蓮縣瑞穗國中棒球隊教練  2.大漢技術學院棒球隊  3.三商虎職棒隊練習生  4.花蓮縣私立國光商工青棒隊  5.花蓮縣宜昌國中青少棒隊 | | 無 | 外聘兼任 | 將報名102年度教練講習取得證照 |
| 2 | 打擊、體能教練 | 蘇建德 | 環球科技大學  企業管理系 | 1.現任花蓮縣瑞穗國中棒球隊教練  2.花蓮縣玉里國小棒球隊教練  3. 環球科技大學棒球隊  4. 屏東美和高中青棒隊  5. 高雄前金國中青少棒隊 | | C級教練證 | 外聘兼任 |  |
| 調整大小P1350488 | | | | | 調整大小P1350489 | | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 黃順福 | 9 | 163 | 65 | 捕手/內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽  100學年度全國硬式棒球聯賽  100年縣運  100年傳福盃青少棒錦標賽  100年第十八屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 2 | 張育倫 | 9 | 168 | 68 | 投手/外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽  100學年度全國硬式棒球聯賽  100年縣運  100年傳福盃青少棒錦標賽  100年第十八屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 3 | 張夢麟 | 9 | 176 | 60 | 投手/外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽  100學年度全國硬式棒球聯賽  100年縣運  100年傳福盃青少棒錦標賽  100年第十八屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 4 | 吳家富 | 9 | 170 | 61 | 內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽  100學年度全國硬式棒球聯賽  100年縣運  100年傳福盃青少棒錦標賽  100年第十八屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 5 | 陳俊佑 | 9 | 173 | 63 | 投手/外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽  100學年度全國硬式棒球聯賽  100年縣運  100年傳福盃青少棒錦標賽  100年第十八屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 6 | 江翾昊 | 8 | 164 | 45 | 投手/內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 7 | 陳許耕銓 | 8 | 162 | 57 | 外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 8 | 黃智文 | 8 | 160 | 45 | 外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 9 | 張誌麟 | 8 | 176 | 55 | 投手/外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽  101學年度全國硬式棒球聯賽  101年縣運（第三名）  101年傳福盃青少棒錦標賽  101年第十九屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 10 | 馬軍豪 | 7 | 157 | 59 | 內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 11 | 杜亞維 | 7 | 150 | 70 | 捕手/內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 12 | 羅漢彥 | 7 | 156 | 42 | 外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 13 | 陳鈞渙 | 7 | 158 | 39 | 投手/內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 14 | 陳志忠 | 7 | 142 | 38 | 外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 15 | 林志賢 | 7 | 134 | 26 | 內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 16 | 曾宇威 | 7 | 148 | 38 | 內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 17 | 廖鈺凱 | 7 | 142 | 35 | 外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 18 | 柯宏恩 | 7 | 160 | 46 | 內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 19 | 張孝宇 | 7 | 167 | 58 | 投手/外野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |
| 20 | 張家宏 | 7 | 161 | 49 | 捕手/內野 | 102年縣運（第一名）  102年傳福盃青少棒錦標賽  102年第二十屆關懷盃青少棒錦標賽 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：富源國小、瑞穗國小。
3. 招生方式：經由本校每年度招生體育班會議後訂定之規章，按考試成績標準高低 入選。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓　名 | 國小畢業  學　　校 | 瑞穗國中  畢業學年度 | 就讀高中 | 大專院校 | 社會球隊 |
| 陳政達 |  | 101學年度 | 花蓮體中 |  |  |
| 陳龍源 |  | 101學年度 | 花蓮體中 |  |  |
| 石家瑋 |  | 101學年度 | 花蓮體中 |  |  |
| 楊鎬宇 |  | 101學年度 | 花蓮體中 |  |  |
| 賴振豪 |  | 101學年度 | 花蓮體中 |  |  |
| 張文漢 |  | 101學年度 | 花蓮體中 |  |  |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎全國國中硬式棒球  聯賽決賽 | ◎小馬杯選拔賽  ◎協會杯青少棒選拔賽 | | ◎議長杯棒球賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎洄瀾體育月棒球賽  ◎傳福杯棒球賽 | ◎關懷杯青少年棒球賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 準備期 | ※ 基本體能（60﹪）  加強全面性體能，瞬發力的培養。  肌力、肌耐力的培養。  ※ 技術（40﹪）  基本傳接動作。  滾地球接傳。 | 全國國中硬式棒球分區預賽 |
|  | 調整期 | ※ 體能(50%)  加強間歇訓練、反覆訓練、循環訓練。  實施專項速度訓練、 專項敏捷訓練。  ※ 技術(50%)  起跑訓練,短距離加速跑。  跳遠起跳訓練 跳躍落地訓練。  基礎投擲訓練。  ※體能訓練  姿勢的正確性  心肺功能加強  全面性爆發力訓練  瞬發力加強訓練  加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練  專項速度訓練  敏捷訓練  ※ 體能(30%)  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※ 技術(70%)  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 |  |
| 每年四至六月 | 比賽期 | ※ 體能(%40)  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※ 技術(%60)  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。  ※ 體能訓練(%30)  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強 、野手肌力強化。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※ 技術(%70)  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。  ※ 體能訓練(20%)  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度強化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術訓練(70%)  投手投球動作要求及出手速度強化。  捕手下肢肌力強化。  攻擊戰術運用與演練。  各種狀況守備戰術運用。  內外野手傳接技術配合。 | 全國國中硬式棒球聯賽決賽  小馬杯選拔賽  協會杯青少棒選拔賽 |
| 每年七至八月 | 磨練期 | ※ 體能(30%)  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術(70%)  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽 、週末對抗賽。  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  整體作戰運用配合。  ※加強專項反覆訓練  度訓練  跑敏捷訓練  爆發力跳躍訓練  全身肌力加強訓練  ※ 體能(60﹪)  加強專項耐力、專項肌耐力。  加強起跑瞬發力、打擊肌力。  守備間歇訓練、守備循環訓練。  ※ 技術(40%)  傳接動作要求。  滾地球接傳準確度要求。  投手三種基本投球動作要求。  打擊動作要求。  跑壘、盜壘、離壘動作要求。  ※ 體能(30%)  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術(70%)  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  體作戰運用配合。  ※ 體能(50%)  加強間歇訓練 、反覆訓練、 循環訓練。  實施專項速度訓練、 專項敏捷訓練。  ※ 技術(50%)  跑壘速度訓練。  打擊動作技術訓練。  滾地球接傳練習。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | ※ 體能(30%)  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※ 技術(70%)  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。  ※ 體能(%40)  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※ 技術(%60)  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。 |  |
| 每年十一至十二月 | 比賽期 | ※ 體能訓練(%30)  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強、野手肌耐力加強。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※ 技術(%70)  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。  ※ 體能訓練(20%)  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度強化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 | 花蓮縣全民運動會棒球賽  傳福杯棒球賽  關懷杯青少年棒球賽 |

　　（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：於比賽前至台東縣與卑南、新生、東體中進行友誼訓練比賽。
3. 鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時實施，至花蓮體中、化仁國中、瑞穗國中實施訓練比賽。
4. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102學年度全國硬式少棒聯賽分區預賽 | 101.01 | 花蓮縣代表隊 |
| 2 | 102學年度全國硬式少棒聯賽 | 101.03 | 前八強 |
| 3 | 103年謝國城盃全國青少棒錦標賽(BFA) | 101.05 | 花蓮縣代表隊進入前 |
| 4 | 103年協會盃全國青少棒錦標賽（JBL） | 101.06 | 花蓮縣代表隊進入前 |
| 5 | 103年全國青少棒錦標賽(小馬聯盟亞太區代表隊選拔賽) | 101.06 | 花蓮縣代表隊進入前 |
| 6 | 103年IBA世界青少棒軟式選拔賽 | 101.06 | 花蓮縣代表隊進入前 |
| 7 | 103年議長盃棒球賽 | 101.07 | 前三名 |
| 8 | 103學年度全國軟式少棒聯賽分區預賽 | 101.09 | 花蓮縣代表隊 |
| 9 | 103學年度全國軟式少棒聯賽 | 101.10 | 前八強 |
| 10 | 103年傳福盃全國青少棒錦標賽 | 101.11 | 前八強 |
| 11 | 103年花蓮縣全民運動會 | 101.11 | 前三名 |
| 12 | 103年第二十一屆關懷盃棒球錦標賽 | 101.12 | 前八強 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年1月1日至12月31日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 平時課輔：每周一、二、四、五晨間07:25~~08:10學科補救教學課程。
   2. 夜間課輔：棒球隊員集中住校，每日晚間19:30~~21:00實施兩節夜間課業輔導，（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
   3. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫(需含品德【高中學校為法治】教育之規劃)：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 實施內容：生活輔導。
17. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
18. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
19. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
20. 評鑑與考核：
21. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
22. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
23. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
24. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校專用棒球場（本場地屬瑞穗國中學校用地）。
  2. 活動中心：雨天練習場。
  3. 本校70公尺田徑訓練跑道。
  4. 借用光復高職400公尺跑道實施體能測驗。
  5. 重量訓練室（本校活動中心1樓簡易重量訓練器材）。
  6. 棒球發球機2台，投手擋網架5 組、打擊擋網架10組，比賽用硬式球棒10支，練習用球棒20支，硬式棒球30打，發球機用棒球300顆等設備。

十二、經費預算：

(一) 培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 寒、暑假及假日訓練早餐 | 50\*800(40天/20人) | 40,000 |
| 2 | 寒、暑假及假日訓練午餐 | 60\*800(40天/20人) | 48,000 |
| 3 | 寒、暑假及假日訓練晚餐 | 60\*800(40天/20人) | 48,000 |
| 4 | 比賽膳食費及住宿費 | 600\*140(7天/20人) | 84,000 |
| 5 | 比賽交通費(瑞穗~花蓮)去/回 | 220\*40(20人/2次) | 8,800 |
| 6 | 比賽用硬式棒球 | 1,500\*6 | 9,000 |
| 7 | 硬式棒球棒 | 9,000\*2 | 18,000 |
| 8 | 藥球 | 2,100\*2 | 4,200 |
| 9 | 冰袋 | 300\*20 | 6,000 |
| 10 | 內聘教練費 | 360\*120 | 43,200 |
| 11 | 外聘教練費 | 400\*120 | 48,000 |
| 小計 | | | 357,200 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**花蓮縣立豐濱國民中學棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：劉上民
3. 學校地址：花蓮縣豐濱鄉豐濱村光豐路26號
4. 聯絡電話：03-8791159
5. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | 林明德 | 台北體院  體育系 | 豐濱國小 總教練  豐濱國中 總教練 | C級棒球教練 | 外聘兼任 |  |
| P1070593 | | | | | P1070594 | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 陳嘉杰 | 9 | 168 | 51 | 內野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 2 | 陳士傑 | 9 | 178 | 52 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 3 | 林嘉智 | 9 | 167 | 50 | 內野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 4 | 陳惠民 | 9 | 162 | 40 | 內野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 5 | 潘勝傑 | 9 | 165 | 52 | 內野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 6 | 嘎照伊祐 | 9 | 178 | 60 | 內野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 7 | 林嘉俊 | 9 | 163 | 53 | 內野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 8 | 李駿 | 9 | 163 | 52 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 9 | 陳文隆 | 8 | 160 | 52 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 10 | 林振祥 | 8 | 180 | 62 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 11 | 張承恩 | 8 | 158 | 43 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 12 | 陳勝田 | 8 | 160 | 50 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 13 | 王瑞祥 | 8 | 155 | 49 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 14 | 張煜楷 | 7 | 164 | 47 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |
| 15 | 高志鴻 | 7 | 158 | 44 | 外野 | 101學年度花蓮縣運動會國中硬式棒球賽  101學年度花蓮縣國中硬式棒球聯賽  101學年度花蓮縣縣長杯硬式棒球賽  102年青少年盃邀請賽  102年關懷杯邀請賽 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：豐濱國小、港口國小、靜浦國小、新社國小。
3. 招生方式：有意運參與學生經校隊管理人員與導師評估後始得參與訓練。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 豐濱國小  港口國小  靜浦國小  新社國小 | 花蓮體中  玉里高中  成功商水 | 無 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎全國國中硬式棒球  聯賽決賽 | | | ◎議長杯棒球賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎洄瀾體育月棒球賽  ◎傳福杯棒球賽 | ◎關懷杯青少年棒球賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

1. 球隊訓練計畫：
2. 平時訓練：針對學生棒球聯賽為年度訓練目標，並擬定年度訓練計畫，透過有系統的訓練，增進學生的球技及體能，以期能在聯賽獲得佳績，相關訓練內容詳述於本計劃第拾大點第二項第二款。
3. 移地訓練：利用寒暑假之訓練階段與縣內其他學校棒球隊（光復、化仁、瑞穗國中）進行集中訓練，以增進選手同儕間相互觀摩的機會，拓展學生的人際關係。
4. 參加比賽：
   1. 友誼賽：不定期利用課餘時間及假日與縣內其他國中棒球隊進行友誼訓練比賽，藉由實戰以達全面訓練之目標。
   2. 縣內比賽：以參加全縣運動會、縣長盃棒球賽、乙組棒球聯賽為主，透過比賽增進選手實戰經驗，提升選手比賽時的心理素質。
   3. 教育部硬式棒球聯賽：為本校棒球隊年度最重要的目標賽事，期望能取得本縣代表權，以參加全國決賽。

(三)訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年十一至一月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投  球短打、跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手  處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B 有人、滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B 有人、滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年二至四月 | 鍛鍊期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年五至七月 | 準備期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投 球、短打、跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B 有人、滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年八至十月 | 調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、**藥球**訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |

（四）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 返家 |

1. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102學年度國中棒球運動聯賽  (硬式組) | 103年2月28日至3月2日 | 晉級複賽 |
| 2 | 縣長盃 | 103年3月21日至  103年3月23日 | 晉級複賽 |
| 3 | 關懷杯棒球邀請賽 | 103年7月至103年8月 | 晉級複賽 |
| 4 | 花蓮縣運動會 | 103年10月至103年11月 | 晉級複賽 |
| 5 | 垂直整合訓練校際競賽 | 未定 | 晉級複賽 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：豐濱國中教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年2月17日至12月31日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 平時課輔：每周一、二、三、四、五晨間07:25~~08:10學科補救教學課程。
   2. 夜間課輔：棒球隊員集中住校，每周一、二、三、四晚間19:30~~21:00實施兩節夜間課業輔導，（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
   3. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫(需含品德【高中學校為法治】教育之規劃)：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。
17. 參加對象：本校所有棒球隊員。
18. 實施內容：生活輔導。
19. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
20. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
21. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
22. 評鑑與考核：
23. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
24. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
25. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
26. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校田徑場。
  2. 本校體育館：雨天練習場。
  3. 本校200公尺田徑訓練跑道。
  4. 棒球發球機1台，投手擋網架3 組、打擊擋網架3組，比賽用硬式球棒4支，練習用球棒4支，硬式棒球30打，發球機用棒球100顆等設備。

十二、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 25元\*390次（26\*15人） | 9,750 |
| 2 | 教練費 | 18週\*8小時\*400元 | 57,600 |
| 3 | 參賽費 | 15,000元\*3次 | 45,000 |
| 4 | 暑期訓練費 | 18天\*200元\*15人 | 54,000 |
| 5 | 運動傷害防護費 | 15人\*150元 | 2,250 |
| 6 | 運動器材設備費~防寒風衣 | 800元\*15件 | 12,000 |
| 7 | 運動器材設備費~薄運動服 | 1,400元\*15套 | 21,000 |
| 小計 | | | 201,600 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**花蓮縣立三民國民中學棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：蔡明潔。
3. 學校地址、聯絡電話：花蓮縣玉里鎮三民里13鄰151號 03-8841198#13(學輔處)。
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） |
| 1 | 總教練 | **鄧蒔陽** | 國立台灣體育學院 | 【現任】  花蓮縣三民國中棒球教練  【曾任】  1.國立台中高農棒球教練  2.台南市立金城國民中學棒球教練 | B級教練證 | 專任教練 |  |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
| 2 | 打擊、體能教練 | **汪天祥** | 國立台灣體育學院 | 【現任】  花蓮縣三民國中棒球教練  【曾任】  1.嘉義縣東石高中青棒隊教練  2.台中縣東勢高工青棒隊教練  3.台東縣台東專校青棒隊教練 | B級教練證 | 專任教練 |  |
|  | | | | |  | | |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 蘇允恆 | 9 | 177 | 70 | 內野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 2 | 陳威倫 | 9 | 178 | 68 | 外野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 3 | 陳鴻議 | 9 | 175 | 75 | 外野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 4 | 陳鎮浩 | 9 | 172 | 72 | 捕手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 5 | 田偉宏 | 8 | 170 | 65 | 投手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 6 | 高偉強 | 8 | 174 | 72 | 投手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 7 | 洪千禧 | 8 | 165 | 68 | 投手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 8 | 陳少康 | 8 | 170 | 65 | 內野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 9 | 馮宏羽 | 8 | 175 | 75 | 投手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 10 | 許堯華 | 8 | 170 | 65 | 內野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 11 | 劉杰 | 8 | 162 | 60 | 內野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 12 | 黃真瑋 | 8 | 172 | 60 | 投手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 13 | 李鎮佑 | 8 | 170 | 62 | 投手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 14 | 黃峻皓 | 8 | 160 | 58 | 捕手 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 15 | 陳恩揚 | 8 | 165 | 60 | 內野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 16 | 葉祥順 | 8 | 170 | 65 | 內野 | 101學年度國中棒球軟式組第三名  102年縣長盃錦標賽青少棒-小馬聯盟第四名  102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 17 | 吳潘志凱 | 8 | 165 | 55 | 投手 | 新進選手 |
| 18 | 蘇允傳 | 7 | 170 | 70 | 捕手 | 新生 |
| 19 | 陳宇文 | 7 | 155 | 60 | 內野 | 新生 |
| 20 | 蘇偉翔 | 7 | 170 | 75 | 內野 | 新生 |
| 21 | 蘇鈞聿 | 7 | 160 | 60 | 投手 | 新生 |
| 22 | 蘇勇 | 7 | 165 | 62 | 捕手 | 新生 |
| 23 | 張嘉豪 | 7 | 165 | 65 | 內野 | 102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |
| 24 | 陳震洋 | 7 | 170 | 65 | 內野 | 新生 |
| 25 | 陳嘉緯 | 7 | 172 | 70 | 投手 | 新生 |
| 26 | 潘宇龍 | 7 | 168 | 65 | 捕手 | 102年花蓮縣全民聯合運動會棒球賽第三名  102學年度國中棒球軟式組-縣內選拔第一名 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：玉里國小、瑞穗國小。
3. 招生方式：經由本校每年度招生體育班會議後訂定之規章，按考試成績標準高低入選。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 三民國中在籍學生 | 花蓮體中  玉里高中 | 本校去年度初成立，目前尚未有選手畢業 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準備期 | | 調整期 | 比賽期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎全國國中硬式棒球  聯賽決賽 | ◎小馬杯選拔賽  ◎協會杯青少棒選拔賽 | | ◎議長杯棒球賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎洄瀾體育月棒球賽  ◎傳福杯棒球賽 | ◎關懷杯青少年棒球賽 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、**藥球（這是什麼？肌力、敏捷、速度、肌耐力之訓練輔助圓球形器材，分1、2、3、4、5KG http://www.progym.com.tw/WEB/product/training/medcine.htm ）**訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、  　　　　　　　滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午08:30~17:00  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：於比賽前至花體、光復國中、化仁國中、海星國中與瑞穗國中等及台東縣與卑南、新生、東體中進行友誼訓練比賽。
3. 鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時實施，至花蓮體中、化仁國中、瑞穗國中實施訓練比賽。
4. 參賽計畫(請列當年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 103年全國軟式棒球賽 | 103年3月21日至3月24日 | 晉級 |
| 2 | 103年花蓮縣縣長盃棒球賽 | 103年4月 | 前二名 |
| 3 | 103年全國硬式棒球賽 | 103年5月 | 晉級 |
| 4 | 103年全國硬式分區聯賽 | 103年6月 | 晉級 |
| 5 | 103年全國棒球聯賽 | 103年9月 | 晉級 |
| 6 | 103年全國分區棒球聯賽 | 103年12月 | 晉級 |

1. 選手課輔計畫：**本校此項課業輔導經費，已由教育優先區課輔經費項下編列及支應**
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：本校教務處、學輔處。
6. 辦理期程：自103年1月1日至12月31日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 平時課輔：每周一、二、四、五晨間07:25~~08:10學科補救教學課程。
   2. 夜間課輔：棒球隊員集中住校，每日晚間19:30~~21:00實施兩節夜間課業輔導，（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
   3. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫(需含品德【高中學校為法治】教育之規劃)：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
17. 參加對象：三民國中棒球隊員。
18. 實施內容：生活輔導。
19. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
20. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
21. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
22. 評鑑與考核：
23. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
24. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
25. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
26. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校專用棒球場（本場地屬三民國中學校用地）。
  2. 室內打擊場：雨天練習場。
  3. 本校110公尺田徑訓練跑道。
  4. 重量訓練室（本校工藝大樓1樓重量訓練器材）。
  5. 棒球發球機2台，投手擋網架10 組、打擊擋網架10組，比賽用硬式球棒8支，練習用球棒20支，硬式棒球30打，發球機用棒球500顆等設備。

十二、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 教練費 | 360元/節\*2人\*每週10節\*40週 | 288,000 |
| 2 | 運動傷害防護費 | 運動傷害防護組(冷凍劑、創傷藥膏…等)二組 | 15,000 |
| 3 | 運動器材設備費（經） | 守備手套2,350元\*20個 | 47,000 |
| 小計 | | | **350,000** |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**103年度花蓮縣立花崗國民中學**

**深耕基層棒球札根工作實施計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：林東興。
3. 學校地址：970花蓮縣花蓮市公園路40號、聯絡電話：03-8323924#100
4. 棒球隊基礎資料：
5. 培養青少年對棒球運動之興趣，以提昇學生棒球運動之發展。
6. 推展棒球運動增進學生體格與強健體魄，提高其棒球運動技能。
7. 藉棒球運動培養學生運動道德，奠定良好之國民品格。
8. 培養成學童愛好運動的習慣，促使運動蔚為校園風氣。
9. 成立沿革：

　　本校棒球隊於民國101年由花蓮縣政府教育處輔導成立，中原國小總教練黃奕裕老師積極整合招募國小棒球選手，教練楊慶嘉、陳志傑老師參與訓練，盼能長期規劃為本縣北區棒球選手培訓重點學校，為花蓮縣及棒球界爭取更多榮譽。

1. 教練資料：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 1 | 2 | 3 |
| 職稱 | 總教練 | 教練 | 體能教練 |
| 姓名 | 楊慶嘉 | 黃奕裕 | 陳志傑 |
| 最高  學歷 | 國中 | 國立屏東科技大學  休閒運動保健系碩士班 | 國立東華大學  運動休閒系 |
| 經歷 | 國光商工青棒教練  花蓮縣區運代表隊總教練 | 豐濱國小棒球教練  中正國小棒球教練  中原國小棒球教練 | 花崗國中  田徑教練 |
| 證照資格 | 中華民國棒球協會  C級教練證 | 中華民國棒球協會  B級教練證 | 中華民國田徑協會  C級教練證 |
| **楊慶嘉教練證-正** | IMG_1428 | **田徑C級教練證** |
| 聘任  方式 | 外聘教練 | 外聘教練 | 體育教師兼任 |
| 進修或新增證照取得情形 |  | 99年中華民國棒球協會大聯盟基層打擊教練講習(台中) |  |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄／曾獲獎項 |
| 1 | 鄭旻杰 | 914 | 177 | 56 | 2 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 2 | 陳韋彤 | 903 | 175 | 57 | 6 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 3 | 林澄浩 | 807 | 157 | 35 | 8 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 4 | 黃昱荃 | 801 | 164 | 60 | 3 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 5 | 王傅瑄 | 806 | 166 | 54 | 6 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 6 | 李承諺 | 817 | 170 | 51 | 5 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 7 | 郭崇逸 | 910 | 170 | 60 | 7 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 8 | 廖致恆 | 901 | 177 | 52 | 8 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 9 | 黃群佑 | 914 | 173 | 90 | 1 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 10 | 楊朝鈞 | 903 | 171 | 50 | 8 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 11 | 何彥霆 | 802 | 169 | 88 | 2 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 12 | 喬俊杰 | 815 | 167 | 50 | 9 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 13 | 李品毅 | 902 | 168 | 45 | 8 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 14 | 張以杰 | 902 | 171 | 60 | 8 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 15 | 葉原安 | 813 | 161 | 52 | 8 | 102年花蓮縣「縣長盃」青少年棒球錦標賽第三名  102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 16 | 楊思賢 | 902 | 167 | 54 | 4 | 102年花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球錦標賽第四名 |
| 17 | 孫娬罡 | 710 | 162 | 49 | 4 |  |
| 18 | 宋家鈞 | 703 | 160 | 47 | 6 |  |
| 19 | 陳欣威 | 704 | 159 | 63 | 7 |  |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：中正國小、中原國小、明禮國小、中華國小、華大附小、北濱國小及信義國小。
3. 招生方式：承接中正國小及中原國小等校棒球隊選手，以及對棒球有興趣、有熱忱之本校學生。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 主要來源：  中原國小  中正國小 | 花蓮體中或其他 | 無 |

1. 訓練計畫：
2. 訓練期間：民國103年1月1日起至103年12月31日。
3. 學期間：花崗山運動公園預定地簡易練習場。

晨間訓練：上午7時至8時。下午訓練：下午16時至18時。

1. 週末及寒暑假：中原國小文中三預定地簡易球場。
   1. 每日上午8時至10時(10：30~15：00盥洗、午餐及課業輔導)。
   2. 每日15時至18時（18：30~21：00盥洗、晚餐及課業輔導）。
2. 訓練管理方式：
3. 學期間：家長接送。
4. 週末及寒暑假：採集中於中原國小文中三管理室住宿。

103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至二月 | 準備期 | ※ 基本體能（60﹪）  加強全面性體能，瞬發力的培養。  肌力、肌耐力的培養。  ※ 技術（40﹪）  基本傳接動作。  滾地球接傳。 |  |
| 調整期 | ※ 體能(50%)  加強間歇訓練、反覆訓練、循環訓練。  實施專項速度訓練、 專項敏捷訓練。  ※ 技術(50%)  起跑訓練,短距離加速跑。  跳遠起跳訓練 跳躍落地訓練。  基礎投擲訓練。  ※體能訓練  姿勢的正確性  心肺功能加強  全面性爆發力訓練  瞬發力加強訓練  加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練  專項速度訓練  敏捷訓練  ※ 體能(30%)  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※ 技術(70%)  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 |
| 每年三至六月 | 比賽期 | ※ 體能(40%)  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※ 技術(60%)  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。  ※ 體能訓練(30%)  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強 、野手肌力強化。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※ 技術(70%)  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。  ※ 體能訓練(20%)  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度強化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術訓練(70%)  投手投球動作要求及出手速度強化。  捕手下肢肌力強化。  攻擊戰術運用與演練。  各種狀況守備戰術運用。  內外野手傳接技術配合。 | 全國國中硬式棒球聯賽分區預賽  縣長盃三級棒球賽 |
| 每年七至八月 | 磨練期 | ※ 體能(30%)  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術(70%)  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽 、週末對抗賽。  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  整體作戰運用配合。  ※加強專項反覆訓練  度訓練  跑敏捷訓練  爆發力跳躍訓練  全身肌力加強訓練  ※ 體能(60﹪)  加強專項耐力、專項肌耐力。  加強起跑瞬發力、打擊肌力。  守備間歇訓練、守備循環訓練。  ※ 技術(40%)  傳接動作要求。  滾地球接傳準確度要求。  投手三種基本投球動作要求。  打擊動作要求。  跑壘、盜壘、離壘動作要求。  ※ 體能(30%)  專項速耐力、專項速度、全身肌力。  守備反覆訓練、打擊間歇訓練。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  ※ 技術(70%)  守備戰術運用。  打擊戰術運用。  模擬比賽  投手配球準確度要求。  打擊動作技術加強。  體作戰運用配合。  ※ 體能(50%)  加強間歇訓練 、反覆訓練、 循環訓練。  實施專項速度訓練、 專項敏捷訓練。  ※ 技術(50%)  跑壘速度訓練。  打擊動作技術訓練。  滾地球接傳練習。 | 校際聯誼棒球賽  議長杯棒球賽 |
| 每年九至十月 | 訓練期 | ※ 體能(30%)  關節柔軟性加強、肌肉伸展性強化。  上臂肌力加強。  專項速度加強、移位速度加強。  ※ 技術(70%)  三種打擊動作加強。  守備移位接傳加強。  投手準確度加強。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。  ※ 體能(40%)  加強專項反覆訓練、專項速度訓練 、專項間歇訓練。  起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。  全身肌力加強。  ※ 技術(60%)  壘間距離傳球能力加強。  內野手接傳動作要求。  外野手高飛球接傳。  長打動作技術指導。  投手投球基本動作要求。  捕手牽制基本動作要求。 |  |
| 每年十一至十二月 | 比賽期 | ※ 體能訓練(30%)  守備間歇訓練、打擊反覆訓練。  投手肌耐力加強、野手肌耐力加強。  打擊爆發力加強。  移位速度加強、傳接球速度加強。  上臂肌力加強。  ※ 技術(70%)  投手三種基本投球動作要求。  投手準度及配球技術加強。  捕手牽制能力加強。  各種狀況戰術運用、配合打擊與守備。  三種打擊動作要求。  定位打擊、拋球打擊。  ※ 體能訓練(20%)  盜壘速度、移位速度、傳接球速度。  打擊肌力強化、投手肌耐力強化、捕手傳球速度強化。  肌肉伸展柔軟度、關節柔軟度訓練。  捕手牽制能力加強。  跑壘技術、觀念強化。 | 花蓮縣全縣暨社區全民運動會棒球賽  關懷杯青少年棒球賽 |

週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | 體能訓練 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練  ◎長打練習、短打練習、收打練習 | 課業  輔導 |
| 星期二 | 體能訓練 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 | 課業  輔導 |
| 星期三 | 體能訓練 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備訓練 ◎machine技巧點  ◎Flee--Batting分2組 ◎體能訓練  ◎長打練習、短打練習、收打練習 | 課業  輔導 |
| 星期四 | 體能訓練 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練  ◎Toss-Batting訓練分2組 ◎體能訓練 | 課業  輔導 |
| 星期五 | 體能訓練 | ◎壘間距離傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備訓練  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組  ◎machine-atting訓練/技巧訓練 | 課業  輔導 |
| 星期六 | 上午08:00~18:00(視比賽期間而訂定)  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | | 課業  輔導 |
| 星期日 | 上午08:00~18:00(視比賽期間而訂定)  ◎整體基本動作指導  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | | 課業  輔導 |

訓練課表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 訓練項目 | 訓練時數 | 地 點 | 指導教練 |
| 認識棒球場地及裝備 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 握球姿勢傳球動作練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野傳球動作練習（上） | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野傳球動作練習（中） | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野傳球動作練習（下） | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 滾地球接球動作練習1;內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 滾地球接球動作練習2 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 滾地球接球動作練習3 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野傳（接）球練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 投手動作指導(含攝影拍攝姿勢修正) | 20 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 投手牽制動作練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野手牽制處理練習 | 20 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 揮擊動作指導及練習 | 30 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 觸擊動作指導及練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 縮打擊球動作指導練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 跑壘觀念介紹及練習;內野小組練習 | 20 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 滑壘動作介紹 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 滑壘動作練習 | 20 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 投捕手動作練習 | 20 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野小組守備練習 | 40 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 外野飛球處理練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 外野彈地球處理練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 分組擊球守備練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 分組擊球守備練習;內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 捕手牽制動作練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 夾殺守備練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 壘上有人投手動作練習 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 投手牽制一壘動作練習 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 投手牽制二壘動作練習 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 投手牽制三壘動作練習 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 一、三壘有人投手牽制動作練習 | 2 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 一、三壘有人內野守備練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 開放式擊球方法練習;內野小組練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 內野小組守備練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 整體守備練習 | 10 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 整體守備練習;內野小組練習 | 20 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 分組比賽 | 50 | 棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 檢討與改進 | 3 | 教室及  棒球場 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 棒球比賽影帶欣賞及心得報告 | 3 | 教室 | 楊慶嘉、黎世雄、陳志傑 |
| 合計 | 480 |  |  |

1. 移地訓練計畫：

週末及寒、暑期訓練時實施，至花蓮體中、化仁國中、光復國中、瑞穗國中實施訓練比賽。

1. 參賽計畫：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 | 備註 |
| 1 | 102學年度全國硬式少棒聯賽分區預賽 | 103.03 | 前四名 |  |
| 2 | 103年花蓮縣「縣長盃」三級棒球賽 | 103.03 | 前四名 |  |
| 3 | 103年議長盃棒球賽 | 103.07 | 前四名 |  |
| 4 | 103年花蓮縣全縣暨社區全民運動會 | 103.11 | 前四名 |  |
| 5 | 103年關懷盃棒球錦標賽 | 103.12 | 前16名 |  |

1. 選手課輔計畫：
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 夜間課輔：特別針對弱勢家庭、學業成就低落或無經濟能力補習的學生，每日晚間19:30~~21:00實施兩節夜間課業輔導（進行補救教學），輔導協助學生學科習作之繕寫，針對學生個別的學習情形安排適當的課程，以彌補於學期中學習落後之部分，以利選手繼續升學能順利銜接學習。
   2. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 評鑑與考核：
   1. 組成評鑑委員會：學校應針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
   2. 定期辦理評鑑：學校定期辦理評鑑，每學期之段考時間，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
   3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議，提供日後改進之建議，並將會議記錄函送縣府核備。
10. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
11. 選手生活管理計畫：
12. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
13. 實施目的：
14. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
15. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
16. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
17. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
18. 實施內容：生活輔導。
19. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
20. 法治教育及品德教育：鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，如何強化學生棒球運動員的法治觀念及品德教育實是刻不容緩的議題。學校應定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。
21. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，學校輔導老師透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力，發揮團隊戰力。
22. 評鑑與考核：
    1. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
    2. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
    3. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
23. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。
24. 訓練場地設施狀況：
    1. 花崗山運動公園預定場地。
    2. 400公尺田徑訓練跑道。
    3. 重量訓練室（簡易重量訓練器材）。
    4. 訓練場地位於文中三預定地，為花蓮縣政府委託中原國小代為管理之託管地，為花蓮縣北區學校內惟一乙座簡易球場，現為中原國小、中正國小、化仁國中及本校四所學校棒球隊之共同練習場地。簡易球場全區約為1萬平方公尺，現已將球場以圍網方式區隔，並設置第二內野，且設置安全護網，可供國中小共同練習，內部除簡易球場外，另有一投打練習區(BULLPEN)，而球場旁之文中三管理室，現暫為棒球隊寒、暑假合宿集訓之宿舍。
25. 經費預算：

（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 25\*1,400(70天/20人/1次) | 35,000 |
| 2 | 課輔費 | 360\*140（70天/1人/2堂） | 50,400 |
| 3 | 參賽費 | 160\*240（3天/20人/4次） | 38,400 |
| 4 | 教練費 | 360\*200節 | 72,000 |
| 5 | 比賽服裝費 | 1,800\*20套 | 36,000 |
| 6 | 法治教育講座 | 400\*10堂（5天/1人/2堂） | 4,000 |
| 7 | 運動器材 |  |  |
| 7.1 | 手套 | 1,200\*5個 | 6,000 |
| 7.2 | 打擊頭盔 | 950\*5個 | 4,750 |
| 7.3 | 頭盔裝備袋 | 420\*1個 | 420 |
| 7.4 | 打擊護具 | 740\*5組 | 3,700 |
| 7.5 | 捕手護具 | 3,880\*1組 | 3,880 |
| 7.6 | 捕手護具裝備袋 | 1,500\*1個 | 1,500 |
| 7.7 | 比賽用硬式棒球 | 1,350\*3打 | 4,050 |
| 7.8 | 練習用硬式棒球 | 1,000\*10打 | 10,000 |
| 7.9 | 棒球裝球袋 | 845\*2個 | 1,690 |
| 7.10 | 硬式球棒(比賽等級) | 9,500\*1支 | 9,500 |
| 7.11 | 硬式球棒(練習等級) | 2,800\*5支 | 14,000 |
| 7.12 | 球棒裝備袋 | 630\*2個 | 1,260 |
| 7.13 | 輔助訓練器材 | 9,900\*1式 | 9,900 |
| 7.14 | 運動傷害防護器材 | 9,850\*1式 | 9,850 |
| 小計 | | | 316,300 |
| 運動營養知識講座由縣府於暑假垂直整合營中統一實施辦理 | | | |

（二）器材設備費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 器材設備名稱 | 數量 | 預算(單價＊數量) | 需求必要之理由 |
| 硬式球棒  (比賽用等級) | 2 | 15,000元\*2支=30,000元 | 符合比賽所需球棒，因球棒耗損率高，一般練習時，使用練習等級球棒即可，但比賽時球棒為獲勝利器之ㄧ。 |
| 打擊訓練護網 | 2 | 12,000元\*2組=24,000元 | 平時訓練場地為開放式之田徑場，為安全起見、並符合訓練需要，需添購含投手檔網、平面檔網(2)及打擊口袋網為一組之打擊訓練護網，可兼顧安全及訓練。 |
| 小計 | | | 54,000 |
| 總計 | | | 370,300 |

**海星高中附設國中部棒球隊103年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料：
2. 校長姓名：孔令堅。
3. 學校地址、聯絡電話：花蓮縣新城鄉嘉新村嘉新路36號。03-8242242
4. 教練資料：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形（102年度參加教練相關講習或新增取得之證照） | |
| 1 | 總教練 | 賴文輝 | 警專 | 富源國小教練  富源國中教練  豐濱國小教練 | C級教練證 | 外聘兼任 | C級教練證 | |
| 賴文輝教練正A | | | | | 賴文輝教練正B | | | |
| 2 | 行政助理教練 | 胡震偉 | 輔仁大學語言學研究所 | 海星中學教師 | 無 | 無 | | 無 |

1. 選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄 / 曾獲獎項 |
| 1 | 許宸禕 | 七 | 155 | 46 | 投、內野手 | 本校為新成立之球隊 |
| 2 | 吳柏毅 | 八 | 165 | 50 | 內、外野手 |
| 3 | 許皓翔 | 八 | 165 | 70 | 投、外野手 |
| 4 | 羅資皓 | 八 | 168 | 45 | 外野手 |
| 5 | 胡家揚 | 八 | 160 | 57 | 內野手 |
| 6 | 陳文洋 | 七 | 167 | 55 | 捕、外野手 |
| 7 | 黃家朗 | 八 | 161 | 52 | 投、外野手 |
| 9 | 張成維 | 八 | 170 | 56 | 捕手 |
| 10 | 游弘宇 | 八 | 165 | 60 | 投、內野手 |
| 11 | 林冠宇 | 七 | 157 | 38 | 內野手 |
| 12 | 黃樂東 | 八 | 166 | 49 | 投、內野手 |
| 13 | 鄭凱中 | 九 | 171 | 61 | 投、內野手 |
| 14 | 曾方澤 | 八 | 171 | 56 | 內野手 |
| 15 | 黃暄淩 | 八 | 163 | 66 | 捕手 |
| 16 | 楊程鈞 | 九 | 164 | 50 | 投、外野手 |
| 17 | 何智翔 | 八 | 165 | 55 | 外野手 |

1. 選手招募計畫：
2. 選手來源：縣內外各國小。
3. 招生方式：定期從本校學生招募，經本校體育組審查後入選。
4. 條件分析：依照棒球運動所需的運動能力、基本動作等條件為主。
5. 選手向上輸送計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手來源學校 | 升學標的 | 前一學年度選手向上輸送情形 |
| 縣內各國小。 | 縣內各高中。 | 本校為新成立之球隊，尚無畢業生。 |

1. 訓練計畫：

（一）103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 調整期  準備期 | | 比賽期 | 鍛鍊期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 | 準備期 | 調整期 | 比賽期 | | 鍛鍊期 |
| 訓練內容綱要 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊戰術演練 | | ◎縣長盃三級棒球錦標賽  ◎全國國中硬式棒球 | ＊技術加強  ＊整體戰術 | ◎協會杯青少棒選拔賽 | | ◎議長杯棒球賽  ＊技術加強  ＊整體戰術 | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 | ＊體能調整  ＊戰術演練 | ◎傳福杯棒球賽  ◎關懷杯青少年棒球賽 | | ＊技術加強  ＊體能加強  ＊整體戰術 |

　　（二）103年度棒球隊訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 計畫階段 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 比賽期  加強調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。 |  |
| 每年六至八月 | 鍛鍊期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 比賽期  調整期 | 耐　　力：長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  肌　　力：重量訓練、體能訓練。  基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打、跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 鍛鍊期  比賽期 | 基本動作：傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球短打、  　　　　　跑壘觀念、撲壘、滑壘動作、守備野手處理。  速　　度：30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備野手處理：無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人之守備。  進攻戰術應用：無人在B、1B有人、2B有人、1.3B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人、3B有人之進攻。  暗號貫徹：示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

　　（三）週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎與學校課程進度相同 | 返家 |
| 星期二 | 同上 | 同上 | 返家 |
| 星期三 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 ◎三角傳球  ◎machine-Batting訓練  ◎投捕手暗號訓練  ◎壘間距離傳球 | 返家 |
| 星期四 | 同上 | ◎與學校課程進度相同 | 返家 |
| 星期五 | 同上 | 同上 | 返家 |
| 星期六 | 視比賽期間而訂定 | 下午13:00~17:30  ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 ◎三角傳球  ◎machine-Batting訓練  ◎投捕手暗號訓練  ◎壘間距離傳球  ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |
| 星期日 | 視比賽期間而訂定 | 下午13:00~17:30  ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/捕手/守備特訓 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練--暗號訓練 ◎三角傳球  ◎machine-Batting訓練  ◎投捕手暗號訓練  ◎壘間距離傳球 ◎分組模擬比賽訓練--暗號訓練 | 返家 |

1. 移地訓練計畫：
2. 比賽期：與市區及吉安鄉等地國中進行友誼訓練比賽。
3. 鍛練期：冬季訓練及暑期訓練時配合垂直整合訓練營訓練。
4. 參賽計畫(103年度)：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 102學年度國中棒球運動聯賽【硬式組】 | 103年2月28日至3月2日 | 第七名 |
| 2 | 102年花蓮縣『縣長盃』暨資格選拔棒球錦標賽 | 103年3月21日至3月23日 |  |
| 3 | 協會杯青少棒選拔賽 | 103年5月 |  |
| 4 | 議長杯棒球賽 | 103年7月 |  |
| 5 | 傳福杯棒球賽 | 103年10月 |  |
| 6 | 關懷杯青少年棒球賽 | 103年10月 |  |

1. 選手課輔計畫：
2. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
3. 前言：棒球是一項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重壓力環境下，如何能成功地做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補救教學計畫，期能透過計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能得到最佳的照顧及適性的發展。
4. 實施目的：透過課業輔導，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，習得應有之學識與能力。
5. 辦理單位：本校教務處、學務處。
6. 辦理期程：自103年2月24日至6月25日止。
7. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
8. 實施內容：以年級為單位辦理各球員之課業輔導，實施三個年級補救教學班。
   1. 平時課輔：每周一、二、四、五晨間07:25~~08:10學科補救教學課程。
   2. 賽後課輔：學生球員若於學期中參加球賽依規定必須補課，學校應擇定平日課餘或非比賽期之專常課時間實施2小時補救課程。導師及科任老師應依照各科進度授課，以補救學生於參賽期間之學習空窗，以期能跟上學習進度。
9. 預期效益：輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此課業輔導是不可或缺的。學校除安排學生球員在課餘適度的專項訓練時間外，更應主動安排時間進行課業輔導，除補救其學習之不足外，更能積極培養其學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。
10. 選手生活管理計畫(需含品德【高中學校為法治】教育之規劃)：
11. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
12. 實施目的：
13. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
14. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
15. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
16. 參加對象：海星國中棒球隊員。
17. 實施內容：生活輔導。
18. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
19. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。殷鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
20. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
21. 評鑑與考核：
22. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
23. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
24. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
25. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十一、訓練場地設施狀況：

* 1. 本校運動場。（六月底前借用東華大學創意園區操場，假日至國福壘球場）
  2. 中庭穿堂：雨天練習場。
  3. 本校200公尺田徑訓練跑道。
  4. 比賽用硬式球棒2支，練習用球棒1支，硬式棒球2打，發球機用棒球20顆等設備。

十二、經費預算：

　　（一）培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量（天數/人數/次數）】 | 小計 |
| 1 | 營養費 | 30元×200天×16人  單價\*數量（天數/人數/次數） | ＄96,000 |
| 2 | 教練費 | 400元×150小時 | $60,000 |
| 3 | 參賽費 | 400元×16人×5天 | ＄32,000 |
| 4 | 寒暑假與假日集訓餐費 | 70元×16人×20天 | ＄22,400 |
| 5 | 器材設備費(軟式球) | 800×10打 | ＄8,000 |
| 6 | 器材設備費(硬式球) | 1,200×6打 | ＄7,200 |
| 7 | 器材設備費（球棒） | 6,000元×3支 | ＄18,000 |
| 8 | 器材設備費(捕手護具) | 6,000×2組 | ＄12,000 |
| 小計 | | | $255,600 |

說明：1、請以單位：新臺幣／元為基準編列。

　　　　2、**本表運動器材設備費，請以經常門（單價1萬元以下）預算編列。**

**花蓮縣立體育實驗高級中學棒球隊**

**103學年度基訓站設站計畫**

1. 基本資料: 花蓮縣立體育實驗高級中學棒球基層訓練站
2. 校長姓名:李智明
3. 學校地址:花蓮縣花蓮市達固湖灣大路21號 聯絡電話:03-846260

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增政照取得情形(100年度參加教練相關講習) |
| 1 | 總教練 | 游宗龍 | 輔仁大學體育系 | 1.青棒國家隊2.成棒國家隊3.2000年青少棒國家隊執行教練4.三商職棒隊5.哪魯灣成棒隊教練6.輔大棒球隊7.陸光成棒隊 | 中華體總國家A級級教練證 | 學務主任 | 台東（棒聯教練講習） |
|  | | | | |  | | |
| 2 | 執行教練練練 | 劉義傳 | 台北體院運動競技研究所 | 1.北體棒球隊2.陸光棒球隊3.亞運代表隊4.三商職棒隊5.兄弟.興農職棒投手教練6.2009年青棒國家隊教練 | 中華體總國家A級級教練證 | 借調專任教練 | 台東（棒聯教練講習） |
|  | | | | |  | | |
| 3 | 打擊教練 | 陳龍正 | 大漢技術學院運動休閒系 | 1.花蓮體中棒球隊2.大漢成棒隊 | 中華棒球協會 | 外聘教練 |  |
|  | | | | |  | | |

四、選手資料:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄/曾獲獎項 |
| 1 | 吳俊杰 | 二 | 175 | 80 | 投手 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 2 | 鍾柏楊 | 二 | 184 | 102 | 內野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 3 | 林敬恆 | 二 | 172 | 77 | 內野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 4 | 徐聖凱 | 二 | 170 | 60 | 內野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 5 | 柯家澤 | 二 | 183 | 75 | 外野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 6 | 吳永嵩 | 二 | 184 | 80 | 外野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 7 | 朱昱麟 | 三 | 175 | 73 | 內野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 8 | 林暐凱 | 三 | 172 | 64 | 外野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 9 | 陳晉碩 | 三 | 169 | 58 | 內野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 10 | 尤柏勳 | 三 | 182 | 80 | 投手 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 11 | 蔡易廷 | 三 | 178 | 66 | 投手 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 12 | 林楷倫 | 三 | 175 | 68 | 外野 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 13 | 簡振龍 | 三 | 189 | 75 | 投手 | 2012太魯閣盃冠軍 |
| 14 | 賴振豪 | 一 | 170 | 65 | 外野 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 15 | 楊鎬宇 | 一 | 170 | 65 | 內野 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 16 | 張文漢 | 一 | 175 | 80 | 內野 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 17 | 陳文杰 | 一 | 183 | 84 | 投手 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 18 | 陳政達 | 一 | 165 | 70 | 內野 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 19 | 石家瑋 | 一 | 172 | 83 | 投手 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 20 | 林仕軒 | 一 | 170 | 70 | 內野 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 21 | 陳龍源 | 一 | 172 | 69 | 投手 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 22 | 武立發 | 一 | 170 | 65 | 外野 | 2013縣運公開賽亞軍 |
| 23 | 武立輝 | 一 | 170 | 65 | 投手 | 2013縣運公開賽亞軍 |

1. 選手招募計畫:
2. 選手來源:光復國中、化仁國中、瑞穗國中.全國各國中
3. 招生方式:經由本校單獨招生.免基測方式
4. 條件分析:棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。

六、選手向上輸送計畫

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 國中畢業學校 | 花蓮體中畢業學年度 | 大專院校 | 社會球隊 |
| 羅傑克 | 光復國中 | 96 | 大漢技院 | 北市成棒隊 |
| 陳俊秀 | 新生國中 | 95 | 國立體大 | 印地安 |
| 林國裕 | 化仁國中 | 97 | 文化大學 |  |
| 鄭凱文 | 化仁國中 | 96 | 文化大學 |  |
| 曾浩然 | 光復國中 | 94 | 嘉義大學 |  |
| 林宗謙 | 台東體中 | 98 | 高院科大 |  |
| 杜浩哲 | 光復國中 | 98 | 高院科大 |  |
| 江森叅 | 西苑國中 | 99 | 嘉義大學 |  |
| 林仕傑 | 五福國中 | 100 | 大漢技院 |  |
| 曾成威 | 光明國中 | 101 | 台北體院 |  |
| 范玉禹 | 忠孝國中 | 101 | 簽約200萬 | 義大、犀年 |
| 李聖平 | 光明國中 | 101 | 嘉義藥專 |  |
| 林仕傑 | 五福國中 | 101 | 大漢技院 |  |
| 江育旻 | 瑞穗國中 | 101 | 大漢技院 |  |

七、訓練計畫:

(一)103年棒球隊比賽訓練簡表:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 準  備  週 | | 調  整  期 | 加  強  期 | 比  賽  期 | | 鍛  練  期 | 準  備  週 | 調  整  期 | 比  賽  期 | | 比  賽  期 |
| 訓練內容綱要 | \*黑豹盃  \*體能加強  \*整體戰術 | | \*聯賽  \*戰術演練 | \*技術加強 | 玉山杯青棒錦標賽 | | \*技術加強  \*整體戰術 王貞治杯青棒錦標賽 | \*技術加強  \*主委盃  \*整體戰術 | \*紅葉盃  \*戰術演練 | ◎蘭陽杯青棒錦標賽  ◎關懷盃青棒錦標賽 | | ◎黑豹高中聯賽 |

(二)103年度棒球訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 階段  計畫 | 訓練重點 | 備  註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 1.耐 力:長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  2.肌 力:重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  3.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、4.短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野 守處理。  5.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  守備也守處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 1.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野守處理。  2.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  3.守備也守處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  4.進攻戰術運用: 無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  5.暗號貫徹:示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 1.耐 力:長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  2.肌 力:重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  3.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 1.耐 力:長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  2.肌 力:重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  3.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野守處理。  4.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  5守備野守處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 1.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、 短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野守處理。  2.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  3.守備野守處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  4.進攻戰術運用: 無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  5.暗號貫徹:示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號 |  |

(三)週訓練內容與進度:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下 午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/補手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練-暗號訓練 | 課業輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備練習 ◎machine-技巧點  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練 | 課業輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備練習  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組 ◎machine-atting訓練/技巧點 | 課業輔導 |
| 星期六 | 視比賽期間而定 | 08:30~~17:00  ◎整體基本動作指導 ◎投手長距離投球  ◎內野手/外野手/補手/守備特訓 ◎Flee-Batting分2組  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎分組模擬比賽訓練-暗號訓練 | 返 家 |
| 星期日 | 視比賽期間而定 | 08:30~~17:00  ◎整體基本動作指導 ◎投手長距離投球  ◎內野手/外野手/補手/守備特訓 ◎Flee-Batting分2組  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎分組模擬比賽訓練-暗號訓練 | 返 家 |

八、移地訓練計畫

(一) 目的：為培養優秀棒球運動選手，厚植棒球競技能力，以利代表本縣參加102年全國棒球聯賽獲取佳績並為國家培育基層棒球運動選手。

(二) 培訓目標：

1.階段目標：加強整體默契養成及戰力整合。

2.總目標：奪得 104年全國棒球聯賽佳績。

(三) 培訓期程：

1.第一階段：103年1月1日至103年12月31日止計300日

2.專長訓練：每週一至週五下午14：00～15：30（每天3小時）。

週六、日上午07：00～10：00，下午15：00～18：00（應比賽需要做調整）。

(四)訓練地點：中壢及台東。

(五)訓練方式：採長期培訓，訓練內容詳如附件課程表。

(六)預期效益：

1.體能層次：進入備戰狀態。

2.技能層次：投手、打擊及守備整體默契達到巔峯。

3.心理層次：利用移地訓練進入比賽階段。

九、參賽計畫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 103年黑豹盃棒球錦標賽 | 2月11至2月19日 | A級球隊 |
| 2 | 103年宜蘭主委杯棒錦標賽 | 4月10日至4月20日 | 前三名 |
| 3 | 103太魯閣青棒賽 | 7月20日至7月30日 | 前三名 |
| 4 | 103年蘭陽杯青棒錦標賽 | 8月2日至8月10日 | 前三名 |
| 5 | 103年關懷杯青棒錦標賽 | 12月1日至12月5日 | 前三名 |
| 6 | 103年台南巨人杯青棒賽 | 10月11日至10月20日 | 前三名 |
| 7 | 103年紅葉杯青棒錦標賽 | 8月20日至8月25日 | 前三名 |
| 8 | 103年陽明杯青棒錦標賽 | 9月17日至24月29日 | 前三名 |

十、選手補救教學計畫:本校此項課業輔經費，以由本校教務處列及支應

(一) 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。

(二) 前言:棒球是ㄧ項非長辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重環境下，如何能成功的做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業今而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補教學計畫，期能計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能夠得到最佳的照顧及適性的發展。

(三) 實施目的:透過補救教學，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，學習的應有之學識與能力。

(四) 實施單位:花蓮體育實驗高級中學教務處、學務處。

(五) 辦理期程:利用寒假或暑假

(六) 參加對象:本校棒球隊全體隊員及各隊。

(七) 實施內容:利用寒暑假補救教學配合教務處課程安排。

1.寒暑假課輔:暑假早上配合教務處或學務處編排時段。

(八) 評鑑與考核:

1.組程評鑑委員會:學校應針對學生球員之生活與補救教學辦理情行組成評鑑委員

會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。

2.召開檢討會議:根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢

討會議提供日後改進之建議，並將會議紀錄函送縣府核備。

(九) 預期效益:輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此

補救教學是不可或缺的。學校除安排學生在課於事務的專項訓練時間外，更應主動

安排時間進行補救教學，更需積極培養學習興趣及閱讀能力。輔導其繼續升學，以

具備適應社會生活的基本能力。

十一、選手生活管理計畫:

1. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
2. 實施目的：
3. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
4. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
5. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
6. 參加對象：本校棒球隊全體隊員。
7. 實施內容：
8. 作息時間輔導:由教官，導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以力在課業、訓練及家庭生活，都能扮演好自己的角色。
9. 法治教育及品德教育:建於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，如何強化學生棒球運動員的法治觀念與品德教育實是不刻容緩的議題。學校應辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另隊學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能實實激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。
10. 團體生活輔導:棒球是一項團體合作的運動項目，學生球員並須學習與他人共同學習及生活，學校輔導透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作觀念與技巧，了解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
11. 住宿生活輔導:本校學生住宿於學校，隊於離家住宿生活的適應事運動員心理的一大考驗。住宿生輔導員(舍監)則須發揮重要的生活輔導功能，對於生活空間的整潔、個人衛生習慣的養成、飲食生活、生活作息及盥洗，甚至於醫療保健的照護等等，皆為住宿生活輔導重點。另可透過適度的學長制度，以大手牽小手的輔導方式，讓學生提早適應住宿生活，以安定期就學及訓練。
12. 評鑑與考核：
13. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
14. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
15. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
16. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十二、訓練場地設施狀況

1. 本校專用棒球場及壘球場(本場地屬花蓮縣立棒球場)
2. 本校棒球場
3. 重量訓練室(本校地下室一樓)

十三、經費預算:

1. 培訓經費(花蓮體中必辦一堂法治教育講座)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價\*數量(天數/人數/次數)】 | 小計 |
| 1 | 苗栗移地訓練 | 車資＋住宿＋膳食 | 149,580元 |
| 2 | 假日集訓膳食費 | 140元×23×10次 | 32,200元 |
| 3 | 台東移地訓練 | 車資＋住宿＋膳食 | 130,680元 |
| 4 | 教練鍾點費 | 每日6時×400元×15日（劉義傳） | 36,000元 |
| 5 | 教練鍾點費 | 每日6時×400元×26日（游宗龍） | 62,400元 |
| 6 | 品德教育 | 1,600元×2時 | 3,200元 |
| 7 | 訓練及比賽用木棒 | 1,500元×150支 | 225,000元 |
| 8 | 訓練及比賽用球 | 900元×100打 | 90,000元 |
| 9 | 比賽球衣褲含球帽 | 1,200元×60套 | 72,000元 |
| 10 | 安全帽 | 1,000元×10頂 | 10,000元 |
| 11 | 釘鞋 | 3,000元×30雙 | 90,000元 |
| 小 計 | | | 901,060 元 |

(二)器材設備費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 器材設備名稱 | 數量 | 預算（單價＊數量） | 需求必要之理由 |
| 捕手護組及捕手手套 | 6組 | 10,000×6 | 平日訓練及比賽使用 |
| 小 計 | | | 60,000元 |
| 總 計 | | | **961,060元** |

**國立玉里高級中學棒球隊**

**103年基訓站設站計畫**

1. 基本資料：國立玉里高級中學棒球基層訓練站
2. 校長姓名：楊榮豐
3. 學校地址：花蓮縣玉里鎮中華路424號 聯絡電話：03-8886171#331

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 職稱 | 姓名 | 最高學歷 | 經歷 | 證照、資格 | 聘用方式 | 進修或新增證照取得情形(100年度參加教練相關講習) |
| 1 | 總教練 | 蕭良吉 | 國立體育大學教練研究所 | 廈門大學嘉庚學院副教授兼棒壘球隊總教練。  中華職棒比賽球評，現任漢聲電台球評。  台北縣新莊市福營國中青少棒隊總教練。  台北縣新莊市民安國小少棒隊教練。  第一金控金剛隊職棒隊教練。  雷公職棒隊教練味全龍職棒隊教練。  榮工三級棒球隊教練。  空軍、中油、榮工成棒隊。  美和中學青少棒、青棒隊。 | 行政院體委會棒球中級運動教練(體委競字第0970002781號)  中華民國體育協進會棒球國家級教練(78體教1565) | 運動專任教練 | 102年高雄棒聯教練講習。  102年學校中任運動教練專業增能研習會 |
|  | | | | |  | | |
| 2 | 體能教練 | 張正昌 | 台灣體育運動大學 | 擔任田徑教練16年 | 田徑B級教練證  救生員證  游泳教練證  C級籃球裁判證  拔河裁判證  初級體適能指導員 | 學校體育教師 |  |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
| 3 | 教練 | 侯福榮 | 永達工專 | 玉里國小棒球隊教練 | 花蓮縣棒委會C級教練證 | 外聘教練 |  |
|  | | | | |  | | |

四、選手資料：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 姓名 | 年級 | 身高 | 體重 | 守備位置 | 參賽紀錄/曾獲獎項 |
| 1 | 林佳鋐 | 三 | 172 | 65 | 內野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 2 | 黃智榮 | 三 | 166 | 63 | 投手 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 3 | 曾昱傑 | 三 | 175 | 68 | 投手 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 4 | 林冠宇 | 三 | 172 | 70 | 外野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 5 | 錢福明 | 三 | 165 | 60 | 外野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 6 | 林 翰 | 三 | 175 | 61 | 內野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 7 | 黃恩賜 | 三 | 182 | 85 | 投手 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 8 | 陳育軒 | 三 | 180 | 72 | 投手 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 9 | 游凱程 | 三 | 183 | 80 | 投手 | 2013年關懷盃第三名 |
| 10 | 余建忠 | 三 | 170 | 70 | 捕手 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 11 | 鄭元智 | 二 | 176 | 92 | 捕手 | 2013年關懷盃第三名 |
| 12 | 田慧明 | 二 | 169 | 63 | 外野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 13 | 吳承穎 | 二 | 173 | 93 | 捕手 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 14 | 李志源 | 二 | 173 | 62 | 外野 | 2013年關懷盃第三名 |
| 15 | 陳鴻志 | 二 | 172 | 65 | 外野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 16 | 吳宇奇 | 二 | 168 | 70 | 投手 | 2013年關懷盃第三名 |
| 17 | 簡瑋勳 | 二 | 176 | 72 | 投手 | 2013年關懷盃第三名 |
| 18 | 林漢龍 | 二 | 178 | 69 | 內野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 19 | 廖筱堯 | 二 | 180 | 68 | 外野 | 102年高中棒球聯賽硬式鋁棒組全國第七名  2013年關懷盃第三名 |
| 20 | 李庚潤 | 二 | 173 | 75 | 外野 |  |
| 21 | 許嘉愍 | 一 | 168 | 62 | 內野 |  |
| 22 | 林益正 | 一 | 175 | 78 | 投手 |  |
| 23 | 鄭郭文軒 | 一 | 172 | 59 | 內野 |  |
| 24 | 林聖元 | 一 | 165 | 62 | 外野 |  |
| 25 | 林聖哲 | 一 | 164 | 76 | 外野 |  |
| 26 | 邱振偉 | 一 | 176 | 61 | 外野 |  |
| 27 | 胡世傑 | 一 | 162 | 60 | 外野 |  |
| 28 | 李文章 | 一 | 167 | 65 | 內野 |  |

五、選手招募計畫：

1. 選手來源:1.花蓮縣內：光復國中、化仁國中、瑞穗國中、三民國中

2.體育班特色招生全國各國中(不分區)

1. 招生方式:經由本校體育班特色招生(免基測)
2. 條件分析:棒球運動所需的基本動作、棒球技巧、實戰經驗等條件為主。

六、選手向上輸送計畫：

1.國內各大學體育、球類相關科系獨立招生。

2.國內各大專校院自辦體育績優生單獨招生(非體育、球類相關科系)。

3.國內各軍事校院。

七、訓練計畫：

(一)103年棒球隊比賽訓練簡表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月  份  計畫  階段 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 準 比  備 賽  期 期 | | 調  整  期 | 比  賽  期 | 比  賽  期 | | | 鍛  練  期 | 準  備  期 | 調  整  期 | | 比  賽  期 | | 比  賽  期 |
| 訓練內容綱要 | ※黑豹旗  ※木棒聯賽  ※專項體能加強  ※整體戰術模擬演練 | | ※各種戰術演練 | ※玉山盃青棒錦標賽 | ※王貞治盃青棒錦標賽 | | | ※太魯閣青棒賽  ※整體戰術 | ※技術加強  ※紅葉盃  ※整體戰術 | ※主委盃  ※戰術演練 | | ◎蘭陽杯青棒錦標賽  ◎關懷盃青棒錦標賽 | | ◎黑豹旗高中聯賽 |

(二)103年度棒球訓練內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 階段  計畫 | 訓練重點 | 備註 |
| 每年一至三月 | 加強調整期 | 1.耐 力:長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  2.肌 力:重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  3.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。  4.短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  5.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  6.守備野手處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人。 |  |
| 每年四至五月 | 比賽期 | 1.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  2.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  3.守備野手處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  4.進攻戰術運用: 無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  5.暗號貫徹:示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |
| 每年六至八月 | 磨練期 | 1.耐 力:長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  2.肌 力:重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  3.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球。 |  |
| 每年九至十月 | 訓練期 | 1.耐 力:長途路跑、12分鐘持續跑、坡地持續跑。  2.肌 力:重量訓練、體能訓練、藥球訓練。  3.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  4.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  5守備野手處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人。 |  |
| 每年十至十二月 | 比賽期 | 1.基本動作:傳接球、滾地球處理、揮棒動作、投手長距離投球、短打跑壘觀念、滑壘動作、守備野手處理。  2.速 度:30公尺快跑、50公尺快跑、跑壘、衝刺滑壘。  3.守備野手處理:無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  4.進攻戰術運用: 無人在B、1B有人、2B有人、1.2B有人、2.3B有人、滿壘、1.3B有人守備。  5.暗號貫徹:示投捕手暗號、示打者暗號、示跑者暗號、守備者暗號。 |  |

(三)週訓練內容與進度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目  時間 | 上午 | 下 午 | 晚間 |
| 星期一 | ◎與學校課程進度相同 | ◎整體基本動作 ◎投手長距離投球/對網投球  ◎分2組Batting訓練 ◎Flee-Batting分2組  ◎內野手/外野手/守備特訓 ◎體能訓練 | 課業輔導 |
| 星期二 | 同上 | ◎整體基本動作指導 ◎跑壘訓練/滑壘-撲壘  ◎內野手/外野手/補手/守備特訓 ◎投手長距離投球  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練 ◎Toss-Batting訓練分2組  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練  ◎投打訓練-暗號訓練 | 課業輔導 |
| 星期三 | 同上 | ◎跑壘訓練 ◎整體基本動作技術指導  ◎壘間傳球 ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎整體守備練習 ◎machine-技巧點  ◎Flee-Batting分2組 ◎體能訓練 | 課業輔導 |
| 星期四 | 同上 | ◎整體基本動作技術指導 ◎三角傳球  ◎投手長距離投球 ◎內野手守備特訓  ◎Batting訓練/技巧訓練 ◎machine-Batting訓練 | 課業輔導 |
| 星期五 | 同上 | ◎壘間傳球 ◎整體基本動作技術指導  ◎投手長距離投球 ◎整體守備練習  ◎投捕手暗號訓練 ◎體能訓練  ◎Toss-Batting訓練分3組 ◎machine-atting訓練/技巧點 | 課業輔導 |
| 星期六 | 視比賽期間而定 | 08:30~~17:00  ◎整體基本動作指導 ◎投手長距離投球  ◎內野手/外野手/補手/守備特訓 ◎Flee-Batting分2組  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎分組模擬比賽訓練-暗號訓練 | 返 家 |
| 星期日 | 視比賽期間而定 | 08:30~~17:00  ◎整體基本動作指導 ◎投手長距離投球  ◎內野手/外野手/補手/守備特訓 ◎Flee-Batting分2組  ◎分2組Batting訓練/技巧訓練  ◎分組模擬比賽訓練-暗號訓練 | 返 家 |

八、移地訓練計畫：

(一)目 的：為培養優秀棒球運動選手，厚植棒球競技能力，以利代表本縣參加各項競賽獲取佳績並為縣爭光。

(二)培訓目標：

1.階段目標：加強招生宣導，提供縣內國中球員升學縣內高中繼續接受系統化培訓，並加強基礎訓練，增加訓練賽。

2.總 目 標：奪得105年全國棒球聯賽木棒組佳績。

(三) 培訓期程：

1.第一階段：103年1月1日至103年12月31日止計300日。

2.專長訓練：晨 訓：每週一、三、五上午06：30～08：20。

專長訓練：每週一、二下午15：30～18：00 19：～20：30。

每週三、四、五下午14：30～18：30。

每週六上午08：30～12：00下午15：00～18：00。

（因應比賽需求做適度調整）。

(四)訓練地點：台南市及台北市(暫定)。

(五)訓練方式：採長期訓練(訓練內容詳如附件課程表)。

(六)預期效益：

1.體能層次：肌耐力訓練、速度耐力訓練、瞬間爆發力訓練、協調性、打擊體能、投手續航力、柔軟性。

2.技能層次：傳接球穩定性、投.捕手配球投、內野補位訓練、打擊訓練及攻擊守備戰術演練、綜合模擬比賽。

3.心理層次：建立領導中心特質、自我專注力建立、壓力管理、意像訓練。

九、參賽計畫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | 賽事名稱 | 舉辦日期 | 預期可達之參賽成績 |
| 1 | 103年黑豹旗棒球錦標賽 | 1月1日至2月28日 | 八強球隊 |
| 2 | 102年度高中木棒聯賽 | 2月20日至3月17日 | 16強 |
| 3 | 103年玉山盃青棒賽選拔賽 | 3月10日至5月20日 | 前四名 |
| 4 | 103王貞治盃青棒選拔賽 | 5月21日～6月2日 | 前四名 |
| 5 | 103年太魯閣盃青棒賽 | 7月20日至7月30日 | 前三名 |
| 6 | 103年紅葉盃青棒錦標賽 | 8月20日至8月25日 | 前三名 |
| 7 | 103年宜蘭縣主委盃全國賽 | 9月17日至9月29日 | 前三名 |
| 8 | 103年台南巨人盃青棒賽 | 10月11日至10月20日 | 前三名 |
| 9 | 103年關懷杯青棒錦標賽 | 12月1日至12月5日 | 前三名 |

十、選手補救教學計畫：本校此項課業輔經費，由本校教務處編列經費支應

(一) 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。

(二)前言：棒球是ㄧ項非常辛苦的運動，選手必須具備優異的身體及心理素質，方能在球場上展現優異的球技。對學生球員而言，在適應團隊生活、學校課業及嚴苛訓練的多重環境下，如何能成功的做好生活調適及養成遵守法令規定、注重個人品德修養並兼顧課業進而發揮所學是學生棒球運動員的重要課題。本校為協助棒球隊選手因訓練比賽造成選手課程之耽誤，實施補教學計畫，期能計畫內容給予學生棒球員生活及課業的輔導與協助，使每位球員能夠得到最佳的照顧及適性的發展。

(三)實施目的:透過補救教學，讓學生能在訓練比賽之餘兼顧課業，學習的應有之學識與能力。

(四)實施單位:玉里高級中學教務處、學務處。

(五)辦理期程:寒假或暑假期間實施。

(六)參加對象:本校棒球隊全體隊員及本校其他各運動代表隊。

(七)實施內容: 1.配合教務處課程安排，利用寒暑假實施補救教學。

2.寒暑假課輔:暑假早上配合教務處或學務處編排時段。

(八)評鑑與考核：

1.組成評鑑委員會:學校應針對學生球員之生活與補救教學辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長代表等成員。

2.召開檢討會議:根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及學校處室主任、校長召開檢討會議提供日後改進之建議，並將會議紀錄函送縣府核備。

(九)預期效益:輔導本校棒球隊學生球員繼續升學為學生棒球運動推展的重點工作，因此補救教學是不可或缺的。學校除安排學生在課於事務的專項訓練時間外，更主動安排時間進行補救教學，積極培養學生學習興趣及閱讀能力，輔導其繼續升學，以具備適應社會生活的基本能力。

十一、選手生活管理計畫：

1. 依據：教育部體育署103年1月29日臺教體署競（三）字第1030003453A號函，「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」辦理。
2. 實施目的：
3. 透過生活輔導，讓學生做好自我生活安排並適應團體生活。
4. 透過法治教育及品德教育，讓學生了解法令規章及提升個人品德。
5. 辦理期程：自103年1月1日起至12月31日止。配合學校行事曆辦理專題講座。
6. 參加對象：玉里國小棒球隊員。
7. 實施內容：
8. 作息時間輔導:由教官、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利課業、訓練及家庭生活，都能扮演好自己的角色。
9. 法治教育及品德教育:鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，如何強化學生棒球運動員的法治觀念與品德教育實是不刻容緩的議題。學校應辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。
10. 團體生活輔導:棒球是一項團體合作的運動項目，學生球員並須學習與他人共同學習及生活，學校輔導透過團體輔導的互動過程，讓學生習得與他人合作觀念與技巧，了解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力。發揮團隊戰力。
11. 住宿生活輔導:本校學生住宿於學校，對於離家住宿生活的適應事運動員心理的一大考驗。住宿生輔導員(舍監)則須發揮重要的生活輔導功能，對於生活空間的整潔、個人衛生習慣的養成、飲食生活、生活作息及盥洗，甚至於醫療保健的照護等等，皆為住宿生活輔導重點。另可透過適度的學長制度，以大手牽小手的輔導方式，讓學生提早適應住宿生活，以安定期就學及訓練。
12. 評鑑與考核：
13. 組成評鑑委員會：針對學生球員之生活與課業輔導辦理情形組成評鑑委員會，其成員應包含校長、主任、老師及家長等成員。
14. 定期辦理評鑑：定期辦理評鑑，每學期一次，並將評鑑成果做成書面資料，應包含評鑑結果、建議改進事項及各項輔導紀錄及輔導成果。
15. 召開檢討會議：根據評鑑結果邀請家長、導師、教練及專家學者召開檢討會議，提供日後改進之建議。
16. 預期效益：妥善的生活輔導能使學生球員學會妥善安排自我的生活事務、時間管理，學會與他人合作及適應團體生活，遵守學校及球隊之規定，注重個人品德修養。導師、教練及家長應相互協調並定期開會檢討執行成效，以利協助學生克服並順利適應學校及球隊訓練之生活。

十二、訓練場地設施狀況：

1. 本校棒球場。
2. 網內打擊場。
3. 重量訓練室(體育館地下室一樓)。

十三、經費預算：

1. 培訓經費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 項目 | 預算【單價X數量(天數/人數/次數)】 | 小計 |
| 1 | 台南移地訓練 | 5,646元X 20人(實施8天) | 112,920元 |
| 2 | 台北移地訓練 | 5,660元X 20人(實施8天) | 113,200元 |
| 3 | 假日集訓膳食費 | 160元X 30人X 10次 | 48,000元 |
| 4 | 教練鍾點費 | 每日3時X 400元X 20日（蕭良吉） | 24,000元 |
| 5 | 教練鍾點費 | 每日3時X 400元X 20日（張正昌） | 24,000元 |
| 6 | 教練鍾點費 | 每日3時X 400元X 20日（侯福榮） | 24,000元 |
| 7 | 品德教育 | 1,600元X 2時＋1,000元（交通費） | 4,200元 |
| 8 | 運動傷害 | 1,600元X 2時＋1,000元（交通費） | 4,200元 |
| 9 | 訓練及比賽用木棒 | 1,500×150支 | 225,000元 |
| 10 | 訓練及比賽用球 | 1,200×150打 | 180,000元 |
| 11 | 比賽球衣褲含球帽 | 1,200×50套 | 60,000元 |
| 12 | 安全帽 | 1,000×10頂 | 10,000元 |
| 13 | 釘鞋 | 3,000×30雙 | 90,000元 |
|  | 小 計 |  | 919,520元 |

(二)器材設備費：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 器材設備名稱 | 數量 | 預算（單價＊數量） | 需求必要之理由 |
| 捕手護組及捕手手套 | 8組 | 10,000×8 | 平日訓練及比賽使用 |
| 小 計 |  |  | 80,000元 |
|  |  | 總 計 | **999,520**元 |

附件1-瑞穗國小

成功商水主力投手 拉單槓休克不治

2013/05/09

【聯合報╱記者潘俊偉、施鴻基、李蕙君／台東縣報導】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | http://uc.udn.com.tw/magimages/16/PROJ_ARTICLE/115_609/f_454854_1.jpg | | 許乘睿在訓練時猝死，圖為他上月在苗栗縣長盃冠軍戰中主投，帶領球隊奪冠畫面。 圖／擷自成功商水棒球隊臉書[http://s.udn.com.tw/2010MAIN/img/fb_share.png](http://www.facebook.com/sharer.php?s=100&p%5bimages%5d%5b0%5d=http://uc.udn.com.tw/magimages/16/PROJ_ARTICLE/115_609/f_454854_1.jpg&p%5burl%5d=http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f_ART_ID=454854&ch=fb_share&p%5bsummary%5d=%E8%A8%B1%E4%B9%98%E7%9D%BF%E5%9C%A8%E8%A8%93%E7%B7%B4%E6%99%82%E7%8C%9D%E6%AD%BB%EF%BC%8C%E5%9C%96%E7%82%BA%E4%BB%96%E4%B8%8A%E6%9C%88%E5%9C%A8%E8%8B%97%E6%A0%97%E7%B8%A3%E9%95%B7%E7%9B%83%E5%86%A0%E8%BB%8D%E6%88%B0%E4%B8%AD%E4%B8%BB%E6%8A%95%EF%BC%8C%E5%B8%B6%E9%A0%98%E7%90%83%E9%9A%8A%E5%A5%AA%E5%86%A0%E7%95%AB%E9%9D%A2%E3%80%82%0a%E5%9C%96%EF%BC%8F%E6%93%B7%E8%87%AA%E6%88%90%E5%8A%9F%E5%95%86%E6%B0%B4%E6%A3%92%E7%90%83%E9%9A%8A%E8%87%89%E6%9B%B8&p%5btitle%5d=%E6%88%90%E5%8A%9F%E5%95%86%E6%B0%B4%E4%B8%BB%E5%8A%9B%E6%8A%95%E6%89%8B%20%E6%8B%89%E5%96%AE%E6%A7%93%E4%BC%91%E5%85%8B%E4%B8%8D%E6%B2%BB%20|%20%E6%A3%92%E5%A3%87%E8%A9%B1%E9%A1%8C%20|%20%E6%A3%92%E7%90%83%E4%B8%96%E7%95%8C%20|%20udn%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%A4%A7%E8%81%AF%E7%9B%9F) | |

高一入學時身高一百六十公分的許乘睿，熱愛棒球卻不被看好，兩年多來靠著苦練，終於成為主將穿上代表主投的一號球衣；他錄取台灣體育學院，是棒壇明日之星，卻在前天集訓拉完十多下單槓後休克，送醫不治。

集訓所在地的台東體中體育處主任陳燕修說，許乘睿就讀國立成功商業水產養殖學校，沒有心臟、呼吸器官等病史，台東檢方昨天相驗確認死因是心肌梗塞造成心因性休克死亡。

玉山盃青棒賽本月廿一日在嘉義開打，許乘睿是台東縣代表隊主力投手，他六日和另五名同校球員到台東體中集訓，預計廿日出發到嘉義參賽。

「出事前他的情況很正常。」陳燕修說，集訓主要是培養默契，不是增強訓練；連日來台東下雨，球員只在室內做伸展操或傳接球。其他球員回想，前晚七點多許乘睿拉了十多下單槓後走了兩步，邁第三步時，人直挺挺倒下，「那時候還以為他在開玩笑，可是著地聲音太沉重，大家才發現情況不對。」

在場教練為他做心肺復甦術，並連絡救護車送到台東馬偕醫院急救，但送醫途中就失去呼吸心跳。

許乘睿家在花蓮瑞穗，母親在桃園工作，家人接獲噩耗陸續趕到，昨天和校方開會；家屬中有人曾擔任棒球教練，雖悲傷但未責備學校，只希望了解孩子猝死原因。