

# 「女子女子」來打球棒球體驗營活動企劃書

## 一、活動宗旨

當女孩站上棒球場，嘗試突破棒球領域的性別藩籬，面對且跳出性別框架與傳統思維，必能更有自信地帶著更大的企圖心面對未來，積極嘗試人生。

## 二、活動內容：

邀請花蓮縣國中小女孩參與半日棒球體驗活動，並由國內少數專業優秀的女性棒球教練擔任講師，親身參與棒球運動多年的女性棒球員偕同助教，藉由典範的現身以及同儕的參與，加強女孩對棒球運動的參與動機。

三、指導單位：花蓮縣教育處、花蓮縣體育會

四、主辦單位：台灣女子棒球運動推廣協會

五、合作單位：花蓮縣立平和國中

## 六、體驗活動流程(暫定)

時 間	課程內容
13:00~13:30	報到、分組及換裝
13:30~14:00	<b>女棒。好棒</b>
	體驗活動說明、安全及禮儀宣導、性別與棒球運動的發展介紹、簡介場地、規則、術語
14:00~14:10	整隊、移動
14:10~14:40	熱身操、跑壘練習
14:40~15:10	<b>體驗一：注意! 直球來了!</b> 手套運用、傳接、投球練習
15:10~16:10	<b>體驗二：好棒出擊</b> 打擊練習、實戰投打
16:10~17:00	<b>體驗三：看我美技</b> 內外野守備演練
17:00-17:30	感謝人士場地、場地復原及器具整理 未來之星頒獎