

111 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營

- 一、計畫目的：為銜接本縣國高中、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，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。
- 二、執行方式：
 - (一) 計分為高中組、國中組、國小組等 3 組辦理。
 - (二) 各校教練亦為學員，並給予教練研習時數證明。
 - (三) 課程內容除實務相關課程外，亦包含法治及品德教育、運動傷害防護基本認知、生涯輔導及運科等課程。
 - (四) 透過有計劃之課程安排與實務練習，整合各級教練指導技術的運用策略，建置本縣棒球培訓工作的策略聯盟，落實各項資源的整合與共享，有效提升棒球運動競技層次與競爭力。
 - (五) 國小組執行期程：自 111 年 7 月 26~29 日止，共 4 天活動地點：花蓮縣立國福棒壘球場、花蓮縣立棒球場。
 - (六) 高中組、國中組執行期程：自 111 年 7 月 26~29 日止，共 4 天活動，活動地點：花蓮縣立國福棒壘球場、花蓮縣立棒球場。
 - (七) 本次活動中南區棒球隊由大會貼補住宿費，所有參加球隊由大會提供便當、礦泉水。
 - (八) 請各學校自行為選手投保，本會提供公共意外責任保險。
 - (九) 報名請洽 花蓮縣體育會
報名地址：花蓮縣吉安鄉中央路 3 段 512 號
聯絡電話：03-8565530 傳真：03-8569363
競賽組長：黃奕裕 0928-570665
E-mail：yiyu0131@gmail.com
 - (十) 報名日期：自即日起至 111 年 7 月 1 日（星期五）下午五時止繳交報名表逾期恕不受理，一律 E-mail 報名後電話確認。

111 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

課程表

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
7/26 (二)	08:30-08:50	選手報到	教育處門口	
	08:50-09:00	開訓典禮	教育處門口	
	09:00-10:30	彈力帶伸展熱身、彈力帶肌力訓練	縣立棒球場	國福棒球場
	10:30-12:00	核心肌群訓練、投球動作各部位肌群訓練	縣立棒球場	國福棒球場
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	分組訓練(投手、打擊)	縣立棒球場	國福棒球場
	15:00-16:30	分組練習、指導修正(投手、打擊)	縣立棒球場	國福棒球場
	16:30	賦歸	飯店	

打擊動作分析

球種判斷/擊球動作要領

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
7/27 (三)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	內野基本動作指導	縣立棒球場	國福棒球場
	10:30-12:00	內野防守技巧與位移	縣立棒球場	國福棒球場
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	傷後復建與重建 受傷後重返球場前的心理建設	第二會議室	
	15:00-16:30	組合練習與分組對抗	第二會議室	
		16:30	賦歸	飯店

※以實際各組講師授課為主

111 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

課程表

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
7/28 (四)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	外野基本動作指導	縣立棒球場	國福棒球場
	10:30-12:00	外野高飛球落點判斷與移位	縣立棒球場	國福棒球場
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	棒球規則案例解析	第二會議室	
	15:00-16:30	組合練習與分組對抗	第二會議室	
	16:30	賦歸	飯店	

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
7/29 (五)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	跑壘基本動作指導	縣立棒球場	國福棒球場
	10:30-12:00	配合戰術組合練習	縣立棒球場	國福棒球場
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	組合練習與分組對抗	第二會議室	
	15:00-16:30	性別平等教育與運動員的生涯規劃	第二會議室	
	16:30-17:00	結訓典禮	縣立棒球場	
	17:00	賦歸		

※以實際各組講師授課為主

111 花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

隊 名		學校連絡電話	
領 隊			
總 教 練		手 機	
教 練		手 機	
聯 絡 人		手 機	
參加組別	組 聯絡人 E-mail :		

參 加 隊 員 名 單(保險用，須完整填列)				
背號	姓 名	出生年月日	身份證字號	電 話
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				