**108年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營**

1. 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。
2. 執行方式：
   1. 計分為高中組、國中組、國小組等3組辦理。
   2. 各校教練亦為學員，並給予教練研習時數證明。
   3. 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。
   4. 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。
   5. 國小組執行期程：自108年09月28、29日、10月05~06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。
   6. 高中組、國中組執行期程：自108年09月28、29日、10月05~06日止，共4天活動，活動地點：花蓮縣立棒球場。
   7. 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。
   8. 請各學校自行為選手投保，本會提供公共意外責任保險。
   9. 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

副秘書長 謝守義0933-486430

E-mail ：[a5700.hsteh@msa.hinet.net](mailto:a5700.hsteh@msa.hinet.net)

〈十〉報名日期：自即日起至 108年09月13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。

**108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 |
| 09/28  (六) | 08：45-09:00 | 各學員報到 |
| 09:00-11:00 | 基本棒球體適能介紹、法治及品德教育 |
| 11:00-12:00 | 生涯輔導與規劃 |
| 12:00-13:30 | 午餐、休息 |
| 13:30-14:50 | 內、外野手基本動作介紹及指導 |
| 15:00-16:50 | 內、外野手基本動作介紹及指導 |
| 09/29  (日) | 08:30-10:10 | 基本運動傷害處理基本認知 |
| 10:20-12:00 | 運動禁藥  運動營養學 |
| 12:00-13:30 | 午餐、休息 |
| 13:30-15:00 | 基本打擊動作介紹及指導 |
| 10/05  （六） | 09:00-10:10 | 投手技術訓練指導 |
| 10:20-12:00 | 投手技術訓練與戰略運用 |
| 12:00-13:30 | 午餐、休息 |
| 13:30-14:50 | 棒球規則介紹 |
| 15:00-15:50 | 內、外野手高階判斷動作複習 |
| 16:00-16:30 | 實戰演練 |
| 10/06  （日） | 08:30-10:10 | 棒球場上物理學 |
| 10:20-12:00 | 投手捕手技術訓練與戰略  （投手犯規動作講解） |
| 12:00-13:30 | 午餐、休息 |
| 13:30-14:30 | 打擊技術訓練跑壘分析暗號實戰演練 |
| 14:00-16:00 | 實戰演練 |
| 16:00-16:30 | 各球隊訓練經驗分享  結訓 |

※以實際各組講師編課為主

**108花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 隊 名 名 |  | | | 住址 |  | |
| 領 隊 |  | 行動 |  | | | |
| 總 教 練 |  | 行動 |  | | | |
| 教 練 |  | 管理 |  | | | |
| 聯 絡 人 |  | 行動 | （） | | | 傳真： |
| 參加組別 | 組 | E－mail： | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 參 加 隊 員 名 單 | | | | |
| 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 |  |  |  |  |