**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、11月23～24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、11月23～24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並安排交通車接駁，所有參加球隊由大會提供便當、礦泉水，並致贈選手紀念品。
   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10月31日（星期四）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**

**（國高中組）** 108年09月28日～09月29日

108年11月23日～11月24日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 09/28  (六) | 08:40-08:55 | 選手報到 | 教育處門口 |  |
| 09:00-09:15 | 開訓典禮 | 教育處門口 |  |
| 09:15-10:40 | 法治教育/棒球運動倫理與道德 | 德興棒球場 |  |
| 10:50-11:50 | 棒球選手生涯規劃， | 德興棒球場 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:10-14:30 | 投手投球動作要求及出手速度強化/配球準確度要求/基礎訓練方式教學 | 第二會議室 |  |
| 14:40-14:55 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 15:10-16:30 | 投手各種球路動作及握球方式訓練 | 德興棒球場 |  |
| 16:50 | 賦歸/中南區選手搭接駁車至住宿飯店休息 | 飯店 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 09/29  (日) | 08:40-08:55 | 選手報到 | 教育處門口 |  |
| 09:00-10:20 | 打擊戰術技術指導. 選球要領教學 | 第二會議室 |  |
| 10:30-10:45 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 10:45-11:50 | 打擊動作技術加強，轉體.揮棒.觸擊.選球要領 | 德興棒球場 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:00-13:15 | Warm up (熱身) | 德興棒球場 |  |
| 13:30-14:50 | 直/弧線跑壘/盜壘技術/觀念強化， | 德興棒球場 |  |
| 15:00-16:30 | 運動傷害預防及照護（冰敷時機要領） | 第二會議室 |  |
| 16:30 | 賦歸/回溫暖的家 |  |  |

**108年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表**

**（國高中組）** 108年09月28日～09月29日

108年11月23日～11月24日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 11/23  (六) | 08:40-08:55 | 選手報到 |  |  |
| 09:00-10:10 | 體能訓練計畫目的及用意解說/動態操理論實務 | 第二會議室 |  |
| 10:20-10:30 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 10:40-11:50 | 實際操練/登階/負重/敏捷/循環/訓練要領 | 德興棒球場 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:00-13:20 | Warm up (熱身) | 德興棒球場 |  |
| 13:40-15:00 | 守備技能之實務操作/傳接球/滾地球與高飛球判斷處理/防守補位/夾殺守備/觸擊守備 | 德興棒球場 |  |
| 15:20-16:40 | 棒球規則與判例研討/投手犯規動作解說 | 第二會議室 |  |
| 16:50 | 賦歸/中南區選手搭接駁車至住宿飯店休息 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 11/24  (日) | 08:40-08:55 | 選手報到 |  |  |
| 09:00-10:20 | 基本棒球記錄符號認知，看影片學記錄 | 第二會議室 |  |
| 10:30-10:45 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 10:45-12:00 | 內野手/外野手/捕手/綜合守備特訓 |  |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 | 第二會議室 |  |
| 13:10-15:30 | 分組練習賽 | 德興棒球場 |  |
| 15:40-16:10 | 綜合座談/心得交流/結訓典禮 | 德興棒球場 |  |
| 16:20 | 賦歸/回溫暖的家 |  |  |

**108年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表**

**（國小組）** 108年09月28日～09月29日

108年11月23日～11月24日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 09/28  (六) | 08:40-08:55 | 選手報到 | 教育處門口 |  |
| 09:00-09:15 | 開訓典禮 | 教育處門口 |  |
| 09:15-10:40 | 法治教育/棒球運動倫理與道德 | 德興棒球場 |  |
| 10:50-11:50 | 棒球選手生涯規劃 | 德興棒球場 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:00-13:15 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 13:20-14:40 | 揮臂式/固定式投球啟動動作教學 | 德興棒球場 |  |
| 15:10-16:30 | 應用雙手環繞或交叉，跨步重心轉移，仰躺正上方投球方式輔助投手訓練之講述 | 第二會議室 |  |
| 16:50 | 賦歸/中南區選手搭接駁車至住宿飯店休息 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 09/29  (日) | 08:40-08:55 | 選手報到 | 教育處門口 |  |
| 09:00-09:15 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 09:15-10:30 | 打擊訓練/三種打擊動作加強 | 德興棒球場 |  |
| 10:40-11:55 | 握棒方式/打擊區站法/擊球方式/偷襲觸擊時機 | 第二會議室 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:00-13:10 | 運動傷害預防及照護（冰敷時機要領） | 第二會議室 |  |
| 13:00-14:50 | Warm up (熱身) | 德興棒球場 |  |
| 15:10-16:30 | 直線/弧線跑壘要領/起跑敏捷訓練/盜壘時機 | 德興棒球場 |  |
| 16:40 | 賦歸/回溫暖的家 |  |  |

**108年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表**

**（國小組）** 108年09月28日～09月29日

108年11月23日～11月24日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 11/23  (六) | 08:40-08:55 | 選手報到 | 教育處門口 |  |
| 09:00-09:15 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 09:15-10:30 | 棒球體能訓練/加強全面性體能/瞬發力的培養 | 德興棒球場 |  |
| 10:40-11:50 | 動態操理論實務/關節柔軟性加強/肌肉伸展性強化/上臂肌力加強/爆發力跳躍強化 | 第二會議室 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:00-14:30 | 棒球規則與判例研討/投手犯規動作解說 | 第二會議室 |  |
| 14:50-15:05 | Warm up (熱身) | 德興棒球場 |  |
| 15:15-16:40 | 捕手蹲姿、傳球、擋球、觸殺牽制動作 | 德興棒球場 |  |
| 16:50 | 賦歸/中南區選手搭接駁車至住宿飯店休息 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 課 程 | 上課地點 | 備 註 |
| 11/24  (日) | 08:40-08:55 | 選手報到 | 教育處門口 |  |
| 09:00-09:15 | Warm up (熱身) 熱身操 | 德興棒球場 |  |
| 09:20-10:30 | 攻擊戰術/整體守備訓練 | 德興棒球場 |  |
| 10:40-12:00 | 基本棒球記錄符號認知/看影片學記錄 | 第二會議室 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐、休息 |  |  |
| 13:10-15:30 | 分組練習賽 | 德興棒球場 |  |
| 15:40-16:10 | 綜合座談/心得交流/結訓典禮 | 德興棒球場 |  |
| 16:20 | 賦歸/回溫暖的家 |  |  |

※以實際各組講師授課為主

**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 |  |  |  |  |