

2021 花蓮縣台彩威力盃-第二隊

項次	職稱	姓名	學校
1	總教練	陳明仁	太巴壠國小
2	教練	陳智培	太巴壠國小
3	教練	楊振國	中原國小
4	選手	高聖凱	太巴壠國小
5	選手	曾祈嘉	太巴壠國小
6	選手	黃亞希	太巴壠國小
7	選手	賴威佑	太巴壠國小
8	選手	黃亞瑟	太巴壠國小
9	選手	高聖韓	太巴壠國小
10	選手	張鈺祐	中原國小
11	選手	鄭旭衍	中原國小
12	選手	安南.高碧兒	中原國小
13	選手	林冠樺	富源國小
14	選手	林恩	富源國小
15	選手	苟邱羿博	富源國小
16	選手	余彥祥	玉里國小
17	選手	曾泰熙	光復國小
18	選手	孫淞睿	光復國小
19	選手	陳仕賢	光復國小

2021 第八屆花蓮台彩威力盃花蓮縣代表隊

第二階段(B 隊)組訓計畫

集訓方式：

1. 第二階段(110 年 11 月 15 日至 11 月 27 日)集訓時間、地點、內容如下：

(1)確認名單：110 年 11 月 20 日至 11 月 23 日

A.教練開列 A 隊 16 人名單，經選訓委員同意，家長簽具同意書

B.教練扣除 A 隊名單，開列 B 隊 19 人名單，經選訓委員同意，家長簽具同意書

(2)集訓日期：

B.110 年 11 月 15 日至 11 月 27 日(集中訓練)。

(2)集訓時間：

110/11/15 109/11/19	07：50~17：30 週一至週五全天練 週六練習至 17：30 後 放假回家	非光復、太巴塢入選選手住宿民 宿，訓練時間為全天訓練，另外 上午 07：50~08：30 晨間課程(國 語數學)，與夜間課輔 18：30~21： 00(國語數學)，另聘代課教師。	訓練強化期 ※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。
109/11/22 109/11/27	07：50~17：30 專項訓練	太巴塢國小棒球場 專項訓練	※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。
109/11/28(星 期日)	放假 晚上8:00~9:00民宿收假	太巴塢民宿	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。

2. 第二階段(110年11月28日至12月01日)集訓時間、地點、內容如下：

(1) 集訓日期：

B隊.110年11月28日至12月01日(集中訓練)。

(2)訓練時間課表如下：

110/11/29 (星期一)	全日練球與國中練習賽(下午各一場) 08:40~17:00	太巴壠國小、光復國中	比賽期 ※體能(60%)： 專項耐力、專項速度、全身肌力。
110/11/30 (星期二)	與A隊及國中練習賽(上、下午各一場) 08:40~17:00	太巴壠國小、光復國中	守備反覆訓練、打擊間歇訓練。 調整專項體能高峰。 調整心理體能高峰。
110/12/01 (星期三)	與A隊及國中練習賽(上、下午各一場) 08:40~17:00	太巴壠國小、光復國中	爆發力訓練。 ※技術(40%)： 守備戰術熟練。
110/12/01 (星期四)	上午訓練 08:40~12:00 13:00~出發花蓮飯店	太巴壠國小、光復國中	攻擊戰術熟練。 投手戰力調整高峰。
110/12/02 (星期五)	2021第八屆花蓮台彩威力盃全國少棒賽開打C、D場地		

比賽時間：民國 109 年 12 月 02 日至 05 日。

實施方式：

(一) 集訓時間、地點：

1. 第一階段(110年11月15日至11月27日)集訓時間、地點、內容如下：

(1)集訓日期：(住宿地點：光復地區民宿)：

110年11月15日上午08時報到。

110年11月15日至11月27日(集中訓練)。

(2)集訓時間：

每週一至週五：08:40至17:30、晚間18時至30時夜間課輔(國語數學)。

每週日：晚間20時至21時收假。

2. 第二階段(110年11月22日至12月01日)集訓時間、地點、內容如下：

(1)集訓日期：(住宿地點：民宿)：

一、110年11月23日至12月01日(集中訓練)。

(2)集訓時間：

一、週一至週六：08：40 至下午 17:30、晚間課輔 18：30 至 21 時進行課輔。

二、週日：晚間 20 時至 21 時收假。

(二)選手接送方式：

1.視訓練地點而定，遠程選手集中住宿外，近程選手返家住宿，隔日依指定時間自行前往訓練地點報到。

2.訓練報到當日，近程選手請家長送至訓練場地報到，遠程選手請家長送至家鄉之火車站，由專人搭乘同班次台鐵列車或開立專車(9 人座)，一一接收選手至訓練場地報到。

3.訓練結束返家，近程選手請家長接送，遠程選手由專人陪同搭乘同班次台鐵列車或開立專車(9 人座)負責送至各位選手家鄉之火車站下車，請家長至火車站接選手返家。

4.租借小巴士或 9 人座車協助載送短程接送等事宜。

(五)寄讀規畫：

1.B 隊(全天)訓練無寄讀問題。

2.報到時間：110 年 11 月 15 日(星期一)上午 8 時以前，統一住宿。

3.集訓期間應攜帶物品：上課用書本、文具、健保卡、換洗衣物、個人裝備及其他所需物品(晨、夜間課輔)。

4.模擬對抗賽：與縣內國中一、二年級進行對抗賽。(化仁、瑞穗、光復、三民)。

(六)

執行教練：

B 隊	單位	職稱	姓名	經歷	證照、資格	聘用方式
1	太巴塢國小	B 隊總教練	陳明仁	新城國小棒球隊教練	中華民國棒球協會 C 級教練證	學校老師
2	太巴塢國小	B 隊教練	陳智培	光復國中棒球隊教練	中華民國棒球協會 B 級教練證	原住民專任教練
3	中原國小	B 隊教練	楊振國	中原國小棒球隊教練	中華民國棒球協會 B 級教練證	原住民專任教練

選手課輔及生活管理計畫：

(一)選手課輔計畫：

1. 訓練期間住宿選手攜帶作業利用夜間作功課。
2. 由教練或聘僱夜輔老師輔導及關心學生球員的課業表現，針對各校指定作業指導完成，若有學習進度不足時加強課業輔導，對選手課業較差部分進行補強，力求課業與組訓進度並行。

(二)選手課輔計畫：

1. 統一住宿由教練團執行平日訓練生活管理與作息時間掌握。
2. 確實執行生活作息時間計畫。
3. 組訓期間確實執行各項安全教育。
4. 強調學生身分與職責，教練執行平日生活教育與生活能力培養。
5. 強調道德品格培養，教練確實執行。
6. 每日執行早晚點名。

(三)一週作息、課表(含課輔)：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
06:30-06:50	起床與盥洗(執行教練)楊振國				
07:40-08:30	早餐與晨讀(國語、數學)楊振國				
08:40-12:00	專項訓練 (執行教練)陳明仁、陳智培、楊振國				
12:00-13:20	午餐及午休				
13:20-17:20	專項訓練 (執行教練)陳明仁、陳智培、楊振國				
17:30-18:30	晚餐(執行教練)陳智培、楊振國				
18:30-21:00	夜間課輔習作習寫及國語數學課程教學(執行教練及另聘代課老師)				
21:00-	民宿盥洗就寢(執行教練)楊振國				