

109 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) 計分為國中組、高中組、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) 課程內容除棒球專項實務課程外，亦包含品德教育、運動傷害防護基本認知、生涯輔導及運動科學等課程。
 - (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 109 年 12 月 19~20 日、12 月 26~27 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 109 年 12 月 19~20 日、12 月 26~27 日止，共 4 天活動，活動地點：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。
 - (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 棒球委員會
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
總幹事：曾瑋亮 0911-276906
行政：邱明弘 0958-839392
E-mail：tst038611191@gmail.com
 - (十) 報名日期：自即日起至 109 年 12 月 14 日（星期一）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。

109 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

(國高中組)

109 年 12 月 19 日~12 月 20 日

109 年 12 月 26 日~12 月 27 日

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/19 (六)	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	
	09:00-10:20	棒球體適能介紹/專項訓練的目的	第二會議室	
	10:30-11:50	熱身與柔軟度訓練/伸展的類型與強度	德興棒球場	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up 熱身操	德興棒球場	
	13:30-14:50	內野防守技巧之動作指導/腳步位移	德興棒球場	
	15:00-16:20	外野高飛球落點判斷與移位	德興棒球場	
	16:30	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
12/20 (日)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:20	運動傷害認知與處理/冰熱敷的時機與操作	第二會議室	
	10:30-11:50	傷後復建與重建/重返球場前的心理建設	第二會議室	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up 熱身操	德興棒球場	
	13:30-14:50	投手動作分析/身體各部位肌群參與運用	德興棒球場	
	15:00-16:20	打擊動作分析/球種判斷/擊球動作要領	德興棒球場	
	16:30	賦歸/回溫暖的家		

109 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

(國高中組)

109 年 12 月 19 日~12 月 20 日

109 年 12 月 26 日~12 月 27 日

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/26 (六)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:20	棒球規則介紹與案例解析	第二會議室	
	10:30-11:50	速度與敏捷性訓練/賽季與非賽季計劃設計	德興棒球場	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up (熱身)	德興棒球場	
	13:30-14:50	投手球種介紹/握球方式 捕手接捕技巧/配球策略	德興棒球場	
	15:00-16:20	內、外野手綜合演練/轉傳站位/防守補位	德興棒球場	
	16:30	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
12/27 (日)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	運動電影賞析(卡特教頭)	第二會議室	
	10:30-12:00	運動電影心得分享(卡特教頭)	第二會議室	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up (熱身)	德興棒球場	
	13:30-14:50	綜合打擊訓練與跑壘/盜壘技術/繞壘技巧	德興棒球場	
	15:00-16:20	分組對抗/攻守戰術演練	德興棒球場	
	16:30-16:50	綜合座談/心得交流/結訓典禮	德興棒球場	
17:00	賦歸/回溫暖的家			

109 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

(國小組)

109 年 12 月 19 日~12 月 20 日

109 年 12 月 26 日~12 月 27 日

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/19 (六)	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	
	09:00-10:20	棒球體適能介紹/專項訓練的目的	第二會議室	
	10:30-11:50	熱身與柔軟度訓練/伸展的類型與強度	德興棒球場	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up 熱身操	德興棒球場	
	13:30-14:50	內野防守技巧之動作指導/腳步位移	德興棒球場	
	15:00-16:20	外野高飛球落點判斷與移位	德興棒球場	
	16:30	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
12/20 (日)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:20	運動傷害認知與處理/冰熱敷的時機與操作	第二會議室	
	10:30-11:50	傷後復建與重建/重返球場前的心理建設	第二會議室	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up 熱身操	德興棒球場	
	13:30-14:50	投手動作分析/身體各部位肌群參與運用	德興棒球場	
	15:00-16:20	打擊動作分析/球種判斷/擊球動作要領	德興棒球場	
		16:30	賦歸/回溫暖的家	

109 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

(國小組)

109 年 12 月 19 日~12 月 20 日

109 年 12 月 26 日~12 月 27 日

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/26 (六)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:20	棒球規則介紹與案例解析	第二會議室	
	10:30-11:50	速度與敏捷性訓練/賽季與非賽季計劃安排	德興棒球場	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up (熱身)	德興棒球場	
	13:30-14:50	投手球種介紹/握球方式/ 捕手接捕技巧/配球策略	德興棒球場	
	15:00-16:20	內、外野手綜合演練/轉傳站位/防守補位	德興棒球場	
	16:30	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
12/27 (日)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	運動電影賞析(卡特教頭)	第二會議室	
	10:30-12:00	運動電影心得分享(卡特教頭)	第二會議室	
	12:00-13:00	午餐、休息		
	13:00-13:30	Warm up (熱身)	德興棒球場	
	13:30-14:50	綜合打擊訓練與跑壘/盜壘技術/繞壘技巧	德興棒球場	
	15:00-16:20	分組對抗/攻守戰術演練	德興棒球場	
	16:30-16:50	綜合座談/心得交流/結訓典禮	德興棒球場	
	17:00	賦歸/回溫暖的家		

※以實際各組講師授課為主

109 花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

隊 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	身分證字號	電 話
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				