

# 115 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) 三級學校組執行期程：自 115 年 7 月 6~9 日止共 4 天，活動地點：花蓮縣立棒球場, 國福棒壘球場
  - (六) 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中餐便當、礦泉水。
  - (七) 請各學校自行為選手投保，本會提供公共意外責任保險。
  - (八) 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  
主 委：曾瑋亮 0911-276-906  
競 賽 組：江育旻 0928-489-551  
報名網址：<https://reurl.cc/ep4oGK>
  - (十) 報名日期：自即日起至 115 年 06 月 29 日（星期一）下午五時止繳交報名表逾期恕不受理，一律網路報名後電話確認。

# 115 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
7/6 (一)	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	
	09:00-10:00	運科檢測 A 組	德興棒球場	
	10:00-10:30	運科檢測 A 組	德興棒球場	
	10:30-11:30	運科檢測 A 組	德興棒球場	
	11:30-12:00	檢測結果解密	德興棒球場	
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	肌力與爆發力訓練科學實務	德興棒球場	
	14:30-15:00	肌力與爆發力訓練科學實務	德興棒球場	
	15:00-16:00	速度與敏捷訓練科學實務	德興棒球場	
	16:00-16:30	速度與敏捷訓練科學實務	德興棒球場	
	16:30	賦歸	飯店	

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
7/7 (二)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:00	投擲與打擊動作科學與實務	德興棒球場	
	10:00-10:30	投擲與打擊動作科學與實務	德興棒球場	
	10:30-11:30	運動疲勞恢復與肌筋膜放鬆	德興棒球場	
	11:30-12:00	運動疲勞恢復與肌筋膜放鬆	德興棒球場	
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	運科檢測 B 組	德興棒球場	
	14:30-15:00	運科檢測 B 組	德興棒球場	
	15:00-16:00	運科檢測 B 組	德興棒球場	
	16:00-16:30	檢測結果解密	德興棒球場	
	16:30	選手報到	教育處門口	

※以實際各組講師授課為主

# 115 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
7/8 (三)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:00	內、外野基本動作指導	德興棒球場	
	10:00-10:30	檢討與回饋	德興棒球場	
	10:30-11:30	內、外野防守技巧與位移	德興棒球場	
	11:30-12:00	檢討與回饋	德興棒球場	
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	傷後復建與重建	第二會議室	
	14:30-15:00	檢討與回饋	第二會議室	
	15:00-16:00	受傷後重返球場前的心理建設	第二會議室	
	16:00-16:30	檢討與回饋	第二會議室	
	16:30	賦歸		

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
7/9 (四)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:00	打擊、短打基本動作指導	德興棒球場	
	10:00-10:30	檢討與回饋	德興棒球場	
	10:30-11:30	攻擊戰術演練	德興棒球場	
	11:30-12:00	檢討與回饋	德興棒球場	
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	分組模擬比賽	德興棒球場	
	14:30-15:00	檢討與回饋	德興棒球場	
	15:00-16:00	分組模擬比賽	德興棒球場	
	16:00-16:30	檢討與回饋	德興棒球場	
	16:30-17:00	結訓典禮	德興棒球場	
	17:00	賦歸		

※以實際各組講師授課為主

## 115 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營

球隊隊名		組別	<input type="checkbox"/> 高中組 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小
領隊		組別	<input type="checkbox"/> 國中甲組 <input type="checkbox"/> 國中乙組
總教練		連絡電話	電子信箱
教練		連絡電話	電子信箱
教練兼管理		連絡電話	電子信箱

<u>球員名單</u>								
背號	姓名	出身年月日	背號	姓名	出身年月日	背號	姓名	出身年月日
1			2			3		
4			5			6		
7			8			9		
10			11			12		
13			14			15		
16			17			18		
19			20					

如人數超過請告知