

# 113年度新北市崇義高級中學『寒假』棒球訓練營實施計畫

一、依據：新北市高級中等以下學校辦理學生寒假假期育樂營實施計畫。

二、目的：

(一)推展學校運動風氣，增長學生棒球運動技能，養成終生運動好習慣。

(二)提倡正當、動態休閒活動，促進體育教育的良性發展，強化學生體適能。

(三)由專業的棒球指導教練及熱情有活力的本校棒球隊學生來帶領學員體驗打棒的樂趣，讓來參加的每一位學員都可以歡渡一個與眾不同的棒球假期，留下美好難忘的回憶。

三、主辦單位：新北市崇義高中。

四、承辦單位：新北市崇義高中。

五、實施對象：北北基桃六年至國三學生，35名額滿為止。

六、實施日期：113年1月20日(六)至113年1月22日(一)，為期三天兩夜。

七、報名地點：崇義高中學務處體育組高教練；連絡電話：0908677809。

八、報名日期：即日起至113年1月19日(星期五)下午5點截止。

九、活動地點：崇義高中操場或室內打擊及牛棚練習場。

十、活動費用：

1. 住宿費用：4500元(含訓練費、三餐、宵夜、點心、飲品、住宿費、保險費)

2. 無住宿費用：2500元(含訓練費、午餐、點心、飲品、住宿費、保險費)

※早鳥報名：113年1月15日(星期一)前報名完成，贈送T恤一件、棒球帽一頂

十一、師資：本校專任運動教練、外聘棒球教練。

十二、攜帶物品：自備手套(無法自備手套者，提供借用)、水壺(現場有提供學員飲用水)、換洗衣服、盥洗用品、健保卡。

十二、匯款帳號

1. 銀行：陽信銀行南京分行

2. 戶名：崇義學校財團法人新北市崇義高級中學

3. 帳號：019420020866

---

## 113年度新北市崇義高中寒假『棒球』訓練營報名表

校名：\_\_\_\_\_國中小 班級：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_

出生年/月/日：\_\_\_\_\_ (僅作保險用途) 守備位置：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_ (僅作保險用途) 住宿：☐是 ☐否

連絡電話：(H)\_\_\_\_\_ (手機)\_\_\_\_\_

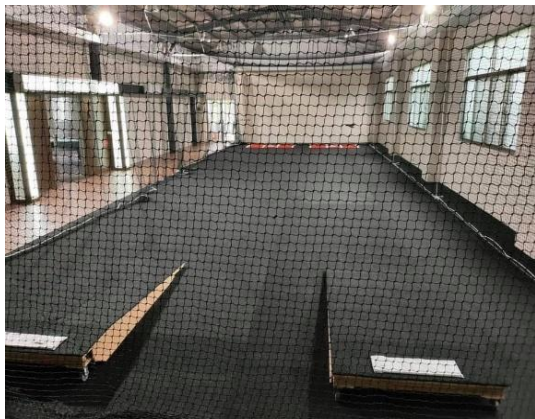

家長簽名：\_\_\_\_\_

※報名以Google報名表單填寫，以下連結，謝謝！

<https://docs.google.com/forms/d/12X29GdiLXnhgu5WZ1eJ4u09uLvpXe-aNSB8FbVBeoTg/edit>

## 新北市 113 年度崇義高中寒假『棒球』育樂營課程內容

日期 時間	1/20(六)	1/21(日)	1/22(一)
07:00~07:30		起床/換洗	起床/換洗
07:30~08:00		早餐	早餐
08:00~08:30	報到	報到	報到
08:30~09:00	1. 認識隊友(分組) 2. 開訓典禮(長官致詞)	集合 做操	
09:00~09:10	休息時間		
09:10~10:30	1. 規則介紹(訓練及住宿) 2. 組別分組介紹 3. 做操	1. 投球機制基本動作 2. 傳接球 3. 投手牽制訓練 4. 內外野手傳接傳訓練 ※兩邊換組	1. 傳接球 2. 打擊訓練 3. 守備訓練 ※兩邊換組
10:30~10:40	休息時間		
10:40~12:00	1. 投球機制基本動作 2. 傳接球 3. 跑壘基本教學	1. 投手肌耐力訓練 2. 內外野守備訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
12:00~13:00	午餐/午休		
13:00~13:30	做操		
13:30~14:30	1. 傳接球 2. 內野基本動作 3. 外野基本動作 ※兩邊換組	1. 傳接球 2. 投手牛棚訓練 3. 野手拋打擊訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
14:30~14:40	休息時間		
14:40~15:40	1. 內野守備訓練 2. 外野守備訓練 ※兩邊換組	1. 投打打擊訓練(分兩組) 2. 跑壘訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
15:40~15:50	休息時間		
15:50~16:50	1. 打擊基本動作 2. 手拋打擊訓練 3. 體能訓練	1. 重量訓練 2. 體能訓練	結訓典禮

16:50~17:00	整理收操		
晚間行程			
17:00~17:30	打掃		
17:30~18:00	晚餐		
18:00~19:00	老師時間	老師時間	
19:00~20:00	教練時間	星 夜 談 心	
20:00~21:00	學員心得		
21:00~22:00	盥洗		
22:00	就寢		
備註	1. 優勝隊伍獎品(運動飲料) 2. 各隊 MVP 一位 3. 教練評定表現優異選手(簽名球一顆)		
活動場地	<div></div> <div></div>		