

桃園市立埔頂國民小學棒壘球隊暑假訓練計劃

壹、計畫目標

孩子的發展有無限的可能，教練盡可能的提供不同的機會，讓孩子們去探索自我、認識自我、發展自我。期盼在教練的指導下，可以帶給孩子不同的經驗，為他們埋下多元發展的種子。而學生除了在集訓過程中學到專業知識外，也能獲得同儕學習、領導能力、人際互動及解決問題能力等；透過課業的輔導學習，加強學生的學習潛能；球隊在比賽中獲得佳績，也可以讓家長放心地將孩子留在球隊發展，為我國體壇埋下十足潛力的種子，讓球場成為學生們快樂的學習園地。

寒暑假訓練除了在一般球技的磨練外，預計加入觀摩及移地訓練計畫與課業的輔導學習活動，致力提升學生在不同領域的學習發展。期望藉由本次經費的補助，達到均衡學生學習的機會，促進學生多元智能的培育，達到學生均衡發展。

貳、暑期訓練計劃內容(8/9~8/27)

8/9(一)	一、基本動作練習。 二、守備及打擊訓練。 三、專項體能強化。
--------	--------------------------------------

8/10(二)	一、基本動作練習。 二、守備及打擊訓練。 三、專項體能強化。
8/11(三)	一、基本動作練習。 二、守備及打擊訓練。 三、專項體能強化。
8/12(四)	一、基本動作練習。 二、守備及打擊訓練。 三、基本訓練—各守備位置的職責與動作的紮實訓練。 四、體能訓練—耐力、速度、爆發力、敏捷性的訓練。
8/13(五)	一、投手訓練—守備補位練習。 二、捕手訓練—牽制補位、暗號與指揮的反覆練習。 三、跑壘訓練—安打暗號與觀念的跑法。
8/16(一)	一、守備、打擊動作強化訓練。 二、打擊訓練—要求擊球準確度。 三、守備訓練—個人守備位置的固定訓練、內外野個別訓練。 四、基本動作—加強個人上肢及下盤輔助運動。
8/17(二)	一、守備、打擊動作強化訓練。 二、打擊訓練—要求擊球準確度。 三、守備訓練—個人守備位置的固定訓練、內外野個別訓練。 四、基本動作—加強個人上肢及下盤輔助運動。
8/18(三)	一、投手訓練—守備補位練習。 二、捕手訓練—牽制補位、暗號與指揮的反覆練習。 三、跑壘訓練—安打暗號與觀念的跑法。 四、對外比賽—暫定友誼賽。
8/19(四)	一、觀看比賽影片。 二、室內上課—分析個人守備位置與攻擊的優缺點。 三、針對優缺點各別訓練。

8/20(五)	一、基本動作—各守備位置的職責與動作的紮實訓練。 二、跑壘的技巧—欺敵戰術與打者，如同掩護跑者的訓練法。 三、打擊長打練習。 四、體能訓練—耐力、肌耐力、速度。
8/23(一)	一、守備、打擊、跑壘細節加強。 二、針對個別守備位置增加訓練數量。 三、體能訓練。
8/24(二)	一、打擊長打與短打練習。 二、基本動作—各守備位置的職責與動作的紮實訓練。 三、跑壘的技巧—欺敵戰術，掩護跑者的訓練法。
8/25(三)	一、打擊長打與短打練習。 二、基本動作—各守備位置的職責與動作的紮實訓練。 三、跑壘的技巧—欺敵戰術，掩護跑者的訓練法。
8/26(四)	綜合演練
8/27(五)	分組比賽、結訓

參、師資：

職稱	姓名	職掌、經歷
行政總管	張金立	負責球隊行政業務、課輔及午休陪同，學生棒聯教練、壘球協會C級教練、壘球協會B級裁判
執行教練	黃郁淇	負責球隊下午練習及統整訓練，女壘企聯投手
執行教練	李昱維	負責球隊下午練習及統整訓練，女壘企聯助理教練
助理教練	蔡佳君	負責球隊新兵練習，南華大學棒球隊選手(南崁高中女壘選手畢業)
助理教練	林亭宣	負責球隊新兵練習，南華大學棒球隊選手(南崁高中女壘選手畢業)

肆、經費概算：

項目	單價	數量	總額	備註
教練快篩劑	1500	2 盒	3000	棒球組訓費支
暑訓午餐	2000	13 天	26000	女壘組訓費支
暑訓鮮奶	80	50 盒	4000	女壘基訓站支
暑訓麵包	25	20 個 X13 天	6500	食得福贊助
女壘投手教練費	400	40 時	16000	女壘基訓站支
教練費	400	47 時	18800	兒盟暑期育樂營支
助理教練費	1200	13 天 X2 人	31200	兒盟暑期育樂營支
移訓租車	8000	3 天	24000	女壘組訓費支
移訓住宿	500	20 人 X2 天	20000	女壘基訓站支
移訓膳食費	160	20 人 X3 天	12800	女壘基訓站支
移訓保險費	50	20 人	1000	棒球組訓費支
		總計	163300	實際支出 156800

承辦人：

代理張金立
輔導主任

會計：

會計室葉世傑
主任

校長：

埔頂國小姜禮琪
校長
6806
1350

桃園市埔頂國小棒壘球隊暑訓通知單

親愛的棒壘球隊家長您好：

疫情稍緩，終於可以練球囉！埔頂國小棒壘球隊很幸運有您們這些熱心支持的家長繼續用力支持，也感恩棒壘球隊學生非常認真，現在將暑訓時程表公告如下：

日期	時間	行事	服裝及備註
8/7(六)	0830~1200	客家桌遊營 2	自由穿著
8/14(六)	0830~1200	客家桌遊營 3	自由穿著
8/21(六)	0830~1200	客家桌遊營 4	自由穿著
8/9(一)~8/27(五) 的週一到週五，共 15 天	0830 前到校 0840~1140 1140~1230 1240~1330 1340~1640 1700 放學	0830 前吃完早餐 早上練球 午餐 午睡 練球 準時 1700 來接學生	服裝：週一穿紅 V 領，週二穿粉紅色號碼惜福、週三穿諸羅山盃紀念服、週四穿紅色惜福、週五穿粉藍色號碼惜福，下半身穿方便運動的運動短褲、帶毛巾及水壺。(新生沒有共同衣服的，請穿方便運動的 T 恤)
8/31(二)	全校返校		
9/1(三)	正式上課		

PS: 暑訓期間，全程有午餐(合菜，**請自備餐具**)、鮮奶、麵包、運動飲料等營

養品，暑假作業不會可以帶暑假作業來問阿立老師。

PS: 因為疫情，訓練時請全程戴口罩，每天會量測體溫，進校園採實名制，每天會點名，教練團沒打疫苗滿 14 天的每週會快篩一次，全力防疫。

集訓人員：棒球隊、壘球隊學生務必全程參與，有急事要請假請以兩次為限，感恩！

暑訓地點：埔頂國小操場、活動中心。

集訓服裝：運動服、褲，水壺及毛巾。

聯絡人：張金立老師 手機 0972110528

第一聯家長留存

桃園市埔頂國小運動團隊集訓暨比賽通知單

姓名：

☐ 會全程戴口罩參與集訓，並會準時來接送，學生 ☐ 如有兩天要請假，請假時間：

事由：

家長簽名：_____ 家長電話 _____

第二聯教練留

埔頂國小 姜禮琪
8816
0800