

# 宜蘭縣國民小學 107 學年度推展基層棒球寒假營隊實施計畫

## 一、依 據：

(一) 教育部體育署 107 年補助推動中小學社區（團）學生棒球發展計畫

(二) 宜蘭縣政府 107 年 6 月 21 日府教體字第 1070093854B 號函

## 二、目 的：

(一) 協助家長為學生安排適當課餘活動，促進學生身心健全發展。

(二) 指導學生充分利用假期拓展學習領域，充實生活內涵。

(三) 培養學生尊重人權、守法守紀、自律尊重之態度。

(四) 培養基層棒球運動人員，棒球運動社區（團）化。

## 三、指導單位：教育部體育署

## 四、主辦單位：宜蘭縣政府

## 五、承辦單位：宜蘭縣羅東鎮竹林國小

## 六、實施對象：國小學生，預計每梯次招收 60 位小朋友，男女不拘。

## 七、實施方式：第一梯次 107 年 1 月 21 日（一）至 22 日（二）09：00～16：00。

第二梯次 107 年 1 月 23 日（三）至 24 日（四）09：00～16：00。

※請家長或學校老師於活動當天上午 8:30 將學生帶至竹林國小，並於 16:00 準時將孩子接回。

※鼓勵孩童報名 2 梯次，活動將採能力分組，一連 4 天完整介紹，充分體驗棒球遊戲或比賽。

## 八、活動地點：竹林國小。

## 九、收費方式：一律免費並贈送棒球相關用品。

## 十、報名方式：報名表填妥後，自行送交竹林國小學務處，額滿即截止報名。

附註：上課內容如附件。請學生自備小帽、毛巾及水壺。

## 十一、本計畫經宜蘭縣政府核定後實施，修正時亦同。

棒球寒假營隊 課程表

日期	時間	上課內容
107/01/21(一)	08:30~09:00	報到 (領取物品及換裝)
	09:00~10:00	環境與課程介紹
	10:00~12:00	分組輪替操作(一)
	12:00~13:00	午餐及休息時間
107/01/23(三)	13:00~15:00	分組輪替操作(二)
	15:00~16:00	遊戲或比賽
	16:00~16:30	家長接送
日期	時間	上課內容
107/01/22(二)	08:30~09:00	報到
	09:00~10:00	棒球跑動操
	10:00~12:00	分組輪替操作(三)
	12:00~13:00	午餐及休息時間
107/01/24(四)	13:00~15:00	分組輪替操作(四)
	15:00~16:00	遊戲或比賽
	16:00~16:30	家長接送

## 一、課程 1A (15~20 人一組、分組輪替)

### (一) 傳接組

1.投球基本動作講解 2.傳接練習 3.長傳練習 4.壘間傳球練習

### (二) 打擊組

1.基本打擊姿勢講解 2.短打練習 3.打 T 練習 4.TOSS 練習

### (三) 跑壘組

1.『攻佔堡壘』 2.基礎跑壘練習 3.模擬比賽跑壘

## 二、課程 2A (15~20 人一組、分組輪替)

### (一) 傳接組

1.投球進階動作講解 2.傳接練習 3.長傳轉接練習 4.壘間傳球練習 5.傳接練習 6.投球練習

### (二) 打擊組

1.進階打擊姿勢講解 2.短打練習 3.推打及拉擊 4.打擊練習 5.短打練習

### (三) 跑壘組

1.進階跑壘練習及暗號練習、繩梯敏捷訓練 2.特殊跑壘狀況練習

## 三、課程 3A (視學員程度給予補充教學)

### (一) 傳接組

1.轉傳練習 2.觸殺技巧練習

### (二) 打擊組

1.拋擊球練習 2.發球機擊球練習

### (三) 跑壘組 進階跑壘比賽

宜蘭縣國民小學 107 年度推展基層運動 寒假棒球營隊

報名表暨家長同意書

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身高： 體重：	cm kg
生日	民國_____年____月____日	身份證字號			
就讀學校		107 學年度 就讀年級	_____年級		
棒球認知	<input type="checkbox"/> 完全不懂 <input type="checkbox"/> 略懂 <input type="checkbox"/> 看得懂比賽 <input type="checkbox"/> 懂得技(戰)術	家長 聯絡手機			
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
報名梯次	<input type="checkbox"/> 第一梯次：107/01/21~22 可擇任一梯次報名。 <input type="checkbox"/> 第二梯次：107/01/23~24 鼓勵孩童報名 2 個梯次，完整學習。				
注意事項與切結	<p>本人同意孩子參加竹林國小承辦之棒球營隊活動，已充分瞭解內容，特此聲明孩子無任何身心異狀，絕對尊重活動各項安排，願意全力配合承辦單位，此致 宜蘭縣竹林國民小學。</p> <p style="text-align: right;">家長簽名： 日期：</p>				
備註	<p>1. 報名日期：即日起至額滿為止，請留意本校首頁公告。  <a href="http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/21837">http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/21837</a></p> <p>2. 活動地點：竹林國小棒球場、體育館及視聽教室；室內外打擊場</p> <p>3. 請務必填寫正確聯繫資料，以確保後續聯絡事宜。</p> <p>4. 聯絡人：學務主任 游弘毅 9542084*21 0928529857</p> <p>5. 報名方式：【親送、傳真、MAIL】</p> <p style="padding-left: 20px;">(一) 親送報名：竹林國小學務處體育組 周鴻淥組長 9542084*28</p> <p style="padding-left: 20px;">(二) 傳真報名：電話 9566868 務必再以電話確認</p> <p style="padding-left: 20px;">(三) 電子郵件：<a href="mailto:hungchuan@tmail.ilc.edu.tw">hungchuan@tmail.ilc.edu.tw</a></p> <p>6. 如遇天災或不可抗力等因素，請留意本校首頁發佈之訊息</p>				