

# 南投縣法治國民小學 110 學年度辦理棒球培訓執行成果報告

## 一、學校名稱：

南投縣仁愛鄉法治國民小學

## 二、訓練期程：

110 年 8 月 1 日~111 年 7 月 31 日

## 三、訓練情形：

### 1、訓練表

| 調整期訓練計劃表 |                     |                                    |
|----------|---------------------|------------------------------------|
| 星期       | 晨間練習                | 課後練習                               |
| 星期一      | 肌耐力訓練、體適能柔軟度練習      | 熱身操、傳接球、投球動作調整、打擊動作調整、小肌肉群訓練       |
| 星期二      | 協體操練習、爆發力衝刺練習       | 熱身操、傳接球、孚備動作調整、短打練習、跑壘練習           |
| 星期三      | 休息                  | 課業輔導、趣味運動競賽、體能遊戲、影片欣賞、品德教育課程       |
| 星期四      | 肌耐力訓練、身體適能柔軟度練習     | 熱身操、傳接球、投球動作調整、打擊動作調整、小肌肉群訓練       |
| 星期五      | 協體操練習、爆發力衝刺練習       | 熱身操、傳接球、孚備動作調整、短打練習、跑壘練習           |
| 星期六      | 戰術暗號講解、基本體能測驗       |                                    |
| 鍛鍊期訓練計劃表 |                     |                                    |
| 星期       | 晨間練習                | 課後練習                               |
| 星期一      | 高強度肌耐力訓練、身體適能柔軟度練習  | 熱身操、傳接球加壘間傳球、投捕手搭配練習、自由打擊練習、小肌肉群訓練 |
| 星期二      | 協體操練習、爆發力衝刺練習       | 熱身操、傳接球加壘間傳球、整體守備練習、投捕手守備練習、實戰跑壘練習 |
| 星期三      | 休息                  | 課業輔導、趣味運動競賽、體能遊戲、影片欣賞、品德教育課程       |
| 星期四      | 高強度肌耐力訓練、身體適能柔軟度練習  | 熱身操、傳接球加壘間傳球、投捕手搭配練習、自由打擊練習、小肌肉群訓練 |
| 星期五      | 協體操練習、爆發力衝刺練習       | 熱身操、傳接球加壘間傳球、整體孚備練習、投捕手備練習、實戰跑壘練習  |
| 星期六      | 校內模擬比賽、校外友誼賽、戰術任務檢討 |                                    |

| 比賽期訓練計劃表 |                           |                            |
|----------|---------------------------|----------------------------|
|          | 晨間練習                      | 課後練習                       |
| 星期一      | 低強度肌耐力訓練、柔軟度練習、個人孚備基本動作加強 | 熱身操、傳接球加壘間傳球、實戰打擊練習、打擊戰術演練 |
| 星期二      | 協體操練習、爆發力衝刺練習、個人打擊動作加強    | 熱身操、傳接球加壘間傳球、實戰守備練習、守備戰術演練 |
| 星期三      | 休息                        | 課業輔導、體能遊戲、意象練習、影片欣賞、品德教育課程 |
| 星期四      | 低強度肌耐力訓練、柔軟度練習、個人孚備基本動作加強 | 熱身操、傳接球加壘間傳球、實戰打擊練習、打擊戰術演練 |
| 星期五      | 協體操練習、爆發力衝刺練習、個人打擊動作加強    | 熱身操、傳接球加壘間傳球、實戰守備練習、守備戰術演練 |
| 星期六      | 校外友誼賽                     |                            |

2、訓練地點：本校操場、民族資源教室。

3、實施對象：本校棒球隊學生。

4、練習時間：

(1)晨光時間 07:50~08:30

(2)課後時間 16:40~18:00

(3)星期六日 08:00~11:00。

5、友誼賽對象：縣內國小棒球隊、鄰近縣市（台中市、彰化縣）國小棒球隊等。

6、移地訓練

(1)目的：

1. 體認棒球隊艱苦訓練的歷程，激發隊員堅定不移的信念。
2. 與中部地區勁旅球隊切磋球技，提升球員比賽之臨場抗壓能力。
3. 透過移地訓練比賽的磨練，增進隊員之間的情誼與默契。
4. 透過參訪活動以增廣見聞，能以開拓心胸接納人、事、物。

(2)地點：

中彰投地區及澎湖縣

(3)日期：

分為寒暑假各兩階段以及例假日時間。

(4)移地訓練方式：

(一)上午：基本訓練

(二)下午：友誼賽(對抗賽)

#### 四、訓練績效（具體成績）

- 1、2021 台中市金龍盃全國少棒賽
- 2、南投縣菁英盃少棒賽
- 3、110 學年度全國硬式棒球聯賽南投縣初賽
- 4、110 學年度全國軟式棒球聯賽南投縣初賽
- 5、111 年度全國 Pony 盃少棒選拔賽南投縣初賽
- 6、111 年度南投縣全民盃軟式棒球賽

#### 五、生活管理或品德教育績效：

##### 1、學業補強：

- (1) 依據：教育部體育署「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」。
- (2) 目的：提升球員基本學業能力並養成球員自主閱讀之能力。
- (3) 實施對象：法治國小棒球隊學生。
- (4) 實施期程：配合每學期 18 週課後扶助教學及 15 週夜光天使。
- (5) 實施時間：

1. 課後扶助：每週一、二、四、五下午 15：30~16：30

2. 夜光天使：每週一~四 16：40~17：30

- (6) 授課課程規劃：配合本校課後扶助教學實施計劃及夜光天使計畫
- (7) 預期成效：能提升球員課業學習成就。

##### 2、品德教育宣導：

- (1) 依據：教育部體育署「深耕基層棒球扎根工作實施計畫」。
- (2) 目的：增進球員正確品德之觀念。
- (3) 實施對象：法治國小棒球隊選手。
- (4) 實施期程：1 月 1 日至 12 月 31 日。
- (5) 實施時間：每週三朝會 08：00~08：25、每週四的校本課程
- (6) 授課課程規劃：配合本校中心德目及學校發展特色。
- (7) 預期成效：能端正球員禮俗明是非的能力，提高球員崇高的品德。

##### 3、比賽期間生活管理：

- (1) 採行學長督導照顧學弟在外的生活規矩
- (2) 晚上休息時間進行學校課業指導及作業謄寫
- (3) 晚上歇息時間安排閱讀或桌遊活動
- (4) 利用晚上由隊長帶領隊員進行比賽檢討

#### 六、檢討改進建議事項：

## 1、檢討改進：

- (1)期望本計畫補助經費再給予寬列編製預算，以利棒球隊訓練之用。
- (2)本校學生因少子化，人數逐年減少，期望招募鄉內對棒球有興趣之各學校學生，以厚植球隊實力。
- (3)球員會因參賽而影響到正常的課業學習，目前由任課老師在課後時間額外進行課業輔導。
- (4)因新冠狀肺炎疫請影響，很多棒球比賽紛紛取消或是調整日期，造成球隊安排賽程上產生困擾。

## 2、建議事項：

- (1)部落的原住民學生，因較少與外界接觸，在比賽時容易產生壓力，期望能辦理相關研習，讓教練充實運動心理的專業能力；
- (2)利用週休假日辦理縣內的棒球盃賽，不妨礙學生正常上課，並增進比賽經驗提升球隊素質。

承辦人：

主任：

校長：

七、附件（相關資料及照片）：

「棒球隊校內練習」佐證照片



說明：教練示範指導打擊轉腰基本動作



說明：教練指導球員滑壘動作



說明：內外野手整體守備練習



說明：打擊及守備練習



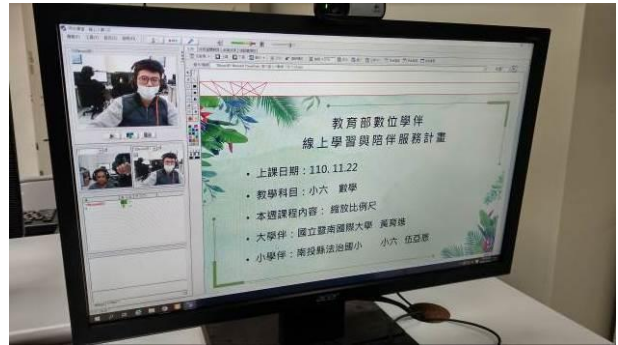
說明：外野高飛球接球基本動作練習



說明：教練指導球員基本打擊動作



「棒球隊各項活動」佐證照片



說明：申辦教育部數位學伴計畫，加強學生國語、數學能力。



說明：辦理教育部夜光天使點燈計畫，球員練完球留校吃晚餐及寫作業，並安排反毒宣導及法律常識等課程，培養球員良好品德。



說明：四月份邀請專家到校，進行法律常識宣導，建立學生正確的法治觀念，養成良好品德。

說明：夜光天使帶班老師安排反毒的宣導課程



「參加各項棒球賽」佐證照片



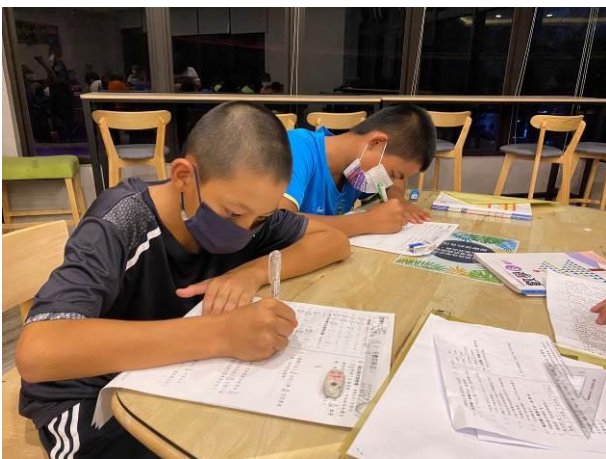
說明：十月份參加 2021 金龍盃少棒邀請賽，預賽對手新竹市石門國小，地點：太原棒球場。



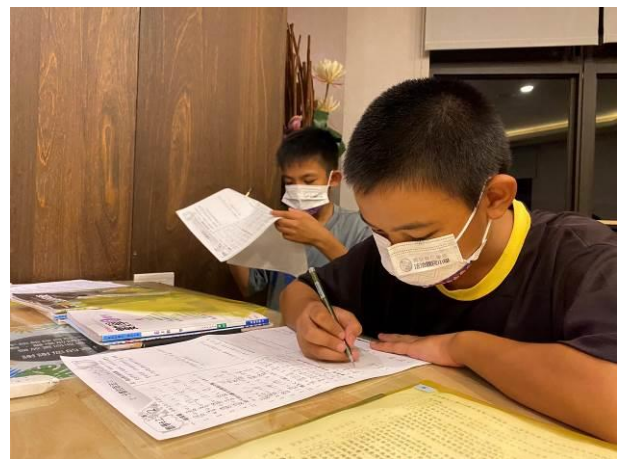
說明：校長到場為球員鼓勵。



說明：教練進行戰術解說及檢討



說明：球員晚上由老師協助，督導學生完成作業。





「參加各項棒球賽」佐證照片



說明：12 月份參加南投縣菁英盃少棒賽，地點南投縣立棒球場，  
對手：台中市忠孝國小。



說明：2 月份參加教育部 110 學年度全國硬式棒球聯賽南投縣初賽，對手：新豐  
國小。



說明：2 月份參加教育部 110 學年度全國硬式棒球聯賽南投縣初賽，對手：新街  
國小。



「參加各項棒球賽」佐證照片



說明：3 月份參加教育部 110 學年度全國軟式棒球聯賽南投縣初賽，對手：新豐國小。



說明：3 月份參加教育部 110 學年度全國軟式棒球聯賽南投縣初賽，對手：千秋國小。



說明：3 月份參加 2022 Pony 盃全國少棒選拔賽南投縣初賽，對手：中正國小

「參加各項棒球賽」佐證照片

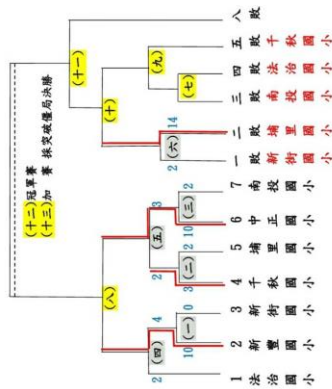


說明：3 月份參加 2022 Pony 盃全國少棒選拔賽南投縣初賽，賽前練習及校長到場關心。。



說明：七月份參加南投縣 111 年度全民盃軟式棒球賽，對手：新豐國小。

南投縣 111 年全民盃國小組軟式棒球賽程表  
 一、比賽日期：中華民國 111 年 7 月 14-15 日。  
 二、比賽地點：縣立棒球場  
 三、比賽賽制：雙敗淘汰制，六局制(90 分鐘，四局領先 10 分或五局領先 7 分即提前終止比賽。  
 四、比賽規則：依據中華民國學生棒球運動聯盟審定之最新棒球規則及認定用球。  
 五、取冠軍、亞軍、季軍頒發獎盃、獎狀、獎牌。  
 六、其他：請參照競賽規則。



說明：七月份參加南投縣 111 年度全民盃軟式棒球賽