

法治國小 110 年度壘球訓練執行成果報告

一、訓練期程（含日期及時間）：110 年 8 月 1 日~111 年 7 月 31 日

二、訓練執行情形（含訓練內容）：

（一）訓練概況說明

1. 訓練地點：本校操場、紅磚區、川堂
2. 實施對象：本校三至六年級壘球隊選手（約 19 人）
3. 練習時間：

（1）晨光時間 0750~0830、（2）課後時間 1650~1800、（3）例假日 0800~1700
（二）平時訓練情形

1. 練習項目：熱身操、低強度肌耐力訓練、柔軟度練習、個人守備基本動作加強、傳接球加壘間傳球、實戰打擊練習、打擊戰術演練…等。
2. 提供乳品、麵包補充學生球員營養。

（三）比賽期間訓練情形

1. 練習項目：熱身操、協體操練習、爆發力衝刺練習、個人打擊動作加強、傳接球加壘間傳球、實戰守備練習、守備戰術演練。
2. 校外友誼賽。
3. 提供乳品、麵包補充學生球員營養。

（四）移地訓練情形

1. 實施日期：寒暑假及假日。
2. 訓練時間：早上 8：30—11：30 下午 14：30—17：30
3. 移訓地點：中部地區
4. 訓練項目：基礎體能訓練、傳接球練習、規則講解（基礎與進階）、投球動作指導、打擊練習、跑壘技巧練習、壘球戰術演練、模擬比賽練習。

五、訓練績效（具體成績）：

- （一）2021 協會盃混合組壘球比賽全國冠軍
- （二）2021 協會盃壘球比賽全國第四名
- （三）110 學年度全國學女子壘球聯賽第七名

六、檢討改進建議事項：

- （一）選手來源招募問題，少子化加上本校無住宿環境，較難吸引外地優秀學生就讀。
- （二）因學校目前教室正在重建，球場有近二之一無法使用，球隊訓練會到受些許影響。

七、活動照片：

球隊訓練



照片說明：教練指導打擊基本動作



照片說明：使用發球機模擬打擊



照片說明：教練指導接球基本動作



照片說明：賽前模擬比賽練習



照片說明：利用假日至外地移地訓練



照片說明：利用假日與埔里國中壘球隊進行模擬訓練

參加各項比賽



照片說明：9 月份參加協會盃全國女子壘球賽，地點：桃園市，對手新北市民安國小。



照片說明：參加協會盃壘球賽，榮獲第四名。



照片說明：110.08.24 參加南投縣協會盃菁英賽，地點：埔里國中，對手：埔里國中。



照片說明：110.08.23 參加南投縣協會盃菁英賽，地點：埔里國中，對手：中正國小。



照片說明：110.10.26~29 參加協會盃全國混合壘球賽，地點：埔里新壘球場，對手互助國小。



照片說明：110.10.26~29 參加協會盃全國混合壘球賽，地點：埔里新壘球場，對手台北市立農國小。

參加各項比賽



照片說明：5 月份參加 110 學年度全國中小學女子壘球聯賽甲級，地點：嘉義市，對手：台北市立農國小。



照片說明：5 月份參加 110 學年度全國中小學女子壘球聯賽甲級，地點：嘉義市，對手：台北市立農國小。

說明：榮獲 110 學年度全國中小學女子壘球聯賽甲級第七名



照片說明：獲得 2021 協會盃混合組壘球比賽全國冠軍

照片說明：獲得 2021 協會盃壘球比賽全國第四名