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
 - 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、模擬比審練習。

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

参加各項比賽





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。

参加各項比賽





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。

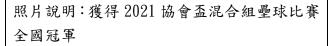




照片說明:5月份參加110學年度全國中小學女子壘球聯賽甲級,地點:嘉義市,對手:台北市立農國小。

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 協會盃壘球比賽全國 第四名