

石泉國小115年暑期棒球夏令營實施計畫

一、緣起：

為推廣基層棒球運動，培養學童正當休閒活動，並藉由棒球運動提升身體素質、團隊合作精神及運動興趣，提供學生於暑假期間參與健康且富有教育意義之運動課程。

二、目的：

- (一) 培養學生規律運動習慣，增進身心健康發展。
- (二) 推廣棒球運動，提升學童對棒球之認識與興趣。
- (三) 透過團隊合作學習，培養紀律、責任感及人際互動能力。
- (四) 提供暑期正當休閒活動，遠離3C產品，充實假期生活。
- (五) 發掘具潛力之棒球人才，扎根基層棒球運動。

三、主辦單位：澎湖縣石泉國小

四、辦理時間：第一梯次：115年7月6日（星期一）至7月10日（星期五）

第二梯次：115年7月13日（星期一）至7月17日（星期五）

五、辦理地點：石泉國小操場及棒球場

六、參加對象：114學年度國小一至四年級學生，每梯次預計招收20名。

七、報名方式：自115年6月8日中午12:00起至18日止，採取線上表單報名。

報名網址：<https://forms.gle/KMwddrjGqjZyXGVm8>

錄取名單於115年6月22日公告於石泉國小網站。

八、報名費用：免費，本活動不提供午餐。

九、活動內容：

星期/節次	星期一 (7/6、13)	星期二 (7/7、14)	星期三 (7/8、15)	星期四 (7/9、16)	星期五 (7/10、17)
08:00-08:20	報到、分組 暖身操	暖身操、體能訓練			
08:20-09:10	夏令營開幕式	傳接球技巧訓練	守備基本動作	打擊技巧訓練	綜合技術訓練
09:10-10:00	暖身操 體能訓練	內野守備訓練	外野守備訓練	打擊實作練習	分組競賽
10:00-10:10	休息時間				
10:10-11:00	棒球規則介紹 傳接球基礎	打擊姿勢與揮 棒訓練	跑壘技巧訓練	守備綜合練習	分組競賽
11:00-11:50	團隊合作遊戲	趣味棒球活動	棒球闖關活動	模擬比賽	夏令營成果賽
11:50-12:00	收操 心得分享	收操 心得分享	收操 心得分享	收操 心得分享	結業、合影

十、指導師資：

(一) 總教練：洪晨恩教練

- 現任石泉國小棒球隊總教練。
- 具備豐富基層棒球訓練及競賽指導經驗。
- 負責夏令營課程規劃、技術指導及活動督導。

(二) 教練團隊

- 石泉國小棒球隊教練團。
- 具棒球教練證照及相關教學經驗之教練。
- 協助學員技術訓練、分組教學及活動安全管理。

(三) 助理教練

- 馬公國中棒球隊選手及志工協助課程進行。
- 協助場地器材整理及學員照顧工作。

十一、預期成效

- (一) 提升學生棒球基本技能與運動能力。
- (二) 培養規律運動習慣及健康生活態度。
- (三) 增進學生團隊合作與運動家精神。
- (四) 建立學生正確休閒觀念，遠離3C產品。
- (五) 提升校園運動風氣，促進棒球運動發展。

十二、注意事項：

- (一) 學員請穿著運動服裝及運動鞋。
- (二) 請自備手套、水壺、毛巾、帽子及個人所需用品。
- (三) 活動期間應遵守教練及工作人員指導。
- (四) 如遇天候不佳或不可抗力因素，由主辦單位調整課程內容。
- (五) 活動期間請家長協助學員上下課接送，以維安全。
- (六) 參加對象適用學生平安保險，不另外投保。