

114 學年度棒球暑期營隊課程計畫

- 一、 時間：8 月 4 日~8 月 8 日共五天，每日 9:00~12:00
- 二、 地點：操場跑道與草地(原課後社團上課地點，雨備方案：地下室)
- 三、 教練：梁羣彥教練+助理教練
- 四、 費用：滿 6 人開課每人 2500 元，10 人以上每人 2000 元，請假未到恕不補課或退費。
- 五、 準備物品：自備手套、運動服裝、運動鞋、毛巾、飲用水、更換衣物及防曬油。
- 六、 課程內容(需視學員程度及人數調整課程內容)
第一天：學員相見歡、認識裝備、基本傳接球、握球訓練、滾地球訓練
第二天：基本傳接球、步伐訓練、正面與反手接球練習、
第三天：內野訓練(正面、反手接球)、外野高飛球訓練、打擊練習
第四天：投捕訓練、打擊訓練、跑壘訓練、分隊模擬賽(視人數)
第五天：綜合練習(投捕、打擊、守備、跑壘)、分隊模擬賽(視人數)
- 七、 使用教具：標準軟式國中用棒球 M ball、中空球、簡易壘包、軟式球棒
- 八、 注意事項：滿六人開課，無重大身體疾病同學歡迎參加

濱江實中114學年棒球暑期營隊報名表

姓名		班級	年	班	號
要參加	☐ 8月4日~8月8日 共計 5日,每日9:00~12:00 球具需自備				
學生連絡電話		性別			
家長簽名		聯絡 電話	家長手機: 學生手機:		

請於 6 月 25 日(三)前交回報名表於學務處訓育組