

20. 龍安國小 龍安國小結合開南大學棒球隊培訓計畫

桃園市龍安國民小

107 年度「結合大學資源打造知識城」計畫摘要

申請學校/單位名稱	桃園市龍安國小	
私校/民團統一編號		
活動名稱	桃園市龍安國小結合開南大學棒球隊培訓計畫	
活動性質(可複選)	<input type="checkbox"/> 學生學習活動 (1) <input type="checkbox"/> 職業試探營 (2) <input checked="" type="checkbox"/> 社團入校服務學習 (3) <input type="checkbox"/> 開放大學課程 (4) <input type="checkbox"/> 在地特色課程或校本課程 (5) <input type="checkbox"/> 英語學習 <input type="checkbox"/> (6)教師職能課程	
活動領域(七大學習領域)	健體	
活動開始日期	107.08.06	
活動結束日期	107.08.17	
活動天數	10	
活動時數	5	
活動內容簡介	以個人專業領域，使學生能得到更高階層的學習機會，有效提昇體適能升級呼應九年一貫課程改革，配合學校整體條件及社團多元發展計畫，展現學校本位在地特色配合學校重大賽事選訓選手，代表學校參賽爭取榮譽。	
參加對象	本校五年級學生	
預估學生參加人數/人次	人數：50	人次：500
活動地點/場館	地點：龍安國小	場館：操場
參與單位(大專院校/系所社團)	大專校院：開南大學	系所社團：棒球隊
參與單位(高國中小)	龍安國民小學	
大專院校提供人力資源	老師人數：1	大專生人數：1
活動聯絡人	陳晉銘	
聯絡電話	03-3922797#330	
郵件信箱	jimmychen2406@yahoo.com.tw	
學校/單位首頁	桃園市龍安國民小學 http://www.laps.tyc.edu.tw/ 桃園市開南大學 http://www.knu.edu.tw/bin/home.php	

桃園市龍安國民小學

107 年度結合大學資源打造知識城實施計畫

活動名稱：桃園市龍安國小結合開南大學棒球隊培訓計畫

一、依據：桃園市 107 年度結合大學資源打造知識城實施計畫。

二、目的：提倡棒球運動，提升學生棒球興趣，健強學生體魄。

以個人專業領域，使學生能得到更高階層的學習機會，有效提升體適能升級呼應九年一貫課程改革，配合學校整體條件及社團多元發展計畫，展現學校本位在地特色配合學校重大賽事選訓選手，代表學校參賽爭取榮譽。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：桃園市政府教育局。

(二) 主辦單位：桃園市龍安國民小學

四、參加對象及預估學生參加人數：校內外喜愛棒球的學生 50 人，弱勢學生人數 10 人、比例 20%。

五、活動性質：1、陶冶群性，培養負責及服務的精神。

2、培養興致，增進休閒及欣賞的情趣。

3、增進快樂，發展平衡及健全的人格。

六、辦理方式：

培訓內容：

(一) 技術訓練：打手投跑傳等基本動作、步法移動、各種個人技巧及整體戰術運用訓練等等。

(二) 體能訓練：肌力、肌耐力、耐力、速度、敏捷、協調性等等，並依體能狀況不同加以調配。

(三) 精神訓練及心理輔導：加強生活紀律管理與輔導，並實施意象訓練，培養良好之運動精神與道德。

實施要點：

- (一) 基本動作訓練：發揮其專長，糾正其缺點。
- (二) 比賽技巧訓練：熟練各種基本動作配合攻防及各種戰術應用方法。
- (三) 積極參加地區性或全國性之各項比賽，吸取更多比賽經驗。

七、活動流程(課程表)：(本表請自行增列)

1070806-1070817 授課者:鄧新翰及谷承恩教練

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0900-1030	體能及基本動作訓練	體能及基本動作訓練	體能及基本動作訓練	體能及基本動作訓練	體能及基本動作訓練
1030-1200	分組守備訓練 打 TOSS 訓練	分組守備訓練 打 TOSS 訓練	分組守備訓練 打 TOSS 訓練	分組守備訓練 打 TOSS 訓練	分組守備訓練 打 TOSS 訓練
1200-1400	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休
1400-1500	協調性訓練 跑壘訓練 分組對抗賽	協調性訓練 跑壘訓練 分組對抗賽	協調性訓練 綜合戰術演練 分組對抗賽	分組對抗賽	分組對抗賽
1500-1600	技術指導	技術指導	技術指導	技術指導	技術指導

備註：1. 於課餘時間辦理：朝(集、週)會 社團時間教師研習時間(學生未上課)

非上課時間(如放學後、例假日、暑假...等)

2. 於上課時間辦理活動之特殊原因：(說明)

八、活動時間及地點：107 年 8 月 6 日至 8 月 17 日。龍安國小及開南大學操場

九、組織與職掌：(本表請自行增列)

職稱	工作人員	工作執掌
教練	鄧新翰	統籌規劃訓練課程
教練	谷承恩	執行訓練課程

十、其他：

十一、經費：本案所需經費由桃園市政府教育局補助款下支列（經費概算表如附件 3）。

十二、獎勵：本計畫工作圓滿完成後，相關承辦人員報請市府依規定辦理敘獎。

十三、本案奉市府核定後實施，修正時亦同。

桃園市龍安國小與開南大學
107 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：107 年 8 月 6 日-107 年 8 月 17 日

活動名稱：桃園市龍安國小結合開南大學棒球隊培訓計畫



基本動作練習



接球訓練



賽後檢討



體能訓練



分組比賽



分組比賽