

# 臺南市文元國小 105 年國小週末棒球體驗營實施計畫

## 壹、計畫緣起：

棒球是國內家戶喻曉最熱門的傳統運動項目，還記得民眾守著電視徹夜看國內巨人棒球小將爭奪世界冠軍的經驗嗎？當時少棒幾乎風靡全台灣，同時台南市許多國小都有棒球隊的組織。事隔多年台南市由許多學校有棒球到至今僅存九所小學有少棒隊，之所以學校不願意投入基層訓練，最主要的原因是**教練師資問題及經費短缺**....等困難，各校紛紛面臨夭折的命運。

台南市這幾年來在前市長許添財先生及現任市長賴清德先生努力領導下，各項建設發展有非常顯著的提昇與進步，尤其運動項目更是大力支持，使台南市出外比賽屢屢締造好佳績，並培育出了王建民、郭泓志、胡金龍、羅錦龍等等好手。文元國小在校長李貞儀女士大力提倡運動和棒球專任教練石政霖的加入，以學校為中心來培育棒球選手，讓孩子的童年有另外一種才能的表現。

雖然基層少棒的發展，學校一定會面臨經費的困境，文元在校長李貞儀女士及家長會的鼓勵之下，文元必定能克服難關，讓孩子有個快樂的學習成長空間。為了推廣台灣的棒球運動，文元將在每年固定辦理棒球體驗營，讓對棒球有興趣的孩童，有一個來永續經營台灣的棒球運動，讓台南市基層棒球更上一層樓，故擬本計畫。

## 貳、計畫目標：

- 1.短程目標：推展全民運動，選拔對棒球有興趣學童，訓練棒球基本技能，增強體魄。
- 2.中程目標：持續培養訓練，發展棒球運動特色，參加國內外比賽，爭取佳績。
- 3.遠程目標：為國家培育優秀棒運人才，重振南市棒球雄風，揚名國際。

## 參、訓練計畫項目：

1. 基本動作講解與演練。
2. 體能遊戲。
3. 打擊練習。
4. 守備練習。
5. 打擊與守備綜合練習。
6. 模擬比賽。

## 肆、計畫執行人員編組：

1. 校長：綜理推行本校少棒運動事宜。
2. 學務主任：協助校長綜理本校棒球運動事宜。
3. 體育組長：行政業務之處理。
4. 教練團：設總教練、助理教練。
5. 總務處：負責場地設備、器材購置與維修事宜。

## 伍、實施內容計劃：

1. 活動日期：105 年 3 月 5、12（週六）上午 8：30～下午 4：00。  
105 年 3 月 19（週六）上午 8：30～中午 12：00。
2. 參加對象：國小學生
3. 活動地點：小北 C 棒球場（文成三路 245 號）
4. 報名費用：無
5. 課程內容：守備練習、打擊練習、分組對抗。
6. 報名日期：即日起至 105 年 3 月 3 日止【名額有限，報名從速】。
7. 報名地點：文元國小學務處。

陸、訓練地點：小北 C 棒球場（文成三路 245 號）

附件一

# 文元國小 105 年國小週末棒球體驗營課程表

	日期		課程內容	教練
1	3月5號 上午	六	集合報到、分組。 熱身活動 傳接球基本動作講解練習 基本跑壘動作及觀念講解	石政霖 張建隆
2	3月5號 下午	六	熱身活動 高飛球基本動作練習 滾地球基本動作練習	石政霖 張建隆
3	3月12號 上午	六	集合 熱身活動 打擊基本動作練習 棒球規則講解	石政霖 張建隆
4	3月12號 下午	六	熱身活動 綜合練習 分組比賽	石政霖 張建隆
5	3月19號 上午	六	集合 熱身活動 綜合練習 分組比賽	石政霖 張建隆

## 附件二

# 臺南市文元國小 105 年國小週末棒球體驗營

1. 活動日期：105 年 3 月 5、12（週六）上午 8：30～下午 4：00。  
105 年 3 月 19（週六） 上午 8：30～中午 12：00。
2. 參加對象：國小學生
3. 活動地點：小北 C 棒球場（文成三路 245 號）
4. 報名費用：無（備午餐及贈樂樂棒球 1 個）
5. 課程內容：守備練習、打擊練習、分組對抗。
6. 報名日期：即日起至 105 年 3 月 3 日止【名額有限，報名從速】。
7. 報名地點：文元國小學務處。

※ 注意事項：自備手套、帽子、水壺、毛巾。

※ 參加本活動同學於活動當日若無法準時到校或必須早退者，必須提前通知教練，若因故無法到校須向教練請假。

負責人：石政霖 教練

聯絡電話：0936874100

---

## 回 條（家長同意書）

同意參加本次週末棒球體驗營

活動日期：105 年 3 月 5、12（週六）上午 8：30～下午 4：00。

105 年 3 月 19（週六） 上午 8：30～中午 12：00。

\_\_\_\_\_國小 年 班 姓名：

出生日期： 年 月 日

身分證字號：

住址：

聯絡電話：

特殊病史：

家長簽章：

（以上資料為保險用途）