

110 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營

一、計畫目的：為銜接本縣國高中、小學優秀棒球運動選手的培訓與升學，提供體育資賦優異學生充分發展潛能的機會，系統化培養棒球運動人才，施以垂直整合長期培訓的準備工作，並杜絕縣內棒球人才外流的現象。

二、執行方式：

- (一) 計分為高中組、國中組、國小組等 3 組辦理。
- (二) 各校教練亦為學員，並給予教練研習時數證明。
- (三) 課程內容除實務相關課程外，亦包含法治及品德教育、運動傷害防護基本認知、生涯輔導及運科等課程。
- (四) 透過有計劃之課程安排與實務練習，整合各級教練指導技術的運用策略，建置本縣棒球培訓工作的策略聯盟，落實各項資源的整合與共享，有效提升棒球運動競技層次與競爭力。
- (五) 國小組執行期程：自 110 年 08 月 24~27 日止，共 4 天活動地點：花蓮縣立國福棒壘球場、花蓮縣立棒球場。
- (六) 高中組、國中組執行期程：自 110 年 08 月 24~27 日止，共 4 天活動，活動地點：花蓮縣立棒球場。
- (七) 本次活動中南區棒球隊由大會貼補住宿費，所有參加球隊由大會提供便當、礦泉水。
- (八) 請各學校自行為選手投保，本會提供公共意外責任保險。
- (九) 報名請洽 花蓮縣體育會
報名地址：花蓮縣吉安鄉中央路 3 段 512 號
聯絡電話：03-8565530 傳真：03-8569363
競賽組長：黃奕裕 0928-570665
E-mail：yiyu0131@gmail.com
- (十) 報名日期：自即日起至 110 年 08 月 17 日（星期二）下午五時止繳交報名表逾期恕不受理，一律 E-mail 報名後電話確認。

110 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

課程表

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
8/24 (二)	08:30-08:50	選手報到	教育處門口	
	08:50-09:00	開訓典禮	教育處門口	
	09:00-10:30	彈力帶伸展熱身	德興棒球場	郭泓志
	10:30-12:00	彈力帶肌力訓練	德興棒球場	郭泓志
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	核心肌群訓練	德興棒球場	郭泓志
	15:00-16:30	投球動作身體各部位肌群訓練	德興棒球場	郭泓志
	16:30	賦歸	飯店	

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
8/25 (三)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	投球動作分析	德興棒球場	郭泓志
	10:30-12:00	分組練習、指導修正	德興棒球場	郭泓志
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	打擊動作分析	德興棒球場	
	15:00-16:30	球種判斷/擊球動作要領	德興棒球場	
	16:30	賦歸		

※以實際各組講師授課為主

110 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

課程表

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
8/26 (四)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	內野基本動作指導	德興棒球場	
	10:30-12:00	內野防守技巧與位移	德興棒球場	
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	傷後復建與重建	第二會議室	
	15:00-16:30	受傷後重返球場前的心理建設	第二會議室	
	16:30	賦歸		

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
8/27 (五)	08:50-09:00	選手報到	教育處門口	
	09:00-10:30	外野基本動作指導	德興棒球場	
	10:30-12:00	外野高飛球落點判斷與移位	德興棒球場	
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-15:00	棒球規則案例解析	第二會議室	
	15:00-16:30	運動員的生涯規劃	第二會議室	
	16:30-17:00	結訓典禮	德興棒球場	
	17:00	賦歸		

※以實際各組講師授課為主

110 花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營課程表

隊 名		住址	
領 隊		行動	
總 教 練		行動	
教 練		管理	
聯 絡 人		行動 ()	傳真：
參加組別	組	E-mail：	

參 加 隊 員 名 單				
背號	姓 名	出生年月日	身份證字號	電 話
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

110 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營

防疫應變計畫

目的：鑑於 COVID-19 疫情，針對集會活動規劃防疫措施，以降低感染風險及提升活動安全。

- 一、活動日期：110 年 08 月 24 日至 8 月 27 日
- 二、活動地點：花蓮縣立棒球場、花蓮縣國福棒壘球場
- 三、辦理單位：花蓮縣體育會棒球委員會
- 四、活動對象：每堂課程最多不超過 100 人（符合二級警戒規定室內 50 人、室外 100 人以下規定）
- 五、活動內容：花蓮縣三級棒球垂直整合訓練營

應變機制規劃：

- 1、活動環境規劃：製作宣導海報，於現場嚴格要求除上課講師與學員之外，其餘人員全程配戴口罩、洗手消毒、勿飲食，並保持適當社交距離。
- 2、若工作人員、參與人員在訓練期間出現呼吸道症狀時，立即安排返家或就醫。
- 3、備足相關防護用品，包含活動場所應有充足之洗手設備。另依據活動的人數及時間，備妥備用酒精或乾洗手液及口罩等。
- 4、座位安排有適當之距離，避免增加近距離感染風險。
- 5、活動採單一出入口，出入口處安排專人量測體溫，詳實填寫「實聯制」登記表，並提供酒精或乾洗手液，供人員消毒手部後再入場。
- 6、有發燒者（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ）或呼吸道症狀者，勸導禁止入場；發現疑似案例者，立即刻通報花蓮縣衛生局。
- 7、所有入場人員（含工作人員）全程一律配戴口罩。
- 8、維持現場環境衛生、留意參與人員健康狀況。
- 9、課程中加強宣導保持社交距離。
- 10、廁所加強消毒頻率。
- 11、課程期間全面禁制飲食。
- 12、工作人員應自行健康管理，身體若有不適暫停支援比賽，並告知活動負責人。
- 13、為利通知防疫相關訊息，請各隊教練隨身攜帶手機。
- 14、防疫後送消防及醫療機關：花蓮縣消防局 119
慈濟醫院 8561825
門諾醫院 8241234
花蓮醫院 8358141

110 年花蓮縣三級棒球隊垂直整合訓練營

實聯制登記表

日期： 年 月 日

學校：

編號	姓名	手機 (可留教練電話)	過去 14 天是否發燒、咳嗽或呼吸 急促症狀？		過去 14 天是否出國？		體溫	備註
			是	否	是(國 家)	否		
範例	王小美	0912-xxxxxx		●		●		
領隊								
教練								
教練								
管理								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

備註：

1、為維持國內疫情之穩定控制，本場所配合政府「COVID19（武漢肺炎）」採行實聯制措施。依據「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」代號 012 公共衛生或傳染病防治之特定目的，蒐集以上個人資料，且不得為目的外利用，所蒐集之資料僅保存 28 日，屆期銷毀，感謝您的配合。

2、個人資料利用之對象及方式：為防堵疫情而有必要時，得提供衛生主管機關依傳染病防治法等規定進行疫情調查及聯繫使用。