

屏東縣立琉球國中九十六學年度

暑期壘球育樂營



活動日期：8/11~8/15

活動地點：體育館、花瓶石、操場

指導教練：徐整隆教練

參與學生：陳逸峰、陳世璋、蔡明維、蔡恆毅、曾昱輔、黃雋哲、

陳家豪、陳宏琦、蔡宏恩、陳振昌、許子文、李伯佑、

林鳳茹、陳昭文、洪志明、陳逸倫

屏東縣琉球國中九十七年暑期壘球育樂營實施計劃

- 一、目的：提倡正當休閒活動，培養規律運動習慣，提昇學生體適能。
- 二、主辦單位：琉球國中訓導處
- 三、日期：97年8月11日至8月15日，上午8:30~11:00 下午3:30~5:30。
- 四、對象：本校七、八年級學生及壘球培訓隊成員，人數總共30人。
- 五、活動地點：琉球國中操場
- 五、費用：由「離島建設基金」補助，所有參加學生免費
- 六、內容：課程表如附件
 - (1) 基本傳接練習。
 - (2) 基本攻守練習。
 - (3) 規則講解。
 - (4) 分組比賽。
- 七、指導老師：外聘講師教練及校內蘇傳桔老師
- 八、本計劃經校長核可後實施。

承辦人

單位主管

主計

校長

屏東縣琉球國中九十七年暑期壘球育樂營課程表

時間 日期	上午		下午	
	8:30 ~ 9:30	9:30 ~ 11:00	3:30 ~ 4:30	4:30 ~ 5:30
8/11 (一)	基礎體能訓練 注意事項宣導 熱身活動	規則講解 傳接球練習	熱身活動 滾地球練習 高飛球練習	分組比賽 檢討得失
8/12 (二)	基礎體能訓練 傳接球練習 熱身活動	打擊練習 滾地球練習 高飛球練習	熱身活動 內野守備訓練 外野手備訓練	分組比賽 檢討得失
8/13 (三)	基礎體能訓練 熱身活動 傳接球練習	打擊練習 內野守備訓練	熱身活動 打擊練習 外野手備訓練	分組比賽 檢討得失
8/14 (四)	基礎體能訓練 熱身活動 傳接球練習	跑壘練習 外野手備訓練 內野守備訓練	熱身活動 傳接球練習 守備團隊練習 打擊團隊練習	分組比賽 檢討得失
8/15 (五)	基礎體能訓練 熱身活動 傳接球練習	分組比賽 檢討得失	熱身活動 傳接球練習 守備團隊練習 打擊團隊練習	分組比賽 檢討得失

屏東縣立琉球國中 96 學年度「暑期壘球育樂營」



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：熱身運動

地點：體育館



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：熱身運動

地點：操場

屏東縣立琉球國中 96 學年度「暑期壘球育樂營」



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：打擊練習

地點：體育館



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：打擊練習

地點：體育館

屏東縣立琉球國中 96 學年度「暑期壘球育樂營」



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：接球訓練

地點：行政中廊



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：滾地球守備訓練

地點：花瓶石磚道

屏東縣立琉球國中 96 學年度「暑期壘球育樂營」



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：滾地球守備訓練

地點：花瓶石磚道



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：打擊練習

地點：操場

屏東縣立琉球國中 96 學年度「暑期壘球育樂營」



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：體能訓練

地點：行政中廊



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：折返跑訓練

地點：花瓶石磚道

屏東縣立琉球國中 96 學年度「暑期壘球育樂營」



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：打擊練習

地點：操場



名稱：暑期壘球育樂營
內容說明：跑壘訓練

地點：操場