

# 桃園縣龜山國民小學

## 棒球隊 103 年度訓練計畫書

### 壹、主旨

- 一、為有效推展學校體育活動與提昇棒球運動水準。
- 二、提升棒球運動水準，落實棒球運動本土化、地方化。
- 三、成為龜山國小體育運動項目之學校特色，獲得國家棒球代表權。

### 貳、理念與目的

棒球運動在台灣發展已逾一百年，更是國人最喜愛的運動項目，也是目前最蓬勃的運動項目之一，更在國際上響譽盛名。現觀桃園縣國小棒球運動如此落實，龜山鄉棒球運動若要落實及發展，希望期盼更多有心人士為學生棒球加油打氣，並在地方上造成更多迴響與關切。龜山國小必本著傳承的精神，推動基層棒運，以教育為依歸，以學校為榮耀，以地方社區為基礎，積極培育本鄉棒球運動優秀人才發展而努力。

### 參、訓練目標（短、中、長程目標）

- 1、短程目標：代表桃園縣參加全國棒球錦標賽。
- 2、中程目標：全國聯賽決賽、少棒錦標賽冠軍。
- 3、長程目標：代表國家參加國際錦標賽，並獲得世界冠軍。

### 肆、棒球隊現況

- 一、本校棒球隊自民國九十一年二月一日組隊成立至今。
- 二、民國九十六年八月一日成立棒球「體育班」至今，招收棒球專長。
- 三、教練團：專任教練 2 人、教師兼教練 1 人、外聘教練 3 人。

四、現有球隊選手人數：63 人。

五、全隊以本校學生為主（六年級：24 人、五年級：14 人、四年級：15 人、三年級：10 人）。

六、指導教練團：

NO	聘用方式	姓名	最高學歷	經歷	證照、資格
1	專任運動教練	李政達	台北市立體育學院體育學系	(1) 2009 威廉波特世界少棒錦標賽總教練 (2) 2011 美國小馬聯盟世界少棒錦標賽-總教練 (3) 2012 亞太區少棒錦標賽冠軍	(1) A 級教練證 (2) 高級專任運動教練證
2.	專任運動教練	干易哲	國立體育大學球類運動技術學系	(1) 101 學年學生棒球聯賽國中軟式組全國第二名 (2) 102 學年學生棒球聯賽國中軟式組全國第二名	(1) B 級教練證 (2) 初級專任運動教練證
3	校內專任教師	陳正博	國立體育學院體育研究所	(1) 2009 威廉波特世界少棒錦標賽 (2) 2011 美國小馬聯盟世界少棒錦標賽教練 (3) 2012 亞太區少棒錦標賽冠軍	B 級教練証
4.	校外兼任教練	陳明宏	開南大學日文系	(1) 2010 關懷盃 (2) 100 年硬式棒球聯賽冠軍教練 (3) 2012 亞太區少棒錦標賽冠軍	C 級教練証
5	校外兼任教練	郭東昇	開南大學日文系	(1) 第一屆亞洲盃中華代表隊	B 級教練証
6	校外兼任教練	鄭友宗	文化大學體育系	(1) 大專盃全國冠軍 (2) 協會盃全國冠軍 (3) 春季聯賽全國冠軍	C 級教練証

## 伍、球隊選手

### 一、選手資料

六年級(體育班)	五年級(體育班)	四年級
鄭人豪	楊哲嘉	陳科宇
高宇勝	黃冠倫	黃博言
陳雪敏	林資凱	陳承峰
王維辰	陳貴泓	林奕宏
陳世豪	林崇堯	林子超
宋偉恩	黃保羅	鄭元肇
張宥鈞	任偉佑	朱宸毅
李仁鈺	黃鄭智峰	田明倫
潘韋任	黃振廷	林彥竹
李灝宇	張子晨	林彥廷
宋翊翔	張昊	李勛傑
黃彧呈	吳昱葆	林藪宸
江瑋皓	蕭子竣	黃侶程
阮文武	林子竣	林冠余
陳志杰		謝時宇
潘文輝		
陳仕翰		
林俊宏		
林逸翔		
胡致勝		
蔡語辰		
楊杰		
張文傑		
許政洋		

## 二、選手招募計畫

運動種類	選手來源學校	招募方式	學校資源
棒球	龜山國小學區學生	1. 體育班招生。 2. 自願參加。 3. 網路招生。	1. 擁有優秀教練團。 2. 提供無負擔課業輔導。 3. 免費加入棒球隊。

## 三、選手向上輸送計畫

選手來源學校	升學標的	前一學年度選手向上輸送情形
龜山國小學區學生	1. 龜山國中 2. 光明國中 3. 福豐國中 4. 新明國中	1. 畢業人數：21 人 2. 國中仍參加棒球隊人數：21 人 3. 畢業選手就讀情況： <b>龜山國中：</b> 古勝裕、潘佳良、李俊希、袁子杰、鄧朝駿、 劉兆傑、林郁欽、邱家慶、高永曆、鄭丞廷、 陳凱文、張育銓、張懿 <b>光明國中：</b> 林哲佑、劉彥伯、張佑嘉、李祐齊、蔡宗訓 <b>福豐國中：</b> 邱顯能 <b>新明國中：</b> 林梓恩、陳雪聖

## 陸、本校棒球隊歷年訓練績效

- (1) 92 年桃園縣三級棒球對抗賽---冠軍
- (2) 92 年桃園縣棒球運動聯賽---冠軍
- (3) 93 年桃園縣棒球運動聯賽(軟式)---亞軍
- (4) 93 年桃園縣少棒、青少棒全國邀請賽---冠軍
- (5) 94 年台北市全國校際盃邀請賽---冠軍
- (6) 94 年桃園縣棒球運動聯賽---冠軍
- (7) 94 年棒球聯賽全國決賽---全國第三名

- (8) 94 年縣長盃棒球錦標賽---冠軍
- (9) 95 年台北縣全國國民小學棒球錦標賽---季軍
- (10) 95 年桃園縣蘆竹鄉長盃棒球錦標賽---亞軍
- (11) 95 年桃園縣議長盃棒球錦標賽---冠軍
- (12) 96 年桃園縣棒球運動聯賽---冠軍。
- (13) 96 年縣長盃棒球錦標賽---冠軍。
- (14) 96 年第十四屆「關懷盃」全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (15) 97 年「懋霖盃」全國少年硬式棒球錦標賽---亞軍。
- (16) 97 年「中正盃」全國少年棒球錦標賽---季軍。
- (17) 97 年全國國小棒球聯賽決賽---全國冠軍。
- (18) 97 年桃園縣龜山鄉全國少棒錦標賽---冠軍。
- (19) 97 年第十五屆「關懷盃」全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (20) 98 年全國國小棒球聯賽硬式組---全國冠軍。
- (21) 98 年謝國城盃全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (22) 98 年世界少棒聯盟 LLB 亞太區錦標賽---冠軍。
- (23) 2009 年威廉波特世界盃少棒錦標賽---世界亞軍。
- (24) 99 年桃園縣棒球振興週末對抗賽---冠軍。
- (25) 99 年第十七屆「關懷盃」全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (26) 100 年全國原住民運動會少年組---全國冠軍。
- (27) 100 年謝國城盃全國少棒錦標賽---全國亞軍。
- (28) 100 年 TOTO 盃全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (29) 100 年度全國國小棒球聯賽硬式組---全國冠軍。
- (30) 100 年蘭陽盃全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (31) 100 年重光盃全國少棒錦標賽---全國冠軍。
- (32) 2011 年 pony bronco 國小馬聯盟亞太區少棒錦標賽---亞太區冠軍。
- (33) 2011 年 pony bronco 美國小馬聯盟世界盃少棒錦標賽---世界冠軍。
- (33) 2012 年福林盃全國五強少棒錦標賽---冠軍。
- (34) 2012 教育部全國國小棒球硬式聯賽---冠軍
- (35) 2012 小馬聯盟少棒桃園縣選拔賽---冠軍

- (36) 2012 賀寶芙盃桃園縣少棒選拔賽---冠軍
- (37) 2012 IBA 桃園縣少棒選拔賽---冠軍
- (38) 2012 謝國城盃全國少棒錦標賽---冠軍
- (39) 2012 亞太區少棒錦標賽---冠軍
- (40) 2013 中正盃全國硬式棒球錦標賽---冠軍
- (41) 2013 TOTO 盃全國少棒選拔賽---亞軍
- (42) 2013 年第五屆陽明山盃全國三級棒球錦標賽---冠軍
- (43) 2013 年第五屆重光盃全國少棒錦標賽---冠軍
- (44) 2013 徐生明盃全國少棒錦標賽---季軍
- (45) 103 年第十三屆中正盃全國少年棒球錦標賽---亞軍
- (46) 2014 年第二屆「立德盃」全國少棒錦標賽---冠軍
- (47) 103 年賀寶芙盃全國少棒錦標賽縣內選拔賽---冠軍
- (48) 103 年賀寶芙盃全國少棒錦標賽---冠軍
- (49) 102 學年度國小棒球聯賽軟式組分區賽---北一區第一名
- (50) 103 年 I.B.A-BOYS 世界少年軟式棒球錦標賽縣內選拔賽---冠軍

## 柒、 預定訓練行程

一、集中訓練：桃園縣龜山國小、龜山鄉立棒球場

二、參賽計畫：

NO	賽事名稱	舉辦日期	預期可達之參賽成績
1	全國聯賽桃園預賽(軟式、硬式組)	103 年 3 月 1 日至 3 月 31 日	冠軍
2	全國國小棒球聯賽決賽(硬式組)	103 年 4 月 23 日至 4 月 30 日	前 8 強
3	全國國小棒球聯賽決賽(軟式組)	103 年 5 月 1 日至 5 月 8 日	前 8 強
4	TOTO 盃全國少棒錦標賽(選拔參加美國小馬聯盟 PONY 代表隊)	103 年 5 月 22 日至 5 月 30 日	前 3 強
5	謝國城盃全國少棒錦標賽(選拔參加世界少棒聯盟 LLB 代表隊)-威廉波特世界盃比賽	103 年 5 月 3 日至 5 月 12 日	前 3 強
6	關懷盃全國硬式少棒錦標賽	103 年 11 月 25 日至 11 月 28 日	冠軍
7	諸羅山盃國際少棒邀請賽	103 年 12 月 23 日至 12 月 27 日	前 8 強

8	菊島精英盃全國棒球錦標賽	103年8月15日至8月20日	前3強
9	紅葉盃全國棒球錦標賽	103年9月日至9月日	前3強
10	傳福盃全國棒球錦標賽	103年10月日至10月日	前3強
11	蘭陽盃全國棒球錦標賽	103年11月日至11月日	前3強
12	重光盃全國硬式棒球錦標賽	103年2月10日至2月13日	殿軍
13	勝求盃全國棒球錦標賽	103年12月	前2強
14	竹塹盃少年棒球錦標賽	103年12月	前2強
15	其他盃賽		

## 捌、辦法主要內容

訓練時間：

【每週一～週五】

上午 07：40—08：50

下午 14：30—17：30

【週六、寒、暑假（或移地訓練）】

上午 09：00—11：30

下午 14：00—17：30

## 玖、計畫及展望

目前在桃園縣國小棒球非常普及且全國成績非常優異，為傳承龜山鄉棒球運動，本校依不同年級學生進行選手吸收，促使棒球運動蔚為風行。

- (1) 短程：吸收國小優秀人才即有興趣孩童參與，加強基本動作及規則觀念灌輸，體能技術增進，為使球員將來能延續成績展現。
- (2) 中長程：延續現有傳承
- 1.短程目標：桃園縣國小組棒球-冠軍。
  - 2.中程目標：全國聯賽決賽、全國錦標賽-冠軍。
  - 3.長程目標：代表國家參加國際錦標賽，獲得-世界冠軍。

## 拾、棒球運動的訓練

訓練計劃是對未來訓練過程預先做出的理論設計，訓練計劃所涉及的不僅是教練與運動員，而且與醫務人員、科研人員、行政管理後勤工作人員有關，其主要作用有：

- (1) 規劃運動員由現實狀態向目標狀態轉移的通路。
- (2) 把訓練過程的目標具體化為若干獨立而又彼此關連的訓練任務和形式，並進一步化為特定要求進行的練習。
- (3) 對訓練過程進行必要的調節和有效的控制。

### (一) 運動訓練計劃的類型

特 點	訓練計畫類型	適用範圍	組 成
戰略的	多年訓練計畫	系統訓練	2 - 20
框架的	年度訓練計畫	系統訓練	若干訓練
穩定的	階段訓練計畫	階段訓練及 中短期集訓	若干週
	週訓練計畫	訓練實施	7 天或 3-20 次課
戰略的	週訓練計畫	訓練實施	1-5 小時
具體的			
多變的			

運動訓練計畫的不同類型及其特點

### (二) 運動訓練計劃的基本內容

1. 運動員的現實狀況 (準備性部分)
2. 訓練任務與指標 (準備性部分)
3. 訓練過程的階段劃分 (指導性部分)
4. 各階段的主要任務 (指導性部分)
5. 比賽的系列安排 (指導性部分)
6. 負荷動態變化的趨勢 (指導性部分)

- 7.訓練的方法與手段 (實施性部分)
- 8.各訓練階段的負荷與要求 (實施性部分)
- 9.恢復措施 (實施性部分)
- 10.檢查定的內容、時間及標準 (控制性部分)

通常多年及年度訓練計劃特別重視指導性部分，而在制訂週課計劃時則因認真考慮實施性部分。

### (三) 制訂訓練計劃的程序

- 1.首先必須從運動員現狀分析入手
- 2.要預測和確定訓練的目標
- 3.要根據欲達目標的預定時間跨度

## 拾壹、棒球選手早期選材之重要性

- 1. 依棒球項目特性，最晚在小學 5、6 年級時如不實施基礎訓練，往後有些動作就無法達到最高水準，不容易成為一流選手。
- 2. 近年來科學的進步，交通資訊的發達，各國在訓練環境條件及訓練方法方之間的差距已不大，故只有在人材發掘和栽培人材上下功夫。
- 3. 由於體育資訊的充分流通，使得先進的訓練理論，方法保密性已降低，單靠訓練方法，理論先進的優異性已無法保持長期優勢，唯有人材的獲得是無法取代的。
- 4. 科學選材具經濟性和實效性，在訓練上有很多列子可以證明，對素質不同的選手，施予相同的訓練，往往得不到相同的結果，科學選材是用最小的代價取得最大的效果。

## 拾貳、優秀棒球選手特徵

- 1.形態：身材高大、平均以上體重、臀部大、胸圍大、四肢健壯。

- 2.生理機能：心肺功能正常、視力良好、能承受激烈的訓練負荷和比賽。
- 3.力量素質：爆發力好、速度快、敏捷性好、肌力強、協調性好、柔軟性好。
- 4.心理品質：能承受緊張、壓力、注意力集中、意志力強、神緒穩定、判斷力好、能準確控制動作和力量。
- 5.智慧高：專項智慧高、學習能力強、時間空間掌握得好。

### 拾參、運動選手選材項目

1. 50 公尺速度跑
2. 立定跳遠（爆發力）
3. 體前屈（柔軟性）
4. 5 公尺折返跑（敏捷性）
5. 棒球擲遠（投擲素質）

### 拾肆、練球時間及學生應遵守的規則

- 1.訓練星期一、三、五早上 07：40~08：50 基本動作訓練。  
早上 09：00~11：30 棒球訓練。  
訓練星期二、四 早上 07：40~08：50 體能訓練。  
早上 09：00~11：30 棒球訓練。
- 2.每星期一~五下午 14：50~17：30 在龜山國小操場練球。
- 3.星期六、日（假日）在棒球場實施綜合性訓練。
- 4.學生訓練時應服從教練及指導老師的指導，並遵守校規。
- 5.同學之間應互相幫忙，切磋球技，學弟尊敬學長，學長愛護學弟。
- 6.同學之間在校內或校外均不得有打架、偷竊，破壞校譽事情發生。
- 7.無故不到球隊練球電話通知家長。

## 拾伍、課訓練計劃

### 課訓練計劃

教練員：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

課堂任務：\_\_\_\_\_負荷要求：\_\_\_\_\_

階段	訓練手段	時間	負荷量要求	戰術要求	組織形式	場地器材
準備活動						
基本練習						
恢復措施						

小結\_\_\_\_\_

#### (1) 體能培養期：

##### 1-1. 預定目標

- 1.肺肌耐力，爆發力建立為主。
- 2.增進身體柔軟度，對球員體能差異的了解。
- 3.促進協調性及敏捷性。
- 4.對各種速度性和耐力性資料的建立。

##### 1-2. 訓練內容：

- 1.以伸展操來促進柔軟度，以輔助操來增加協調性。
- 2.以適度的重量訓練來增強肢體的力量，而不影響身體的發育。
- 3.加重速度性的訓練。
- 4.耐力性訓練。
- 5.基本動作的再訓練： A.傳接球 B.揮棒

##### 1-3. 實施方式

- 1.慢跑 1000 公尺。

- 2.伸展操 20-30 分鐘。
- 3.各種輔助操和衝刺。
- 4.傳接球： A.長傳 B.快速短傳
- 5.滾地球和高飛球訓練。

(2) 基本訓練期：

2-1.預定目標：

- 1.持續良好的基本體能。
- 2.針對個人的打擊及守備基本姿勢。
- 3.灌輸正確的跑壘觀念。
- 4.頭捕手姿勢的調整和技藝觀念的要求。
- 5.團體默契的培養。

2-2.訓練內容：

1.打擊：

- A. 從定位打擊培養的姿勢和用力點延伸至實際打擊的應用。
- B. 助攻站術的教導和訓練。

2.守備：

- A. 內外野位置、步伐姿勢的調整。
- B. 滾地球和高飛球補球訓練。
- C. 基本接球動作的加強。
- D. 各種守備觀念的灌輸。

3.投手：

- A. 控球和速球的培養。
- B. 牽制練習及捕手默契之培養。

2-3.實施方式：

- 1.伸展操 20-30 分鐘。
- 2.傳接球，注重快速傳球。
- 3.分組循環練習：

- A. Tee Batting 意義再調整姿勢。
- B. Free Batting 實際打擊的熟悉。
- C. 個人守備練習。
- D. 內外野各種滾地球和飛球的練習。
- E. 投手採隔日練習方式，先授 Free Batting，而後和捕手搭配 Pitching 練習。隔日主重在手臂休息和體能的要求。

4.體能訓練：

- A. 間歇跑
- B. 各壘間衝刺

(3) 比賽期：

3-1.預定目標：

- 1.各種球路打擊的熟練度和正確的加強。
- 2.整體性手法和攻擊的配合。
- 3.臨場經驗的加強和信心的建立。
- 4.身心和體能狀況之調整。

3-2.訓練內容：

- 1.全隊守攻之練習：A.攻擊一定配合教練暗號和戰術的應用。  
B.守備一定補位和傳球及 Cut 的練習。
- 2.實施練習賽，再從練習賽中找出缺失加以模擬練習改正。
- 3.各種特殊助攻和防守的演練和配合。
- 4.實施練習對外賽，使實際的比賽經驗能有所長足的的進展。

3-3.實施方式：

- 1.伸展操 20-30 分鐘。
- 2.輔助操。
- 3.跑壘衝刺。
- 4.傳接球 a.長傳 b.壘間快速傳
- 5.內外野補位 Cut 的練習。

- 6.投捕手各壘牽制。
- 7.攻擊、守備配合性的總練習。
- 8.參加正式性的比賽。

### 拾陸、週訓練計劃

\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日至\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日

第\_\_\_階段第\_\_\_週

時間		負荷		主要任務	主要訓練內容	恢復措施
		量	強度			
月 日	星期 一					
月 日	星期 二					
月 日	星期 三					
月 日	星期 四					
月 日	星期 五					

月 日	星期六					
月 日	星期日					