

2024新北市崇義高中『暑期棒球夏令營』第一梯3天2夜 課程表

日期	第一天	第二天	第三天
時間			
07：00~07：30		起床/換洗	起床/換洗
07：30~08：00		早餐	早餐
08：00~08：30			
08：30~09：00	報到	集合/做操	
09：00~09：10	休息時間		
09：10~10：30	1. 認識隊友(分組) 2. 開訓典禮(長官致詞) 3. 規則介紹(訓練及住宿) 4. 組別分組介紹 5. 做操	1. 投球機制基本動作 2. 傳接球 3. 投手牽制訓練 4. 內外野手傳接傳訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
10：30~10：40	休息時間		
10：40~12：00	1. 投球機制基本動作 2. 傳接球 3. 跑壘基本教學	1. 內野守備訓練 2. 外野守備訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
12：00~13：00	午餐/午休		
13：00~13：30	做操		
13：30~14：30	1. 傳接球 2. 內野基本動作 3. 外野基本動作 ※兩邊換組	1. 傳接球 2. 投手牛棚訓練 3. 野手拋打擊訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
14：30~14：40	休息時間		
14：40~15：40	打擊基礎訓練	1. 投手肌耐力訓練 2. 內外野守備訓練 ※兩邊換組	分組對抗賽
15：40~15：50	休息時間		
15：50~16：50	體能育樂訓練	1. 投打打擊訓練 2. 跑壘訓練 ※兩邊換組	結訓典禮
16：50~17：00	整理收操		

晚間行程			
17：00~17：30	打掃		
17：30~18：00	晚餐		
18：00~19：00	老師時間	老師時間	
19：00~20：00	教練時間	星夜談心	
20：00~21：00	學員心得		
21：00~22：00	盥洗		
22:00	就寢		
備註	1. 優勝隊伍獎品(運動飲料) 2. 各隊 MVP 一位 3. 教練評定表現優異選手(簽名球一顆)		
活動場地	 		