

長榮大學 棒 球 隊 113 學年度訓練計畫

一、依據：依據長榮大學運動代表隊組訓管理辦法組訓並擬定本年度訓練計畫，以作為本校棒球運動代表隊年度訓練及比賽依據。

二、宗旨：為加強本校優秀棒球運動選手訓練，提升競技成績，期能在參加大專校院 113 學年度棒球聯賽榮獲佳績為校爭光，特擬訂本學年度訓練計畫。

三、訓練階段分期、訓練目標、總目標及階段檢測目標及選拔：

年月份	113 年 9~10 月	113 年 11~12 月	113 年 1~2 月	113 年 3~5 月	113 年 6~8 月
訓練階段	比賽期	比賽期	調整期	比賽期	準備期
訓練目標	1.加強榮譽心 2.提升整體技、戰術執行能力 3.運動傷害預防	1.加強榮譽心 2.提升整體技、戰術執行能力 3.運動傷害預防	1.加強基本體能 2.強化專項技能 3.身體修復 4.修正大專盃缺失	1.加強榮譽心 2.提升整體技、戰術執行能力 3.運動傷害預防	1.加強基本體能 2.強化專項技能 3.身體修復 4.修正春季聯賽缺失
總目標及階段檢測目標及選拔	A.113 年梅花旗大學棒球錦標賽目標進入複賽 *教育部體育署經費	A.總目標： 獲得 113 學年度大專校院棒球聯賽甲二級前二名 *體育室經費	A.技能檢測	A.甲組春季春季聯賽 *教育部體育署經費	A.技能檢測

四、階段訓練內容：

年月份	113 年 9~10 月	113 年 11~12 月	113 年 1~2 月	113 年 3~5 月	113 年 6~8 月
期別	比賽期	比賽期	調整期	比賽期	準備期
體能	1. 重量訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷性訓練 5. 核心訓練	1. 重量訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷性訓練 5. 核心訓練	1. 間歇訓練 2. 相關性交叉訓練 3. 球類運動 4. 重量訓練 5. 核心訓練	1. 重量訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷性訓練 5. 核心訓練	1. 重量訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷性訓練 5. 核心訓練
技術能力	1. 傳接球 2. 短傳練習 3. 實戰守備練習 4. 實戰打擊練習 5. 特殊狀況演練 6. 友誼賽 7. 錄影帶觀摩	1. 傳接球 2. 短傳練習 3. 實戰守備練習 4. 實戰打擊練習 5. 特殊狀況演練 6. 友誼賽 7. 錄影帶觀摩	1. 傳接球 2. 轉傳練習 3. 守備動作修正 4. 打擊技術修正 5. Lon-tee 6. 跑壘練習	1. 傳接球 2. 短傳練習 3. 實戰守備練習 4. 實戰打擊練習 5. 特殊狀況演練 6. 友誼賽 7. 錄影帶觀摩	1. 傳接球 2. 轉傳練習 3. 守備動作修正 4. 打擊技術修正 5. Lon-tee 6. 跑壘練習
心理建設	1. 增加自信心 2. 培養榮譽感	1. 增加自信心 2. 培養榮譽感	1. 目標設定 2. 意象訓練	1. 增加自信心 2. 培養榮譽感	1. 目標設定 2. 意象訓練
健康管理	1. 注重均衡飲食 2. 適時補充水分 3. 多食高纖蔬果 4. 運動傷害預防 5. 良好睡眠養成 6. 熱身與收操要確實	1. 注重均衡飲食 2. 適時補充水分 3. 多食高纖蔬果 4. 運動傷害預防 5. 良好睡眠養成 6. 熱身與收操要確實	1. 身體組成檢測 2. 基礎體能檢測 3. 注重均衡飲食 4. 適時補充水分 5. 多食高纖蔬果 6. 運動傷害預防 良好睡眠養成	1. 注重均衡飲食 2. 適時補充水分 3. 多食高纖蔬果 4. 運動傷害預防 5. 良好睡眠養成 6. 熱身與收操要確實	1. 身體組成檢測 2. 基礎體能檢測 3. 注重均衡飲食 4. 適時補充水分 5. 多食高纖蔬果 6. 運動傷害預防 良好睡眠養成
其他	113 年梅花旗大學 棒球錦標賽	113 學年度大專盃 棒球聯賽		113 年甲組春季聯 賽	

五、訓練方式及內容：

(一)投手訓練法

A. 雙手繞環或交叉投球:

1. 手握著球，雙手微微張開，雙腳打開站立。
2. 手由下往上交叉繞環，肘關節需高於肩關節，重覆數次然後臂將球投出。
3. 可訓練投手上半身的擺臂動作。

B. 跨步重心轉移投球

1. 做跨步動作重心先置於兩腳之間。
2. 重心轉移至自由腳，膝蓋彎曲略大於 90 度。
3. 重心由自由腳轉移到軸心腳，雙手張開揮臂，將球投出。
4. 訓練下肢重心轉移。

C. 仰躺朝正上方投球

1. 持球躺下，利用手腕把球往上丟接，重複數次。
2. 可訓練投球時手肘的運用。

D. 擲遠

1. 遠投是投手重要的訓練方法之一，可分為原地擲遠、墊步擲遠及助跑擲遠。
2. 距離應採漸增性原則，由短距離訓練至中距離，適應後再增加長距離。
3. 可訓練投球動作協調性及專項肌力

E. 空揮毛巾

1. 投手以握球方式握住毛巾中間部位，模擬揮臂式投球或固定式投球之投球動作。
2. 可訓練投球姿勢及放球點之掌握。

F. T 字型投球訓練法

1. 畫出 T 字型樣。
2. 軸心腳置在 T 的交叉點上，自由腳朝 T 的直線跨步。
3. 訓練目的在於跨步的正確方向位置。

(二)捕手訓練法

A. 擋球訓練

1. 剛開始訓練擋球動作，可用足球或籃球來讓捕手做上身內縮的感覺動作。
2. 動作練習:於本壘板前緣的兩端及正中央各放一顆球然後，捕手面朝球進行正確的擋球動作練習(手套位置、重心移動、移動速度及身體放鬆)。本項活動是很好的熱身及賽前訓練項目。
3. 快速移動:兩人一組(A、B 捕手)距離約 1.5 公尺，兩人中間放三顆球(分別為 1、2、3 不同位置，由教練發號施令告訴捕手要「擋」哪一顆球，以最快的速度去「擋」，看誰最快到達球的位置，這項練習也可同時訓練瞬間反應。
4. 擋球模擬比賽訓練:捕手面對教練，已擋球傳球預備蹲姿作準備。教練將球投至好球帶的不同位置或形成反彈球。若捕手將球擋下的話，則必須將球撿起並回復預備動作。

B. 傳球訓練

1. 利用擋網強化傳球訓練:主要目的為練習下肢的運用與揮臂速度的強化。
2. 快速出手傳球練習:一對二或兩人一組，距離約 9 公尺，雙膝微彎以進行快速且流暢的出手，並注意傳球的精確性。這個練習應該在每天傳接球結束前進行。
3. 實際傳球練習:模擬比賽狀況，以不同的球路與位置、吊球，以及內野手補位的比賽情形，來讓捕手練習傳球。

C. 傳二壘步法

1. 傳二壘步法:捕手以正確的步法移動腳步 朝向二壘，訓練重點為步法、拿球、動作

時間與傳球動作，但不須將球傳出。

D. 觸殺訓練

1. 教練擊球或投球機送球觸殺練習：從內野與外野的交界處，從不同方向以教練擊球或守備投球機送球的方式，將球送往本壘方向讓捕手練習觸殺動作。
2. 反彈球觸殺練習：教練與捕手距離約 6 公尺。教練從不同方向投反彈球，讓捕手接球後進行觸殺動作。
3. 觸殺動作練習：捕手握球，模擬不同角度的回傳球並調整腳步與身體，以進行觸殺練習。

(三) 內野手

A. 高肘傳球練習

1. 面向目標，肘關節彎曲抬高，高於肩關節或與肩同高。
2. 軀幹順時針向右後旋轉(右手投球者)，呈左肩正向目標狀態。
3. 傳球時，反方向旋轉帶動手臂將球投出。

B. 兩人徒手接球練習法

1. 雙腳張開重心降低、腰部與膝同高，兩人距離約三公尺。
2. 兩人正面互相拋球，左手接球時右手同時拿球。
3. 接球時眼睛注視來球。
4. 接滾地球時與前述動作相同，反覆練習。

C. 二、游間各種短拋球與踩壘練習法

1. 指導者拋滾地球，游擊手接球後傳球給二壘手，二壘手接球後做各種踩壘、傳球動作。
2. 如上述反之，由二壘手接滾地球後、向補位二壘的游擊手傳球，游擊手接球後做各種踩壘、傳球動作。

D. 快速傳接球練習

1. 兩人一組 30 秒快速傳球法。
2. 三人一組做直線或三角傳球法。
3. 四人一組壘包間快速傳球法。

(四) 外野手訓練法

A. 捕接前方正面飛球

1. 拋小飛球至球員前方，訓練球員迅速向前移動的判斷力與捕接能力。
2. 拋飛球至球員正面，訓練球員迅速移動到落球點的判斷力與捕接能力。

B. 捕接飛球默契

1. 教練將球拋到兩位外野手中間，訓練兩者間的防守默契，接球者大聲表示要接球，另一位迅速做後援守備。

C. 捕接滾地球-單膝跪地方式

1. 拋滾地球至球員正面，訓練球員採用單膝跪地捕接技術。

D. 捕接滾地球-內野手捕接方式

1. 拋滾地球至球員正面，訓練球員採用內野手捕接技術。

E. 捕接滾地球-單手捕接方式

1. 拋滾地球至球員正面，訓練球員採用單手向前捕接技術。

F. 捕接滾地球-內野手捕接方式

六、預計參加賽事及預期效益：

預計參加賽事	預期效益	經費來源
113 梅花旗棒球錦標賽	複賽	大專補助計畫經費
113 學年度大專盃棒球錦標賽	複賽	體育室經費
113 年甲組成棒春季聯賽	複賽	大專補助計畫經費

七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：中洲棒球場、長榮大學

(二)訓練器材：(年度需求)

1.棒球:50 打。

2.球棒:70 支。

3.手套:自備。

4.教練棒:5 支。

5.防護用品：透氣貼布、彈性貼布、人工保護膜、冷凍劑、痠痛藥膏等

(三)訓練及比賽裝備：

1.服裝：球帽、球衣、練習衣、緊身衣、皮帶、球褲、比賽衣、夾克、裝備袋等。

2.比賽手套、球鞋、布鞋(自行採購)

八、上學年度參加各項比賽成績紀錄：

項次	賽事名稱	比賽成績
1	112 年梅花旗棒球錦標賽	無
2	112 學年度大專盃棒球錦標賽	第五名
3	112 年甲組成棒春季聯賽	無

九、選手基本資料及背景

序號	姓名	性別	身高 (c m)	體重 (k g)	教練評語
1	葉 x 來	男	173	63	*爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
2	鄭 x 維	男	162	66	*協調性佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
3	高 x 樺	男	170	60	*爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手

4	郭 x 維	男	165	56	*技術中等 *觀念還不錯 *團隊貢獻度佳
5	黃 x 豪	男	174	73	*技術中等 *團隊貢獻度佳 *自主性佳
6	周 x 昌	男	172	60	*協調性還不錯 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
7	張 x 薰	男	174	105	*協調性還不錯 *技、戰術執行不錯 *團隊貢獻度佳
8	王 x 璋	男	168	52	*協調性還不錯 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
9	林 x 展	男	190	110	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
10	朱 x 誠	男	187	80	*協調性還不錯 *爆發力中等 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
11	甘 x 嶽	男	169	108	*協調性還不錯 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
12	許 x 凱	男	170	65	*技術中等 *團隊貢獻度佳 *自主性佳
13	陳 x 廷	男	173	71	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
14	楊 x 閔	男	178	68	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
15	陳 x 瑞	男	176	98	*協調性佳 *爆發力中等 *技、戰術執行能力佳

					*團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
16	龍 x 元	男	176	110	*技術中等 *團隊貢獻度佳 *自主性佳
17	莊 x 凡	男	168	65	*技術中等 *團隊貢獻度佳 *自主性佳
18	郭 x 詠	男	167	82	*技術中等 *團隊貢獻度佳 *自主性佳
19	魏 x 辰	男	188	85	*技術中等 *團隊貢獻度佳 *自主性佳
20	劉 x 宏	男	168	72	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
21	冷 x 璋	男	172	65	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
22	何 x 勳	男	185	73	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
23	楊 x 霖	男	178	62	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
24	謝 x 恩	男	173	72	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手
25	許 x 瑜	男	170	60	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
26	蔡 x 翔	男	175	75	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手

27	卓 X 廷	男	177	78	*協調性佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
28	方 X 棋	女	175	62	*協調性佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳
29	洋 X 謙	男	185	95	*協調性佳 *爆發力佳 *技、戰術執行能力佳 *團隊貢獻度佳 *具有潛力選手

十、上學年度計劃執行後檢討：

- 一、 目前已移到中洲球場練習。
- 二、 球隊資源不足，招生與參賽都很艱難。
- 三、 懇請學校幫忙協尋資源，打造優質學習環境。
- 四、 未來如有機會增聘 1~2 名教練，提升學生專項學習品質。
- 五、 持續加強訓練，增取佳績，以期能獲得學校認同與資源共享。

中華民國 113 年 9 月 9 日

教練： 林 X 捷