

# 長榮大學 棒 球 隊 114 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 114 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                       | 114 年 9~10 月                                     | 114 年 11~12 月  | 114 年 1~2 月                                 | 114 年 3~5 月                           | 114 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<br>2.提升整體技、戰術執行能力<br>3.運動傷害預防            | 1.加強榮譽心<br>2.提升整體技、戰術執行能力<br>3.運動傷害預防                | 1.加強基本體能<br>2.強化專項技能<br>3.身體修復<br>4.修正大專盃缺失 | 1.加強榮譽心<br>2.提升整體技、戰術執行能力<br>3.運動傷害預防 | 1.加強基本體能<br>2.強化專項技能<br>3.身體修復<br>4.修正春季聯賽缺失 |
| 總目標及<br>階段檢測<br>目標及選<br>拔 | A.113 年梅花旗<br>大學棒球錦標賽<br>目標進入複賽<br>*教育部體育署<br>經費 | A.總目標：<br>獲得 113 學年度<br>大專校院棒球聯<br>賽甲二級前二名<br>*體育室經費 | A.技能檢測                                      | A.甲組春季聯賽<br>*教育部體育署<br>經費             | A.技能檢測                                       |

#### 四、階段訓練內容：

| 年月份  | 114 年 9~10 月   | 114 年 11~12 月  | 114 年 1~2 月  | 114 年 3~5 月  | 114 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<br>2. 速度訓練<br>3. 爆發力訓練<br>4. 敏捷性訓練<br>5. 核心訓練                          | 1. 重量訓練<br>2. 速度訓練<br>3. 爆發力訓練<br>4. 敏捷性訓練<br>5. 核心訓練                          | 1. 間歇訓練<br>2. 相關性交叉訓練<br>3. 球類運動<br>4. 重量訓練<br>5. 核心訓練                               | 1. 重量訓練<br>2. 速度訓練<br>3. 爆發力訓練<br>4. 敏捷性訓練<br>5. 核心訓練                          | 1. 重量訓練<br>2. 速度訓練<br>3. 爆發力訓練<br>4. 敏捷性訓練<br>5. 核心訓練                                |
| 技術能力 | 1. 傳接球<br>2. 短傳練習<br>3. 實戰守備練習<br>4. 實戰打擊練習<br>5. 特殊狀況演練<br>6. 友誼賽<br>7. 錄影帶觀摩 | 1. 傳接球<br>2. 短傳練習<br>3. 實戰守備練習<br>4. 實戰打擊練習<br>5. 特殊狀況演練<br>6. 友誼賽<br>7. 錄影帶觀摩 | 1. 傳接球<br>2. 轉傳練習<br>3. 守備動作修正<br>4. 打擊技術修正<br>5. Lon-tee<br>6. 跑壘練習                 | 1. 傳接球<br>2. 短傳練習<br>3. 實戰守備練習<br>4. 實戰打擊練習<br>5. 特殊狀況演練<br>6. 友誼賽<br>7. 錄影帶觀摩 | 1. 傳接球<br>2. 轉傳練習<br>3. 守備動作修正<br>4. 打擊技術修正<br>5. Lon-tee<br>6. 跑壘練習                 |
| 心理建設 | 1. 增加自信心<br>2. 培養榮譽感   | 1. 增加自信心<br>2. 培養榮譽感   | 1. 目標設定<br>2. 意象訓練   | 1. 增加自信心<br>2. 培養榮譽感   | 1. 目標設定<br>2. 意象訓練   |
| 健康管理 | 1. 注重均衡飲食<br>2. 適時補充水分<br>3. 多食高纖蔬果<br>4. 運動傷害預防<br>5. 良好睡眠養成<br>6. 热身與收操要確實   | 1. 注重均衡飲食<br>2. 適時補充水分<br>3. 多食高纖蔬果<br>4. 運動傷害預防<br>5. 良好睡眠養成<br>6. 热身與收操要確實   | 1. 身體組成檢測<br>2. 基礎體能檢測<br>3. 注重均衡飲食<br>4. 適時補充水分<br>5. 多食高纖蔬果<br>6. 運動傷害預防<br>良好睡眠養成 | 1. 注重均衡飲食<br>2. 適時補充水分<br>3. 多食高纖蔬果<br>4. 運動傷害預防<br>5. 良好睡眠養成<br>6. 热身與收操要確實   | 1. 身體組成檢測<br>2. 基礎體能檢測<br>3. 注重均衡飲食<br>4. 適時補充水分<br>5. 多食高纖蔬果<br>6. 運動傷害預防<br>良好睡眠養成 |
| 其他   | 114 年梅花旗大學棒球錦標賽  | 114 學年度大專盃棒球聯賽   |  | 114 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，利用手腕把球往上丢接，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. 軸心腳踩置在 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. 抛小飛球至球員前方，訓練球員迅速向前移動的判斷力與捕接能力。
2. 抛飛球至球員正面，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. 抛滾地球至球員正面，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. 抛滾地球至球員正面，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. 抛滾地球至球員正面，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     |
|--------------|------|----------|
| 114 梅花旗棒球錦標賽 | 複賽   | 大專補助計畫經費 |

|                 |    |          |
|-----------------|----|----------|
| 114 學年度大專盃棒球錦標賽 | 複賽 | 體育室經費    |
| 114 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   | 113 年梅花旗棒球錦標賽   | 無       |
| 2   | 113 學年度大專盃棒球錦標賽 | 第五名     |
| 3   | 113 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  | 湯○僑 | 男   | 18x         | 8x          | *爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 2  | 賴○澄 | 男   | 17x         | 6x          | *協調性佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 3  | 高○樺 | 男   | 17x         | 6x          | *爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 4  | 郭○維 | 男   | 16x         | 5x          | *技術中等<br>*觀念還不錯<br>*團隊貢獻度佳                |

|    |     |   |     |     |   |
|----|-----|---|-----|-----|---|
| 5  | 黃〇豪 | 男 | 17x | 7x  | *技術中等<br>*團隊貢獻度佳<br>*自主性佳                             |
| 6  | 周〇昌 | 男 | 17x | 6x  | *協調性還不錯<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳             |
| 7  | 陳〇嘉 | 男 | 18x | 9x  | *協調性還不錯<br>*技、戰術執行不錯<br>*團隊貢獻度佳                       |
| 8  | 林〇安 | 男 | 17x | 7x  | *協調性還不錯<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳             |
| 9  | 林〇展 | 男 | 19x | 11x | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手    |
| 10 | 朱〇誠 | 男 | 18x | 8x  | *協調性還不錯<br>*爆發力中等<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 11 | 甘〇嶽 | 男 | 16x | 10x | *協調性還不錯<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳                      |
| 12 | 許〇凱 | 男 | 17x | 6x  | *技術中等<br>*團隊貢獻度佳<br>*自主性佳                             |
| 13 | 陳〇慈 | 男 | 17x | 7x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手    |
| 14 | 孫〇翔 | 男 | 17x | 6x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手    |
| 15 | 陳〇瑞 | 男 | 17x | 9x  | *協調性佳<br>*爆發力中等<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手   |

|    |     |   |     |     |  |
|----|-----|---|-----|-----|--|
| 16 | 龍〇元 | 男 | 17x | 11x | *技術中等<br>*團隊貢獻度佳<br>*自主性佳                          |
| 17 | 莊〇凡 | 男 | 16x | 6x  | *技術中等<br>*團隊貢獻度佳<br>*自主性佳                          |
| 18 | 郭〇詠 | 男 | 16x | 8x  | *技術中等<br>*團隊貢獻度佳<br>*自主性佳                          |
| 19 | 羅〇洋 | 男 | 17x | 6x  | *技術中等<br>*團隊貢獻度佳<br>*自主性佳                          |
| 20 | 劉〇宏 | 男 | 16x | 7x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳            |
| 21 | 冷〇瑋 | 男 | 17x | 6x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳            |
| 22 | 何〇勳 | 男 | 18x | 7x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 23 | 楊〇霖 | 男 | 17x | 6x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 24 | 謝〇恩 | 男 | 17x | 7x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 25 | 許〇瑜 | 男 | 17x | 6x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳            |
| 26 | 蔡〇翔 | 男 | 17x | 7x  | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |

|    |       |   |     |    |  |
|----|-------|---|-----|----|--|
| 27 | 洋 0 謙 | 男 | 18x | 9x | *協調性佳<br>*爆發力佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳<br>*具有潛力選手 |
| 28 | 方 0 棋 | 女 | 17x | 6x | *協調性佳<br>*技、戰術執行能力佳<br>*團隊貢獻度佳                     |

#### 十、上學年度計劃執行後檢討：

- 一、 目前練習時間每週一～五於長榮大學 & 中洲棒球場練習。
- 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 114 年 9 月 20 日

教練：林郁捷