

# 臺南市體育總會壘球委員會

## 115 年臺南市壘球投手菁英訓練營

- 一、宗旨：深耕基層，培育臺南市壘球運動投手優秀人才，以科學化訓練方法，提昇本市各校壘球運動投手實力。
- 二、主辦單位：臺南市體育總會
- 三、承辦單位：臺南市體育總會壘球委員會
- 四、協辦單位：中信金融管理學院
- 五、實施日期及地點：115 年 8 月 3-7 日 共 5 天(中信金融管理學院)
- 六、實施對象：各校由一位教練帶領一到三位投手參加(由各校自行決定參訓選手選拔方式)。
- 七、訓練課程：如附件
- 八、授課講師、助教：如附件
- 九、預期效益：提升臺南市基層壘球投手水平，有助於臺南市各校發展壘球隊爭取佳績。
- 十、報名方式：無報名費，保證金 3000 元(活動結束後無息退還)
  1. 報名日期/截止日期:即日起至 7 月 18 日截至
  2. 報名方式: 報名表 E-MAIL:shen.fene@msa.hinet.net
  3. 報名名額: 各校由一位教練帶領一到三位投手
  4. 聯絡方式:總幹事 黃冠豪 0919782239
- 十一、附則:
  1. 參與活動學員需繳交家長同意書
  2. 活動期間委會安排中午便當，其餘費用由學員自理
  3. 活動期間請著運動服及攜帶個人裝備等
  4. 活動期間由委員會統一辦理，活動期間相關保險事宜。
- 十二、活動人數:預計 100 人
- 十三、因競賽活動之執行衍生之公共安全及保險相關問題，由承辦單位依活動計畫負完全責任。

## 115 年臺南市壘球投手菁英訓練營課程表

時間/日期	8 月 3 日(一)	8 月 4 日(二)	8 月 5 日(三)	8 月 6 日(四)	8 月 7 日(五)
09:30 - 09:50	報到	體能訓練 吳佳燕	體能訓練 吳佳燕	體能訓練 吳佳燕	體能訓練 吳佳燕
10:00 - 10:50	投球規則講解 林谷仲	國小壘球投手 訓練 林沛昀	國中壘球投手 訓練 李旻玓	壘球投手跳投 訓練 吳佳燕	壘球投手綜合 訓練 吳佳燕
11:00 - 11:50	體能訓練 吳 佳燕	國小壘球投手 訓練 林沛昀	國中壘球投手 訓練 李旻玓	壘球投手條投 訓練 吳佳燕	壘球投手綜合 訓練 吳佳燕
<h3 style="margin: 0;">午休時間</h3>					
13:00 - 13:50	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手跳投 訓練 吳佳燕	壘球投手守備 訓練 吳佳燕	壘球投手防護 訓練 吳盈學
14:00 - 14:50	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手跳投 訓練 吳佳燕	壘球投手守備 訓練 吳佳燕	壘球投手防護 訓練 吳盈學
15:00 - 15:50	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手訓練 吳佳燕	壘球投手跳投 訓練 吳佳燕	壘球投手守備 訓練 吳佳燕	結業式

活動地點: 中信金融管理學院

# 臺南市體育總會壘球委員會

## 115 年臺南市壘球投手菁英訓練營報名表

學校名稱					
聯絡地址					
聯絡人		連絡電話		電子信箱	

序號	姓名	職稱	生日 (民國)	身分證字號	未滿 18 歲法定代理人			
					姓名	身分證 字號	生日 (民國)	電話
1								
2								
3								
4								

本報名表僅供主辦單位辦理本活動使用