

# 臺南市 106 年棒球教練增能研習實施計畫

壹、依據教育部體育署 106 年度深耕基層棒球發展計畫辦理。

貳、主旨：協助基層中小學教師暨城市棒球隊具備基本棒球知識及強化技術技巧之增能，包括體能訓練方法、技術提升及以身教輔導學生高尚人格與良好生活學習習慣，以利棒球運動風氣推廣和提升。

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：臺南市政府教育局(體育處)

伍、承辦單位：臺南市體育總會

陸、研習日期：

第一梯次：106 年 4 月 21 日至 22 日(星期五、六)

第二梯次：106 年 4 月 28 日至 29 日(星期五、六)

柒、研習地點：臺南市體育處第一會議室(臺南市南區體育路 10 號)

捌、參加對象：以臺南市各級學校棒球代表隊教練、助理教練優先，本市各校棒球社團教練(含指導教師)、社區棒球等棒球運動團體教練次之；另為鼓勵棒球運動推廣，可開放棒球運動團體相關人員或有興趣之運動科系教師、教練與學生等報名。

玖、報名手續：第一梯次於 106 年 4 月 14 日前、第二梯次於 4 月 21 日前向臺南市體育總會賴小姐報名(臺南市體育路 10 號)，報名表請傳真 06-2154177 或寄電子信箱 [tnnaa2000@yahoo.com.tw](mailto:tnnaa2000@yahoo.com.tw)。

拾、研習課程：由承辦單位遴聘相關領域之學者、專家研訂之(如課程表)。

拾壹、附則：

- (1) 本研習預定每年辦理，如未在 106 年內參加研習者之教練，不得登錄報名臺南市學生棒球賽總教練、教練職務。
- (2) 若無法全程參與者，請勿報名；已報名者無故缺席，列入年度績效考核紀錄。
- (3) 參加名額以 50 名為原則，超過之名額以報名時間之先後順序錄取參加，研習期間將提供中餐。
- (4) 參加研習之人員請所屬服務學校於研習期間同意公假登記出席參加。
- (5) 參加研習之人員核予進修研習時數 16 小時。

拾貳、本實施計畫報臺南市體育處核備後實施之，修正時亦同。

**臺南市 106 年棒球教練增能研習課程表**

| 日期/時間     | 第一天<br>4 月 21 日、4 月 28 日 | 第二天<br>4 月 22 日、4 月 29 日 |             |
|-----------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| 0800-0810 | 報到及開訓典禮暨                 |                          |             |
| 0810-1000 | 棒球(投手)實務操作               | 打擊實務操作(一)                |             |
| 1000-1010 | 休息                       | 休息                       |             |
| 1010-1200 | 棒球(捕手)實務操作               | 打擊實務操作(二)                |             |
| 1200-1300 | 午餐、午休                    | 午餐、午休                    |             |
| 1300-1450 | 內野守備實務操作                 | 運動心理調適                   |             |
| 1450-1500 | 休息                       | 休息                       |             |
| 1500-1700 | 外野守備實務操作                 | Q&A<br>綜合座談              | 棒球營養<br>增補劑 |
|           |                          | 結訓典禮                     |             |

臺南市 106 年棒球教練增能研習報名表

|                  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-------------------------------------------------------|
| 貼<br>照<br>片<br>處 | 姓 名                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                  | 性 別   | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|                  | 生 日                                                                                                                                                          | 年 月 日                                                                                                                                                                                                                                    |                  | 戶 籍 地 |                                                       |
|                  | 身分證字號                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |                  | 開車前往  | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
|                  | 服務<br>學校<br>性質<br>級 別                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 國立 <input type="checkbox"/> 高中<br><input type="checkbox"/> 市立 <input type="checkbox"/> 高職<br><input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 國中<br><input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 國小 | 單<br>位<br>名<br>稱 |       |                                                       |
| 報名梯次             | <input type="checkbox"/> 第 1 梯次：以高中及城市隊教練選手為主<br><input type="checkbox"/> 第 2 梯次：以國小及國中教練為主                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 服務單位<br>地址       | <input type="text"/> - <input type="text"/> 縣(市) 鄉鎮市(區)                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 聯絡地址             | <input type="text"/> - <input type="text"/> 縣(市) 鄉鎮市(區)                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 聯絡方式             | 公：(    ) 宅：(    )<br>手機： 電子信箱：                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 最 高 學 歷          | <input type="checkbox"/> 研究所以上 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 國中小             |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 現 任 職 務          | <input type="checkbox"/> 學校教師 <input type="checkbox"/> 學校職工 <input type="checkbox"/> 學校專任教練 <input type="checkbox"/> 學校外聘教練 <input type="checkbox"/> 其他_____ |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 飲 食              | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 忌_____                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |
| 備 註              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |                                                       |