

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	報到	起床/換洗	起床/換洗
07:30~08:00		早餐	早餐
08:00~08:30		集合/做操	
08:30~09:00		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
19:00~20:00	教練時間
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	 