

台灣社區棒球推廣協會

114年度「棒球文化與運動科學體驗活動」實施計畫

一、實施目標

為促進國小學生對棒球運動的認識與興趣，本計畫結合靜態與動態課程內容，透過簡報、影片、專題講座與實作體驗，介紹棒球文化發展、基礎規則及運動科學應用。活動提供專業訓練場地、具經驗的棒球教練，以及先進的運動科學儀器，讓學生在安全有趣的環境中進行戶外教學體驗，培養正確運動觀念與團隊精神。

二、主辦單位

台灣社區棒球推廣協會

三、承辦單位

好的運動股份有限公司

四、實施對象

全國公私立幼兒園大班，以及國民中小學在學學生。

五、活動人數

中和運動基地（新北）：每場次上限 120 人，活動人數30人起至最多120人

泰山棒球學苑（桃園）：每場次上限 60 人，活動人數30人起最多60人，如人數超過60人，建議請到新北中和運動基地。

六、活動地點

中和運動基地(大台北地區)

地址：新北市中和區錦和路388號2樓

泰山棒球學苑(桃竹地區)

地址：桃園市中壢區三光路350號7樓（中壢國民運動中心）

七、活動內容（總時長：約180分鐘）

本次總體驗活動為3小時，每小項體驗活動後均會有5-10分休息時間喝水如廁與轉場時間。以下為活動內容各項目，將依據參與學生的年齡、體力，人數等，擇其適合項目體驗。

（一）棒球運動科技儀器體驗（動態）

建議活動時間：約35分鐘（以每場40人計，如超過40人活動時間會再增加。）

簡介：使用 HitTrax 模擬系統即時偵測打擊表現與模擬比賽情境，讓學生如同置身美國大聯盟球場。

課程目標：

1. 認識運科數據與應用方式
2. 體驗科技化棒球訓練

流程：

1. 儀器與數據說明
2. 技術講解與打擊實作

備註：此項目教師須陪同協助教練維持先後秩序。

（二）小小棒球裁判（半靜半動態）

建議活動時間：約 35 分鐘

簡介：由教練講解規則與裁判手勢，透過比賽影片與實際模擬，讓學生體驗裁判角色。

課程目標：

1. 認識基本規則與裁判手勢
2. 培養判斷力與觀察力

流程：

1. 基本規則與手勢介紹
2. 情境模擬判決體驗

（三）棒球文化演變（靜態）

建議活動時間：約 30 分鐘

簡介：透過簡報與影片介紹台灣棒球歷史、名人與重要賽事，提升學生的文

化認同感與運動興趣。

課程目標：

1. 認識台灣棒球發展與成就
2. 了解棒球對社會文化的影響

流程：

1. 歷史講解與影片播放
2. 問答互動交流

(四) 球員／教練分享會（靜態）

建議活動時間：約 30 分鐘

簡介：邀請球員／教練分享棒球生涯故事，傳達運動精神與人生啟發。

課程目標：

1. 理解運動背後的努力
2. 學習克服困難的態度

流程：

1. 經歷分享
2. 問答互動交流

(五) 棒球傳接球訓練（動態）

建議活動時間：約35分鐘(以每場40人計，如超過40人活動時間會再增加。)

簡介：進行傳接球訓練，提升身體協調與球感，建立團隊合作基礎。

課程目標：

1. 學習正確的傳接球技巧
2. 建立團隊合作與規律運動習慣

流程：

1. 暖身活動（10分鐘）
2. 傳接球基本訓練（20分鐘）
3. 分組練習與緩和（5分鐘）

備註：此項目教師須陪同協助教練維持先後秩序。

（六）棒球發球機認識與體驗（半靜半動態）

建議活動時間：約 35 分鐘（以每場40人計，如超過40人活動時間會再增加。）

簡介：實作發球機操作與擊球體驗，了解機器原理與練習方式，提升反應力與興趣。

課程目標：

1. 認識發球機的用途
2. 學習運用發球機做擊球動作與安全要點

流程：

1. 活動導入與安全說明（5分鐘）
2. 發球機介紹與示範（10分鐘）
3. 擊球技巧講解（10分鐘）
4. 分組實作與體驗（10分鐘）

以上活動內容可依學生年齡調微。

八、活動日期

全年度辦理（不含國定假日、例假日及寒暑假期間），各校可依實際需求擇期參與。

九、活動時間

上午場：09:00—12:00

下午場：13:00—16:00

（例假日與寒暑假期間不開放）

十、申請程序與費用

1. 請於預定活動日一個月前填寫申請表，並將電子檔寄至：

celinelai612@gmail.com 信件主旨請註明：「棒球文化與運科體驗活動_學校名稱」。

2. 活動費用依參加人數與預計參與活動項目，請逕洽承辦窗口洽詢：聯絡人：賴小姐 | 電話：02-2245-0208 分機667

附件

114年度「棒球文化與運科體驗活動」活動申請表

申請日期： 年 月 日

學校/單位				
學校 承辦	姓名		電話	
	職稱		手機	
	E-mail			
帶隊 老師	姓名		手機	
	姓名		手機	
報名日期		月 日() ☐ 上午場09:00至12:00 ☐ 下午場13:00至16:00		
預估參加人數	學生：.....人	教職員：.....人	家長：.....人	
學生年級				
預計撰擇項目 (將由執行單位教練微調)	☐ (一) 棒球運動科技儀器體驗 ☐ (二) 小小棒球裁判 ☐ (三) 棒球文化演變 ☐ (四) 球員／教練分享會 ☐ (五) 棒球傳接球訓練 ☐ (六) 棒球發球機認識與體驗			
備註				

承辦人

主任

校長