

# 台灣社區棒球推廣協會

## 114 年度「棒球文化與運科體驗活動」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、活動人數上限

中和運動基地（新北）：每場次上限 120 人

泰山棒球學苑（桃園）：每場次上限 60 人

### 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）

說明：每個活動後均會有 5-10 分休息時間喝水如廁與轉場時間。

### (一) 棒球運動科技儀器體驗 (動態)

建議活動時間：約 35 分鐘

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

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

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				
學校承辦人	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( ) <input type="checkbox"/> 上午場 9:00 至 12:00 <input type="checkbox"/> 下午場 13:00 至 16:00			
預估	學生： 人	教職員： 人	家長： 人	
參加人數	合計： 人			
年級				
備註				

承辦人

主任

校長