

臺北市景文高級中學 107 學年度棒球隊「菁英培訓計畫」

一、計畫名稱：棒球菁英培訓計畫。

二、計畫申請人：陳介正教練。

三、訓練目標：培訓體育菁英選手參加 107 學年度台北市各項比賽【教育盃、夏季聯賽、秋季聯賽、冬季聯賽、軟式組聯賽、硬式組聯賽、南華三好盃等等】及【其他學校舉辦之交流賽】，並進而參加【黑豹旗全國高中棒球大賽】，提升校譽爭，取體育保送甄試之資格，讓選手能有追逐夢想揮灑青春的機會，增進多元化的升學管道。

四、執行期限：107 年 8 月 1 日起 至 108 年 7 月 31 日止，練習時間如下：

(一)星期一、星期四，晚輔訓練時間 17:30~20:30。

(二)為了加強訓練，星期六或週星期日，時間另訂。

五、訓練地點：星期一、星期四晚上地下室棒球打擊教室。

星期六或星期日政大道南棒球場地。

六、指導教練：陳介正與秦瑋君及彭治瑜。

七、訓練內容：

(一)技術訓練：基本動作訓練、打擊訓練、投捕手訓練、棒球規則之認識、實戰觀念之模擬。

(二)體能訓練：專項體能(瞬間爆發力、握力、心肺耐力、肌耐力、敏捷、重量等訓練)、一般性體能:(身體延展性、柔軟性、協調性等訓練)

(三)心智訓練：目標提升選手自信心、培養團隊合作與球隊向心力、建立正確態度與積極精神。