

114 年全國運動會臺中市棒球代表隊遴選暨培訓實施計畫

- 一、依據：臺中市政府運動局 114 年 1 月 23 日中市運競字第 1140001535 號函辦理。
- 二、宗旨：臺中市體育總會棒球委員會籌組臺中市棒球代表隊參加 114 年 7 月在雲林縣舉辦之 114 年全國運動會棒球項目資格賽，並積極爭取晉級 10 月舉開之 114 年全國運動會，為求締造臺中市棒球運動卓越成績，特別訂定培訓計畫。
- 三、遴選：由臺中市體育總會棒球委員會邀集本市臺中台壽霸龍成棒隊、國立臺灣體育運動大學棒球隊、國立興大附農棒球隊、臺中市立西苑高中棒球隊、臺中市立新社高中棒球隊等五個單位成立績優選手選訓委員會，並函文各單位所屬之績優棒球隊教練團，推派代表召開遴選 114 年全國運動會棒球資格賽績優選手遴選會議，討論本市代表隊名單並擬定參賽選手培訓計畫。
- 四、培訓計畫及期程：

日期	訓練課程規劃	地 點	交通工具	備註
2 月	1. 本會召開全運會代表隊選拔會議。 2. 確定並公佈本市代表隊遴選名單。	臺灣體育運動大學	自行前往	本會職幹部 各單位教練團代表
3 月	1. 辦理代表隊服設計訂製採購。 2. 辦理訓練裝備及器材採購。 3. 預定 3/16 請主委主持開訓典禮。	本會辦公室 崇德棒球場	自行前往 自行前往	本會職幹部 各單位教練團代表
4 月	1. 行政組於期限內完成報名作業。 2. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 3. 打擊、守備訓練及戰術練習。 4. 混合分組對抗賽。	臺體大棒球場	自行前往	隊職員、教練團
5 月	1. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 2. 打擊、守備訓練及戰術練習。 3. 混合分組對抗賽。 4. 安排移地訓練交流賽。	崇德棒球場 新北市	自行前往 遊覽車	隊職員、教練團
6 月	1. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 2. 打擊、守備訓練及戰術練習。 3. 混合分組對抗賽。 4. 安排移地訓練交流賽。	崇德棒球場 臺南市	自行前往 遊覽車	本會職幹部 隊職員、教練團
7 月	1. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 2. 打擊、守備訓練及戰術練習。 3. 混合分組對抗賽。 4. 參加 7 月份資格賽力拼晉級決賽。	臺體大棒球場 雲林縣	自行前往 遊覽車	隊職員、教練團

8 月	1. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 2. 打擊、守備訓練及戰術練習。 3. 混合分組對抗賽。 4. 安排移地訓練交流賽。	臺體大棒球場 高雄市	自行前往 遊覽車	隊職員、教練團
9 月	1. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 2. 打擊、守備訓練及戰術練習。 3. 混合分組對抗賽。 4. 安排移地訓練交流賽。	崇德棒球場 桃園市	自行前往 遊覽車	隊職員、教練團
10 月	1. 暖身運動、體能訓練、戰術講解。 2. 打擊、守備訓練及戰術練習。 3. 混合分組對抗賽。 4. 全運會決賽前陣容演練。 5. 10/18~10/23 全運會決賽。	臺體大棒球場 雲林縣	自行前往 遊覽車	本會職幹部 隊職員、教練團

五、訓練內容：

- (一)體能訓練：選手身體素質、肌耐力、速度與協調性提升。
- (二)技術與戰術：傳接球、攻守訓練、比賽狀況模擬與戰術運用。
- (三)作戰心理輔導：選手訓練心態、比賽態度、專注力與情緒控制輔導。

六、預期成效評估：

- (一)提升本市棒球運動水準，深耕棒球運動以增加本市體壇能見度。
- (二)強化基本體能及專業技術，積極參與各項比賽，以賽代訓之方式來增進選手比賽經驗及技術之運用，以達預期之效益。

七、督導與考核：

- (一)由本會組成技術委員小組，進行不定期督導訓練進行及鼓勵教練團、選手辛勞，俾利提升訓練績效。
- (二)由本會組成督導考核小組，針對教練團及選手之訓練態度、生活管理等，進行不定期督導考核，俾利提升訓練績效。

八、預估參賽成績：114 年全國運動會本市棒球隊晉級四強決賽。

九、本計畫如有未盡事宜，臺中市體育總會棒球委員會得修正，並經臺中市政府運動局核准後公告實施。