

台灣社區棒球推廣協會

115 年度「棒球文化體驗活動」校外教學計畫書

一、計畫緣起與目標

為推廣棒球運動之普及與深化，並強化學生多元學習體驗，台灣社區棒球推廣協會特規劃本跨領域校外教學活動。課程結合「體育教育、運動科技、棒球文化及品格教育」等面向，透過專業教學場域、合格教練團隊及科學化訓練設備，引導國民中小學學生於安全、有趣且循序漸進的學習情境中認識棒球運動。

本活動作為學校體育課程與彈性學習之延伸，藉由靜態知識講解與動態實作體驗的整合，引導學生從「做中學、學中玩」，期望達成下列教學目標：

- (一) 建立學生正確之運動技能觀念，提升整體體育素養。
- (二) 激發學生參與運動之興趣，培養團隊合作與互助精神。
- (三) 透過運動科技體驗，培養基礎數據理解與科學思維能力。
- (四) 加深學生對臺灣棒球文化之認識，強化情感連結與認同感。

二、主辦與協辦單位

- (一) 主辦單位：台灣社區棒球推廣協會
- (二) 協辦單位：好的運動—名人堂棒球運動科學園區

三、活動資訊

- (一) 實施對象：全國公立及私立國民中學、國民小學在學學生。
- (二) 活動人數：每場次 30 至 300 人（每次參與人數 30 人〈含〉以上）。
- (三) 活動日期：全年平日（週一至週五）受理申請
（例假日及寒暑假期間恕不開放）。
- (四) 活動時間：

1. 上午場：09:00—12:00
2. 下午場：13:00—16:00

(五) 活動地點：

好的運動—名人堂棒球運動科學園區

地址：桃園市龍潭區民生路 141 巷 150 號

四、活動內容與特色

本活動為 3 小時深度體驗課程，依實際參與人數進行分組，輪流體驗 3 至 4 項核心主題活動。每項活動約 40 至 50 分鐘，皆由專業教練、裁判或運動科學人員全程帶領與指導，兼顧安全性、教育性與趣味性。

(一) 我是投手王—棒球測速槍體驗

1. 活動簡介

本活動結合趣味性與運動科技，透過棒球測速槍即時記錄並顯示投球速度，讓學生實際感受投球力量與速度之間的關係，並初步認識現代棒球訓練中科學化分析的應用方式。

2. 課程目標

- (1) 認識投球速度的基本概念與測量方式。
- (2) 了解影響投球速度之基礎因素（如姿勢與協調性）。
- (3) 提升學生對棒球運動的興趣與參與意願。

3. 活動流程

- (1) 安全說明與動態暖身。
- (2) 投球動作示範與教學。
- (3) 測速槍投球體驗與即時數據顯示。
- (4) 教練回饋與趣味挑戰。

(二) 小小棒球裁判

1. 活動簡介

由專業教練講解棒球基礎規則，搭配比賽影片與情境模擬，引導學生實際擔任裁判角色，體驗比賽判決與規則精神。

2. 課程目標

- (1) 認識棒球基本比賽規則。
- (2) 學習棒球裁判常用手勢及使用時機。
- (3) 培養公正判斷與尊重規則之態度。

3. 活動流程

- (1) 棒球基礎規則介紹。
- (2) 裁判手勢與判決意義說明。
- (3) 情境模擬判決體驗與討論。

(三) 投球訓練

1. 活動簡介

由基礎傳接球出發，建立正確且安全的投擲動作模式，並透過九宮格目標挑戰，提升學生控球能力與專注力。

2. 課程目標

- (1) 建立正確的傳接球與投球基本動作。
- (2) 提升手眼協調、上肢力量與身體平衡感。
- (3) 培養專注力與追求精準的態度。
- (4) 學習雙人合作與溝通。

3. 活動流程

- (1) 安全說明與動態熱身。
- (2) 基本動作示範與指導。

(3) 短距離傳接球練習。

(4) 九宮格目標挑戰。

(四) 智慧發球機體驗

1. 活動簡介

介紹現代棒球訓練輔助設備，在完善安全規範下體驗穩定來球之打擊練習。

2. 課程目標

(1) 認識發球機基本構造與安全操作原則。

(2) 練習專注看球與揮擊動作。

(3) 建立擊球節奏感與信心。

3. 活動流程

(1) 設備介紹與安全說明。

(2) 上手拋球暖身。

(3) 發球機初階體驗。

(4) 進階挑戰。

(五) 守備練習

1. 活動簡介

以團隊合作為核心，進行內外野分組守備訓練，培養紀律、默契與責任感。

2. 課程目標

(1) 建立穩定的接球與傳球技術。

(2) 學習正確腳步移動與身體運用。

(3) 認識基礎補位與接力守備觀念。

(4) 培養主動溝通與專注防守態度。

3. 活動流程

(1) 動態熱身與基礎接球。

(2) 內外野分組專項訓練。

(3) 補位與接力傳球演練。

五、活動流程範例

(一) 半天課程 (3 小時)

09:00—09:20 集合、開場介紹、安全宣導

09:20—10:10 第一回合活動

10:10—11:00 第二回合活動

11:00—11:50 第三回合活動

11:50—12:00 綜合回饋與合影

(二) 全天課程 (5 小時)

12:00—13:00 用餐與休息

13:00—15:00 棒球比賽體驗活動

六、申請與費用說明

(一) 申請方式

請於預定活動日期前至少一個月提出申請。填寫「活動申請表」(如附件)。以 Email 寄送至：

celinelai612@gmail.com (主旨請註明：「棒球文化體驗活動—○○學校」)。

(二) 費用洽詢

承辦人：賴小姐，聯絡電話：(02) 2245-0208#667。

附件

115 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 星期 <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	年級：		合計：	人
備註				

承辦人

主任

校長