

第一天

訓練時段	訓練主題	訓練地點	訓練菜單
1000~1030	小球員報到	兄弟棒球場大門口	引導宿舍床位 領取紀念隊服、球帽、名牌 集合分組拍照
1030~1130	參觀名人堂 與史努比之約	棒球名人堂	認識台灣棒球名人及歷史 棒球多媒體互動體驗 史努比趣味棒球遊戲
1130~1200	開訓典禮	室內棒球場	教練團介紹 教導球場禮儀
1200~1300	午時珍饈	花園長廊	午餐時間
1300~1400	休息片刻	膠囊旅館	午休時間
1400~1700	棒球課程	兄弟棒球場 室內棒球場	1. 暖身： (A)伸展操 (B)協調操 2. 棒球基本動作： (A)傳接球— a. 四段式傳球 b. 二人短距離快傳 c. 三人轉身快傳 d. 四角傳球 (B)滾地球— a. 固定靶內野守備訓練(滾地球) b. 活動靶內野守備訓練(滾地球) c. 打接滾地球練習 (C)高飛球— a. 手拋式高飛球練習(講解要領) b. 發球機高飛球練習(講解要領) c. 打接高飛球練習(講解要領)
1700~1800	洗澎澎	膠囊旅館	洗澡放鬆 各組集中洗衣
1800~1900	月光盛宴	台灣小吃	晚餐時間
1900~1920	補充能量	商品小舖	可自備零錢購買點心同樂
1920~2000	自由活動	棒球場本部	同樂及報平安
2000~2130	棒球知識	膠囊旅館	術語教學
2130~2200	就寢	膠囊旅館	進入夢鄉

第二天

活動時段	活動主題	活動地點	活動內容
0700~0730	小球員集合	膠囊旅館	起床；盥洗；整隊
0730~0830	早餐時光	棒球場本部	早餐時間
0830~1130	棒球課程	兄弟棒球場 室內棒球場	守備基本動作複習操演 1. 暖身： (A)伸展操 (B)協調操 2. 棒球基本動作： (A)傳接球— a. 四段式傳球 b. 二人短距離快傳 c. 三人轉身快傳 d. 四角傳球 (B)滾地球— a. 固定靶內野守備訓練(滾地球) b. 活動靶內野守備訓練(滾地球) c. 打接滾地球練習 (C)高長球— a. 手拋式高飛球練習(講解要領) b. 發球機高飛球練習(講解要領) c. 打接高飛球練習(講解要領)
1130~1200	自由活動	兄弟棒球場 室內棒球場	自由活動
1200~1300	午時珍饈	花園長廊	午餐時間
1300~1400	休息片刻	膠囊旅館	午休時間
1400~1700	棒球課程	兄弟棒球場	1. 簡易熱身： (A)各關節伸展 (B)慢跑熱身 2. 打擊指導操演： (A)持握棒概念 (B)揮擊球棒概念 (C)實際打擊動作調整(T座) (D)發球機打擊練習 (E)作戰式打擊傳授與操演 3. 跑壘技巧與觀念 (A)一般跑壘要領 (B)作戰式跑壘要領方式
1700~1800	洗澎澎	膠囊旅館	洗澡放鬆 各組集中洗衣
1800~1900	月光盛宴	台灣小吃	晚餐時間
1900~1920	補充能量	商品小舖	可自備零錢購買點心同樂
1920~2000	自由活動	棒球場本部	同樂及報平安
2000~2130	棒球知識	膠囊旅館	紙上談兵(戰術)
2130~2200	就寢	膠囊旅館	進入夢鄉

第三天

活動時段	活動主題	活動地點	活動內容
0700~0730	小球員集合	膠囊旅館	起床；盥洗；整隊
0730~0830	早餐時光	棒球場本部	早餐時間
0830~1130	名人堂大賽	兄弟棒球場	循環賽(分組對抗)
1130~1200	賽後檢討	兄弟棒球場	與教練共同討論比賽內容
1200~1300	午時珍饈	棒花園長廊	午餐時間
1300~1400	休息片刻	膠囊旅館	午休時間
1400~1600	名人堂大賽	兄弟棒球場	循環賽(分組對抗)
1600~1630	頒獎典禮	兄弟棒球場	頒獎及拍照
1630~	賦歸	兄弟棒球場	道別