

## 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<br>領取紀念隊服、球帽、名牌<br>集合分組拍照                                                                                                                                                                                                         |
| 1030~1130 | 開訓典禮            | 兄弟棒球場<br>室內棒球場 | 教練團介紹<br>教導球場禮儀與生活起居                                                                                                                                                                                                                     |
| 1130~1200 | 參觀名人堂<br>與史努比之約 | 棒球名人堂          | 認識台灣棒球名人及歷史<br>棒球多媒體互動體驗<br>史努比趣味棒球遊戲                                                                                                                                                                                                    |
| 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<br>室內棒球場 | 1. 暖身：<br>(A)伸展操 (B)協調操 (C)敏捷操<br>2. 棒球基本動作：<br>(A)傳接球— a. 四段式傳球   b. 二人短距離快傳<br>c. 三人轉身快傳 d. 四角傳球<br>(B)滾地球— a. 固定靶內野守備訓練(滾地球)<br>b. 活動靶內野守備訓練(滾地球)<br>c. 打接滾地球練習<br>(C)高飛球— a. 手拋式高飛球練習(講解要領)<br>b. 發球機高飛球練習(講解要領)<br>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<br>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  | 花園長廊           | 早餐時間                                                                                   |
| 0830~1130 | 棒球課程  | 兄弟棒球場<br>室內棒球場 | 1. 暖身：<br>(A)伸展操 (B)協調操 (C)敏捷操<br>2. 守備基本動作：<br>(A)複習傳接球<br>(B)滾地球基本動作操練               |
| 1130~1200 | 自由活動  | 兄弟棒球場<br>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<br>室內棒球場 | 1. 簡易熱身：<br>(A)慢跑 (B)各關節伸展<br>2. 打擊基本概念操演：<br>(A)持握棒概念<br>(B)揮擊球棒概念<br>(C)實際打擊動作調整(T座) |
| 1700~1800 | 洗澎澎   | 膠囊旅館           | 洗澡放鬆<br>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           | 跑壘技巧傳授                                                                                 |
| 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                 | 花園長廊                 | 早餐時間                                                                                 |
| 0830~1130                           | 棒球課程                 | 兄弟棒球場<br>室內棒球場       | 1. 暖身：<br>(A)伸展操 (B)協調操 (C)敏捷操<br>2. 守備基本動作：<br>(A)複習傳接球<br>(B)滾地球基本動作操練<br>(C)高飛球操練 |
| 1130~1200                           | 自由活動                 | 兄弟棒球場<br>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                                                                                 |
| 1400~1500<br>1500~1700<br>1700~1800 | 體能訓練<br>放鬆戲水<br>換裝盥洗 | 兄弟棒球場<br>飯店泳池<br>更衣室 | 中高強度敏捷操<br>三溫暖、游泳池戲水<br>各組集中洗衣                                                       |
| 1400~1700                           | 棒球課程                 | 兄弟棒球場<br>室內棒球場       | 1. 簡易熱身：<br>(A)慢跑 (B)各關節伸展<br>2. 打擊基本概念操演：<br>(A)T座練習<br>(B)拋打練習<br>(C)發球機訓練         |
| 1700~1800                           | 洗澎澎                  | 膠囊旅館                 | 洗澡放鬆<br>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                                                                                 |

#### 第四天

| 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  | 花園長廊           | 早餐時間                                                                              |
| 0830~1130 | 棒球課程  | 兄弟棒球場<br>室內棒球場 | 1. 暖身：<br>(A)伸展操 (B)協調操 (C)敏捷操<br>2. 守備基本動作：<br>(A)滾地球練習<br>(B)高飛球練習<br>(C)模擬比賽操演 |
| 1130~1200 | 自由活動  | 兄弟棒球場<br>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<br>室內棒球場 | 1. 簡易熱身：<br>(A)慢跑 (B)各關節伸展<br>2. 打擊基本概念操演：<br>(A)發球機打擊練習<br>(B)跑壘教學<br>(C)模擬比賽    |
| 1700~1800 | 洗澎澎   | 膠囊旅館           | 洗澡放鬆<br>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           | 驗收成果                                                                              |
| 2130~2200 | 就寢    | 膠囊旅館           | 進入夢鄉                                                                              |

## 第五天

| 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  | 棒球場本部 | 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          |