P06

HITO 棒球體驗營

親愛的棒球員您好：

當您收到這封通知單請把東西準備好，跟著我們一起展開訓練之旅~

日期	報到時間	解散時間
2/2-6 (一～五)	每日上午 08:00-08:30 鶴聲國中大門口 (屏東市大武路 225 號)	每日上午 12:00-12:10 鶴聲國中大門口 (屏東市大武路 225 號)

爸爸媽媽請將小朋友送到大門口即可，門口會有工作人員統一點名集合後，將小朋友帶進學校操場。爸爸媽媽可於 line 隨時詢問或是撥打承辦人手機喔！

★請您先準備下列物品……有準備的可以打勾喔

- □水壺　□棒球手套
- □帽子　□換洗衣物(流汗後更換)
- □墨鏡(如有需要)

※請穿著適合運動之衣物、球鞋及長褲以方便活動進行。

※活動照片於活動結束後，上傳至 FB 粉絲團『屏東縣救國團寒暑期營隊專區』。

※本次活動聯絡人 李先生 0978-978073 或田小姐 0931-337606。

※歡迎加入 line 生活圈(ID：@046zqaen)，可一對一洽詢活動事宜。

※家長如需要工作人員協助注意事項請回報於官方 line。註明營隊/姓名/需協助事項

※若家長有急事請來電承辦人或於官方 line 上洽詢。

P06

HITO 棒球體驗營

115 年冬令休閒活動「HITO 棒球體驗營」課程表

<table>
<tr><td>天數
時間</td><td>第一天
2 月 2 日</td><td>第二天
2 月 3 日</td><td>第三天
2 月 4 日</td><td>第四天
2 月 5 日</td><td>第五天
2 月 6 日</td></tr>
<tr><td>每日主題</td><td>棒球新手村
基礎啟動日</td><td>進攻技巧
養成日</td><td>棒球知識
速度強化日</td><td>實戰防守 打
擊挑戰日</td><td>冠軍對決
成果發表日</td></tr>
<tr><td>08:00-08:30</td><td colspan="5">【小小球員集合！】報到</td></tr>
<tr><td>08:30-09:00</td><td colspan="4" rowspan="4">【動起來吧！】體能強化</td><td>熱身做操</td></tr>
<tr><td>09:00-09:15</td><td>休息時間</td></tr>
<tr><td>09:15-09:30</td><td>【最後校正】
傳接球</td></tr>
<tr><td>09:30-09:45</td><td rowspan="9">【榮耀之戰】分組比賽</td></tr>
<tr><td>09:45-10:00</td><td colspan="4">休息時間</td></tr>
<tr><td>10:00-10:20</td><td>【傳球任務
啟動】
傳接球訓練
及解說</td><td>【精準傳球
進化】
傳接球練習</td><td>【穩定基本
功】
傳接球練習</td><td>【防守默契
養成】
傳接球練習</td></tr>
<tr><td>10:20-10:30</td><td colspan="4">休息時間</td></tr>
<tr><td>10:30-10:50</td><td>【穩穩接住
挑戰】
接球的基本
動作</td><td>【速度就是
武器】
跑壘基本觀
念養成</td><td>【棒球裝備
小學堂】
認識手套及
棒球術語</td><td rowspan="2">【實戰接殺
挑戰】
接球防守訓
練</td></tr>
<tr><td>10:50-11:00</td><td colspan="3">休息時間</td></tr>
<tr><td>11:00-11:10</td><td rowspan="2">【全壘打預
備】
揮棒的基本
動作</td><td rowspan="2">【雙人組合
技】
兩人一組打
擊訓練</td><td rowspan="2">【速度升級
挑戰】
跑步訓練</td><td>休息時間</td></tr>
<tr><td>11:10-11:20</td><td rowspan="5">【揮棒對決賽】
打擊比賽</td></tr>
<tr><td>11:20-11:30</td><td colspan="3">休息時間(10 分鐘)</td></tr>
<tr><td>11:30-11:40</td><td rowspan="2">【天空來球
了！】
高飛球判斷</td><td rowspan="2">【反彈球剋
星】
彈跳球防守</td><td rowspan="2">【全場移動
訓練】
繞壘技巧</td></tr>
<tr><td>11:40-11:50</td></tr>
<tr><td>11:50-12:00</td><td colspan="5">【球星成長分享會】與小朋友訓後檢討，結束訓練</td></tr>
</table>