

## 明新科技大學保齡球隊訓練計劃

110 年度

月份	計劃	目的	備註
3	※ 基礎訓練、練球態度 步伐、協調性	習慣性基礎動作的養成	此階段無法完成 不做下階段訓練
4	1. 自我加強基礎動作、1 號瓶、 spare	1. 學業成績符合標準 2. 基礎動作及體能負 荷	自我要求保持初 級訓練成果
5-6	基礎動作檢驗 擊球動作與落球點關係	為提高分數準備	以擊球內容為主
7-8	工讀、自我練習	複習	
開學第二週	基礎動作檢驗 檢驗球速、轉速及點數 注視各下球點並注意球瓶倒向	穩定落球點及良好配 速了解球擊球瓶之碰 撞關係	要求開球位置及 收拾殘瓶之觀念
8-10	1. 完整動作與協調性 2. 定分數目標展現實力 3. 競賽實務 4. 全國學生聯賽 5. 北區保齡球賽 6. 新生基礎、體能	1. 臨場經驗、心理調 適 2. 新進隊員訓練	比賽前球具整備
11-12	全國大專保齡球賽	辛苦的代價	
註：1. 每二週參加一次週賽；10 月起每週參加一次週賽。 2. 每日程序伸展→基礎練習→主要內容→體能訓練。 3. 每月最後一次星期一，全隊參加週一賽同時為球隊排名賽。 4. 每月排名賽前檢討會議。			