

明新科技大學棒球代表隊訓練計劃

訓練時段：每日下午 5 點 10 分至晚上 9 點

上學期

週數	訓練大綱	重點
一	招募新生	協調性 速度 球感
二	招募新生	協調性 速度 球感
三	1 基本體能 2 基本動作複習 3 肌耐力訓練	恢復球感訓練
四	1 基本動作複習 2 打擊訓練 3 重量訓練	恢復體能 投手下半身加強
五	1 打擊狀況處理 2 投手訓練 3 打擊訓練	捕手特訓 內野手特訓
六	1 打擊戰術演練 2 守備戰術演練 3 肌耐力訓練	加強戰術觀念 投手牽制練習
七	1 分組訓練 2 影片欣賞 3 校外友誼賽	加強實戰經驗
八	期中考前一週休息	認真讀書
九	期中考	認真讀書
十	1 加強基本訓練 2 狀況演練 3 打擊練習	投手體能訓練 戰術默契訓練
十一	1 投手訓練 2 整體訓練 3 打擊訓練	捕手訓練 內野手訓練
十二	1 重量訓練 2 打擊訓練 3 守備訓練	內野手戰術訓練 外野手戰術訓練
十三	1 重量訓練 2 肌耐力訓練 3 跑壘訓練	內外野整合 滑壘訓練
十四	1 分組比賽 2 影片欣賞 3 校外友誼賽	加強實戰經驗
十五	1 整體戰術訓練 2 守備狀況演練 3 打擊練習	大專杯棒球聯賽預賽
十六	1 整體戰術訓練 2 打擊練習 3 投手練習	大專杯棒球聯賽預賽
十七	期末考前一週休息	認真讀書
十八	期末考	認真讀書

※寒假期間自主訓練，並於開學前一週集訓。

明新科技大學棒球代表隊訓練計劃

訓練時段：每日下午 5 點 10 分至晚上 9 點

下學期

週數	訓練大綱	重點
一	1 基本動作練習 2 打擊練習 3 重量練習	恢復球感及體能 投手下半身加強
二	1 守備訓練 2 投手訓練 3 肌耐力訓練	加強爆發力 腹背肌加強
三	1 守備練習 2 肌耐力訓練 3 跑壘訓練	內外野整合 滑壘練習
四	1 打擊戰術演練 2 守備戰術演練 3 跑壘訓練	加強戰術觀念 投手牽制練習
五	1 分組比賽 2 影片欣賞 3 校外友誼賽	加強實戰經驗
六	1 整體戰術訓練 2 打擊練習 3 投手練習	大專杯棒球聯賽決賽
七	1 整體戰術訓練 2 守備狀況演練 3 打擊練習	大專杯棒球聯賽決賽
八	期中考前一週休息	認真讀書
九	期中考	認真讀書
十	1 投手訓練 2 整體訓練 3 打擊練習	加強個人技術 及打擊技巧
十一	1 重量訓練 2 打擊練習 3 守備訓練	加強個人技術 及打擊技巧
十二	1 重量訓練 2 投手訓練 3 肌耐力訓練	加強個人體能耐
十三	1 加強基本動作 2 狀況演練 3 打擊練習	投手體能 戰術默契練習
十四	1 分組練習 2 影片欣賞 3 校外友誼賽	加強實戰練習
十五	1 分組練習 2 影片欣賞 3 校外友誼賽	加強實戰練習
十六	整體戰術演練	大專巨蛋杯棒球比賽
十七	期末考前一週休息	認真讀書
十八	期末考	認真讀書

※暑假期間自主訓練，並於開學前二週集訓。