

## 合作金庫商業銀行 107 年度暑假棒球育樂營課程表

日期	上午梯次	課程	下午梯次
8月1日 (星期三)	9:00~12:00	學員報到領取贈品(帽子、運動服各乙份) 1. 參加學員分組報到 2. 棒球禮儀、熱身運動示範 3. 投、攻、守、跑壘基本動作講解及示範 4. 開幕典禮 5. 各項棒球技術訓練及分組練習 6. 體驗專業技術趣味活動(體適能運動)	(併入上午梯次 上課)
8月2日 (星期四)	9:00~12:00	1. 熱身運動(伸展操、跑壘、投球練習) 2. 打擊、守備、綜合練習 3. 內、外野守備綜合練習 4. 棒球比賽規則與觀念講解 5. 分組模擬比賽	13:30~16:30
8月3日 (星期五)	9:00~12:00	1. 熱身運動(伸展操、跑壘、投球練習) 2. 分組比賽(與不同組別進行比賽) 3. 閉幕典禮 4. 抽獎 (贈品:紀念球、紀念品每位學員各一份)	13:30~16:30

報到時間：上、下午梯次學員請全部於  
107 年 8 月 1 日上午 9 點前報到

報到地點：高雄市立澄清湖棒球場  
(高雄市鳥松村大埤路 113 號)

8 月 1 日(上、下午梯次)於上午 10 點開幕

8 月 3 日(上午梯次)於上午 11 點 30 分閉幕

8 月 3 日(下午梯次)於下午 4 點閉幕

※ 主辦單位備有飲用水但無供應免洗杯  
(請自行攜帶水壺及茶杯)

※ 請勿自己攜帶球具如球棒及硬式棒球

※ 請著運動褲、運動鞋及自備棒球手套

※ 報到時請攜帶收據聯以方便領取衣、帽

敬邀學員家長蒞臨觀禮



大家的合庫 永遠的服務

棒球隊聯絡電話：0915-805-171 洪教練  
0972-700-621 王教練