

新光高中 107-108 年度學校體育志工 棒球育樂營課程表

一、 棒球育樂營(學員及體育志工)

課程內容(課程表 第一梯)

時間	7月17日 (週三)	7月18日 (週四)	7月19日 (週五)
08:00-08:30	報到、開幕	報到	報到
08:30-09:20	趣味活動- 當我們同在一起 全體老師與體育志工	健身操(2) 基本體能訓練 顏保羅 教練	籃球/排球 陳德璘老師
09:20-09:30	休息		
09:30-10:20	性別平等 蘇俊賢 老師 外聘	打擊基本動作 顏保羅 教練	籃球/排球 陳德璘老師
10:20-10:30	休息		
10:30-11:20	運動禁藥及運動傷害 緊急治療 徐宏元 老師 外聘	投捕及守備 基本訓練 廖上養 教練	影片欣賞 廖上養教練
11:30-13:00	午餐·午休時間		
13:00-14:50	健身操(1) 基本棒球規則 基本體能訓練 顏保羅 教練	跑壘及本壘 衝撞規則 廖上養 教練	總驗收：樂樂棒球 對抗賽 全體老師與體育志工
14:50-15:00	休息		
15:00-16:50	投捕及守備基本訓練 顏保羅 教練	樂樂棒球(1) 廖上養 教練	結業式、繳心得報告、 閉幕 體衛組長 棒球教練主持
16:50-17:00	賦歸		