

## 臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：大仁國小棒球隊前往美國舊金山移地訓練計畫	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市西屯區大仁國民小學	
聯絡人：楊仙妃 電話：(04)23134545	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
楊仙妃/臺中市西屯區大仁國民小學/學務處/主任	
劉睿成/臺中市西屯區大仁國民小學/學務處/棒球教練	
林農濰/臺中市西屯區大仁國民小學/學務處/體育班教師兼棒球教練	
許麒賢/臺中市西屯區大仁國民小學/教務處/級任教師兼棒球教練	
出國類別： <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：108年 7月 14日 至 108年 7月 30日	出國地區：美國
報告日期：108年 8月 23日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：</p> <p>本次美國舊金山移地訓練計畫課程為期十五天。課程內容主要是針對及加強學生的打擊、投球、守備和跑壘的基礎訓練。教練也能從課程中學習新的教學方式。學生則由美國資深高中棒球隊指導教練授課，課程也包含針對各個不同棒球位置的技能給予特別訓練、並參加美式足球超級盃選手所開設之體適能訓練、以及參與區域少棒聯賽（至少六至十場比賽）、與當地多支球隊進行友誼賽以及觀看一場大聯盟賽事。</p> <p>希望藉由參訪交流與比賽機會，增進參與學生自信心及拓展國際視野，同時增加臺灣棒球人才見度，亦透過國民運動外交拓展和增進美國與臺灣之情誼。也能透過實地參訪，認識及學習美國基層職棒體系與運作模式，藉此以提供未來大仁國小少棒體系發展之方向。</p> <p>透過移地訓練，認識及學習美國基層棒球教學理念、棒球技術、觀念及硬體設施，瞭解美國如何提供少棒球員完善的訓練環境，以提供未來大仁國小改善現有棒球資源之參考。</p> <p>過程：</p> <p>為期十五天在美國的移地訓練，選手們的生活極為規律。早上會前往教練下榻旅館附近的運動公園裡進行自主訓練，邀請在美國曾指導棒球訓練之僑胞陪同訓練。下午時，選手接受美國當地常勝高中棒球隊教練之指導，並租借球場，讓選手可以直接在場上接受教練之指導，使練習類化至比賽。</p> <p>邀請許多美國當地球隊進行友誼賽，也參加美國區域週末聯盟，藉由多場的比賽，讓選手以戰代訓外，培養了選手的臨場的心理素質，也讓選手增加與不同球隊比賽的經驗，體驗鮮少接觸的比賽場地(人工草皮)。</p> <p>比賽過程中，請美國教練實際指導選手進行友誼賽與週末聯賽，教練群也從中學習美國棒球比賽指導過程的技巧，以及不同於臺灣少棒指導的態度與觀念。</p> <p>此外，也藉由觀賞大聯盟球賽，體驗棒球最高殿堂的刺激感，給予選手效仿的目標。</p>	

#### 心得：

時隔一年再次來到美國進行移地訓練，感謝許多單位的鼎力協助，讓大仁國小的小球員圓一次美國夢。以 2018 年移地訓練的經驗，本次移地訓練與北美洲臺灣一級棒聯盟合作討論後，根據本屆臺灣選手的特性，進行些許調整。

首先，因為北加州與臺灣氣候迥異，陽光強烈、氣候乾燥，有些選手出現中暑現象；另外日落時間較晚，進行比賽的時間往往都會到晚上八點，對整日訓練加上比賽的選手們是一大考驗。為了讓選手能盡快適應當地環境，並能應付週末聯賽一日多場比賽的體力考驗，本次移地訓練聘請了美國當地高中棒球隊的教練進行指導，並以租借當地學校的球場進行練習，以培養對場地的熟悉感。也因為美國教練的指導，能讓選手更能充分體驗美國球隊的練習與比賽的模式。

透過與去年不同的移地訓練模式，也讓教練團隊更能深入學習美國教練的帶隊方式，透過友誼賽、週末聯賽的聯合指導，體驗臺美之間球隊風格差異並以此截長補短。

在為期十五天的移地訓練之中，我們發現美國球隊相當注重體適能訓練，不管任何運動項目，都注重身體每個部位的暖身，強調選手靈敏度的反應，臺灣較為著重選手球技方面的訓練，群體的活動，訓練設計會在個人球技上做出差異性，但美國運動團隊會對於選手身體各項訓練面面俱到。

美國教練十分注重細節，例如補位，會模擬各種守備選手位置、跑者位置，與球被擊出後的路線，進行各種演擬。例如：安打球以後，內野走位與外野的補位，都會有許多狀況之模擬。我們也觀察到：臺灣選手熱身傳接球，都會以緩慢拉長距離的方式進行熱身，美國教練卻會要求以明確的距離變化，與不同距離要有不同傳接球的速度，作為傳接球的標準，目的是為了在防守時，內外野手可依照距離進行防守處理。

在美國進行友誼賽前，利用遊戲來作為比賽前的暖身，注重趣味化，也可從遊戲之中放鬆選手賽前緊張的心情。美國教練會利用友誼賽的機會，當選手有失誤時，會立即的暫停，除了讓選手有緩衝時間，教練也可以此時間進行指導，美國教練只要投手或內野防守出現了失誤，不吝於喊出暫停。

本校球隊較注重比賽進行的節奏，著重選手能自我調整的能力，然而美國教練能給予選手在失誤時的心理支持，是值得學習的地方。

此外，美國球員主動性高，教練給予一點指導後，大多數美國球員都能夠舉一反三。在比賽期間，臺灣教練與美國教練共同帶隊比賽，藉由溝通合作，讓選手學習到臺美間的文化差異，在教練群的溝通合作下，讓選手貫徹臺灣球隊的紀律、對外國對手與觀眾能展現出運動家精神，也能學習到美國球隊的自主性，訓練時針對細節的著重與細膩度。

#### 建議：

(一)安全的比賽過程是必須的，因此需要讓選手習慣護具的使用，以保障選手健康與安全。

(二)本校選手比賽時，無法發揮練習時所學習的觀念，無法從練習類化到比賽，需要多參加賽事以增加選手經驗。