



棒球社活動經驗學習歷程

張哲綸

財團法人南山高中 3年愛班

目錄

棒球社介紹及參與動機 1

棒球社活動內容及幹部經驗 2

棒球社的個人成長及收穫 5

棒球社介紹及參與動機

社團介紹

南山棒球社是一個開在高一、二的運動性社團，適合對棒球運動有興趣，並期望提升球技的同學加入。訓練內容包括基本功練習，如傳接球、打擊、跑壘及守備，並透過戰術演練與模擬比賽來提升**團隊合作**與**臨場應變**能力。除了日常訓練，我們社團內會定期舉辦紅白對抗賽並與棒球隊一起練習，或與學校隊伍切磋交流，累積**實戰經驗**及提升競技水平。

參與動機

參與棒球社的動機除了對棒球的熱愛，還能透過扎實的訓練**鍛鍊體能**、**提升專注力**與**反應速度**。在比賽中，隊員們需要相互配合，合作完成比賽，這不僅能增強**團隊合作**精神，也能培養**責任感**與**抗壓能力**。此外，與隊友共同奮鬥的過程中能夠建立深厚的友誼，讓大家在學業之餘，也能享受運動帶來的樂趣與成就感。

無論是希望挑戰自我、參與正式比賽，還是單純喜愛棒球並想結交志同道合的朋友，參加棒球社都是一個絕佳的選擇且可以讓我學到很多技能。

棒球社活動內容及幹部經驗

棒球社活動介紹

棒球社是一個活動豐富且充滿**團隊精神**的社團，致力於提升社員的棒球技術與比賽經驗。我們每週固定訓練，內容包括前1-6週的**基本功**練習，7-12週**專業**的技巧與細節調整如揮棒、傳接球、跑壘與守備訓練，教練會講解每一個動作的要點然後讓每位社員跟著他的指示做再進行個別指導；13-18週透過**模擬比賽**學習戰術運用。此外，社團定期舉辦內部對抗賽，讓隊員在實戰中提升應變能力。除了技術訓練，我們也會驗收成果，以確保學習成效。

一學期(18週)棒球社訓練規劃

	訓練內容	時間分配(共90分鐘)
1-6週	基礎傳接球及滾地球守備練習	傳接球30分鐘 守備練習25分鐘 自由時間35分鐘
7-12週	打擊及高飛球守備練習	打擊30分鐘 高飛球守備練習30分鐘 自由時間30分鐘
13-18週	跑壘教學與練習、進行比賽	跑壘教學練習35分鐘 比賽45分鐘 賽後檢討10分鐘

棒球社活動內容及幹部經驗

棒球社幹部經驗

擔任**棒球社文書**在參與高中社團的時間中是個特別的經歷。我的主要工作包括記錄會議結果、公告活動資訊、整理隊員資料。我學會了如何有效組織資訊，確保活動順利推進，並與其他幹部密切合作，維持社團運作。而過程中也經常會遇到如**資訊傳達不清楚**、**活動資訊突然變更**等問題，藉由加強教練及隊友的溝通與協調，才一一順利解決。這段經歷不僅提升了我的**行政管理及解決問題能力**，也讓我在團隊中找到自己的角色定位，並更加熱愛棒球與社團活動。無論是新手或有經驗的球員，都可以勝任這個工作。

棒球社文書工作內容及詳細介紹

工作內容	工作內容詳細介紹
記錄會議結果	紀錄會議中討論的內容及得出的 共識或結果
公告活動資訊	隨時注意 學校活動 、了解詳情並 公告 活動資訊
整理隊員資料	整理隊員在練習或比賽的資訊及表現狀況

棒球社活動內容及幹部經驗

活動內容圖片及說明



練習擔任主審，進行好壞球判斷練習

本人

棒球社文書幹部證明

圖1

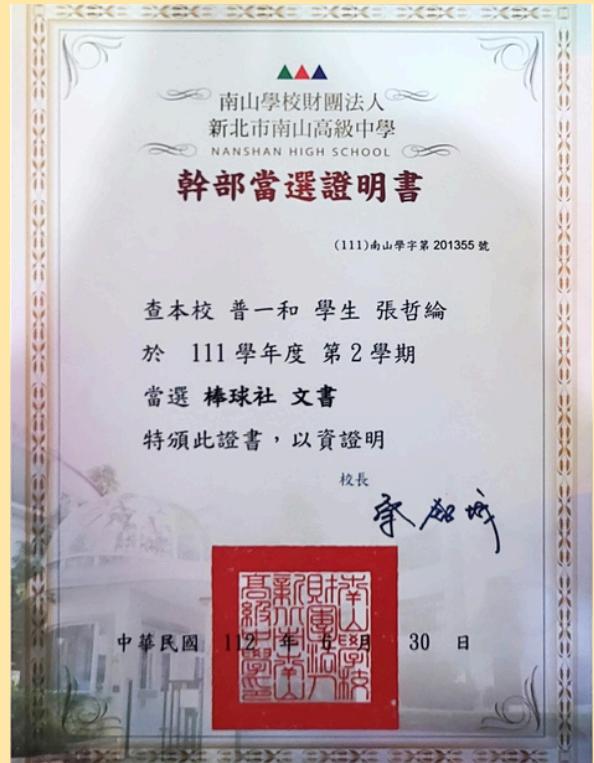


圖2



自主投打練習

圖3

棒球社的個人成長及收穫

棒球社描述

加入棒球社後，我在**技術**、**心理素質**和**團隊合作**方面都有顯著成長。剛開始時我的打擊與守備技巧都很生疏，但我藉由參與社團學習，針對各個層面尋找問題，加上教練指導與日復一日的練習，逐漸改善自己的不足。在這段期間，我學會了如何正確揮棒、接球與跑壘，提升了反應速度與身體協調能力。此外，體能訓練讓我的**耐力**與**專注力**大幅增強，使我在比賽中保持穩定表現。

學習到的事情

在比賽中我是擔任內野手的角色，負責守備與戰術執行，並在關鍵時刻鼓勵隊友，共同為勝利努力。在社團中，我不僅是隊員，也積極參與團隊事務。我主動協助新成員適應訓練，分享自己的經驗，幫助他們提升技術。此外，我也協助團隊練習，與隊友討論戰術，確保整體訓練更有效率。

技術層面外，我在**心理素質**上也有很大突破。棒球比賽充滿變數，面對失誤與挫折使我學會了調適心態，不再因一次失敗而氣餒，而是從中學習並努力改進。同時，比賽中的壓力鍛鍊了我的**抗壓能力**，讓我更能冷靜應對挑戰。最重要的是，我體會到**團隊合作**在生活中的價值。棒球不是單打獨鬥的運動，每個位置都需要相互配合，才能贏得比賽。與隊友的共同努力、彼此鼓勵，讓我感受到團隊精神的可貴，也建立了深厚的友誼。

棒球社的個人成長及收穫

未來

未來我計畫將這些能力應用到生活與學業中，例如在大學寫程式時若遇到困難，我會運用在棒球社中學到的**抗壓能力**，冷靜思考如何解決問題。此外，若需要小組討論報告，我會運用在社團培養的**社交與溝通能力**，積極與同學合作提高討論效率。

反思這段經歷，我發現自己在初期面對壓力時容易緊張，導致發揮失常。為了改善這點，我開始在訓練時模擬比賽情境，學習調適心態，最終在正式比賽中才能穩定表現。這讓我理解到，挑戰並非阻礙，而是**提升自我**的機會。未來我希望能持續挑戰自己，參與更多運動相關活動，進一步提升技術與領導能力，讓這段棒球社的經歷成為我持續成長的基石。



感謝審閱