

# 中華民國壘球協會 109 年度辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫

一、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點辦理。

二、教練、選手名單：如附件。

三、遴選依據：

(一) 選手：由本會指派 3 名選訓委員擔任遴選委員，由 2019 年協會盃、中小學錦標賽及 2019 年社會甲級聯賽中符合 1997 年以後出生之 U22 球員中遴選選手 20 人及 2020 理事長盃國女組中符合 2005 年後出生符合 2020U15 亞洲盃資格之球員遴選 17 人，另加取得 2020U18 女壘世界盃資格之選手 20 名，合 57 人為「109 年培育優秀或具潛力運動選手計畫」培育選手，報請本會選訓委員會議討論審查通過遴選。

(二) 教練：

## 1. U22

(1) 總教練：由 2019 年協會盃、中小學錦標賽高中組教練團及 108 年培育計畫教練團中遴選 1 人為 U22 總教練。

教練：由 2019 年協會盃、中小學錦標賽、國、高中組教練團及 108 年培育計畫教練團或具有本會 B 級以上教練資格中遴選 3 人為本計劃教練。

(2) 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員一名。

(3) 出國期間選派翻譯一人，隨隊擔任球隊翻譯。

## 2. U18

(1) 總教練：由 2019 U17 亞洲盃總教練擔任。

教練：由總教練從具有本會 B 級以上教練資格中遴選 2 人為教練，另由本會依教練團功能選派教練 2 名。

(2) 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員一名。

(3) 出國期間選派翻譯一人，隨隊擔任球隊翻譯。

## 3. U15

(1) 總教練：由 2020 理事長盃國女組冠軍隊總教練擔任。

教練：2020 理事長盃國女組冠亞軍隊教練各 1 名及其他球隊 1 名共 3 名擔任。

(2) 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員一名。

(3) 出國期間選派翻譯一人，隨隊擔任球隊翻譯。

遴選方式：

(1) 發佈教練團遴選作業辦法。

(2) 召開教練團選訓委員會議，執行遴選作業。

(3) 陳請理事長核定。

(4) 發佈教練團核定名單。

#### 四、訓練計畫：

(一) 目標：2020U15 亞洲盃、2020U18 世界盃及 U22 延續 2021 世界盃及 2022 杭州亞運會奪金及奪牌為目標。

我國女壘項目分別於 2016 亞洲青女獲金牌，2018 亞洲青女、2014、2018 年亞運會獲得銀牌、2008 年北京奧運會第五名，2016 年開辦女子壘球企業聯賽並引進外籍球員參賽，經過四年賽事磨練，已大幅提升我國選手技術水準，而年輕一代優秀選手極具潛力，期待有效培訓為 2028 重返奧運作準備。

(二) 訓練起訖日期：109 年 1 月 1 日起至 117 年洛杉磯奧運止。

\*109 年：(分站及集中訓練)自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止。

1、分站訓練：平日於母隊訓練，每月一週 3 天，U15、U18 及 U22 分別集中於南投縣壘球訓練中心、台北士林高商、臺北青年公園、百齡球場訓練、國家訓練中心。(共計 36 天)

2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心、台北士林高商或臺北青年公園及百齡球場訓練

- (1) 7 月辦理「2020 年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天(U22)。
- (2) 7 月辦理「2020 年加拿大盃女子壘球邀請賽 U18」賽前集訓 5 天(U18)。
- (3) 7 月辦理「2020U18 女子壘球世界盃」賽前集訓 7 天(U18)。
- (4) 8 月辦理「2020U15 女子壘球亞洲盃」賽前集訓 7 天(U15)。
- (5) 12 月辦理「澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天(U18)

3、國外參賽：

- (1) 7 月參加「2020 年加拿大盃女子壘球邀請賽 U22」。
- (2) 7 月參加「2020 年加拿大盃女子壘球邀請賽 U18」。
- (3) 8 月參加「2020U15 女子壘球亞洲盃」
- (4) 8 月參加「2020U18 女子壘球世界盃」
- (5) 12 月參加「2020 年澳洲青年女子壘球邀請賽 U18」。

\*110 年：(分站及集中訓練)自 110 年 1 月 1 日起至 110 年 12 月 31 日止。

1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週 3 天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7 個月×3 天，共計 21 天)

2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練

- (1) 3 月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練 10 天
- (2) 4 月辦理「2021 年豐田盃女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天。

- (3) 6月辦理「2021U18 女子壘球亞洲盃」賽前集訓 10 天。
- (4) 7月辦理「2021U15 女子壘球世界盃」賽前集訓 10 天。
- (5) 7月辦理「2021 年加拿大盃 U18 女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天
- (6) 11月辦理「2021 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天

3、國外參賽：

- (1) 4月參加「2021 年日本豐田盃女子壘球邀請賽」。
- (2) 7月參加「2021 年加拿大盃 U18 女子壘球邀請賽」。
- (3) 8月參加「2021 年 U18 女子壘球亞洲盃」。
- (4) 8月參加「2021 年 U15 女子壘球世界盃」。
- (5) 12月參加「2021 年澳洲青年女子壘球邀請賽」。

4、聘請外打擊及守備教練來台指導 3 月份聘請國外打擊及守備教練來台指導 10 天

5、投捕手國外培訓：4 月間選派 4 投手、4 捕手、1 教練 1 翻譯赴美國辦理 30 天投捕訓練。

\*111 年：(分站及集中訓練)自 111 年 1 月 1 日起至 111 年 12 月 31 日止。

1. 分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週 3 天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7 個月×3 天，，共計 21 天)
2. 集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練
  - (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練 10 天
  - (2) 7月辦理「2022 年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天。
  - (3) 7月辦理「2022 U18 女子壘球世界盃」賽前集訓 20 天。
  - (4) 7月辦理「2022 U15 女子壘球亞洲盃」賽前集訓 20 天。
  - (5) 11月辦理「2022 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天

3、國外參賽：

- (1) 7月參加「2022 年加拿大盃 U15，18 女子壘球邀請賽」。
- (2) 8月參加「2022 年 U18 女子壘球世界盃」。
- (3) 8月參加「2022 年 U15 女子壘球亞洲盃」。
- (4) 12月參加「2022 年澳洲青年女子壘球邀請賽」。

4、聘請外打擊及守備教練來台指導 3 月份聘請國外打擊及守備教練來台指導 10 天

5、投捕手國外培訓：4 月間選派 4 投手、4 捕手、1 教練 1 翻譯赴美國辦理 30 天投捕訓練。

\*112 年：(分站及集中訓練)自 112 年 1 月 1 日起至 112 年 12 月 31 日止。

- 1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週 3 天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7 個月×3 天，，共計 21 天)

2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練

- (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練 10 天
- (2) 7月辦理「2023 年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天
- (3) 7月辦理「2023U18 女子壘球亞洲盃」賽前集訓 20 天。
- (4) 7月辦理「2023U15 女子壘球世界盃」賽前集訓 20 天。
- (5) 11月辦理「2023 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天

3、國外參賽：。

- (1) 7月參加「2023 年加拿大盃女子壘球邀請賽」。
- (2) 8月參加「2023 年 U18 女子壘球亞洲盃」。
- (3) 8月參加「2023 年 U15 女子壘球世界盃」。
- (4) 12月參加「2023 年澳洲青年女子壘球邀請賽」。

4、聘請外打擊及守備教練來台指導 3 月份聘請國外打擊及守備教練來台指導 10 天

5、投捕手國外培訓：4 月間選派 4 投手、4 捕手、1 教練 1 翻譯赴美國辦理 30 天投捕訓練。

\*113 年：(分站及集中訓練)自 113 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止。

1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週 3 天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(5 個月×3 天，，共計 15 天)

2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練

- (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練 10 天
- (2) 6月辦理「2024 年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天。
- (3) 7月辦理「2024 U18 女子壘球世界盃」賽前集訓 20 天。
- (4) 7月辦理「2024 U15 女子壘球亞洲盃」賽前集訓 20 天。
- (5) 11月辦理「2024 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天
- (6) 5月至 11 月間 15 周每周 3 天辦理企業女子壘球聯賽賽前集訓及比賽共 45 天

3、國外參賽：

- (1) 7月參加「2024 年加拿大盃女子壘球邀請賽」。
- (2) 8月參加「2024 年 U18 女子壘球世界盃」。
- (3) 8月參加「2024 年 U15 女子壘球亞洲盃」。
- (4) 12月參加「2024 年澳洲青年女子壘球邀請賽」。

4、聘請外打擊及守備教練來台指導 3 月份聘請國外打擊及守備教練來台指導 10 天

5、投捕手國外培訓：4 月間選派 4 投手、4 捕手、1 教練 1 翻譯赴美國辦理 30 天投捕訓練。

\*114 年：(分站及集中訓練)自 114 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止。

- 1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週3天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7個月×3天，，共計21天)
- 2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練
  - (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練10天
  - (2) 6月辦理「2025年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓5天。
  - (3) 7月辦理「2025 U18 女子壘球亞洲盃」賽前集訓20天。
  - (4) 7月辦理「2025 U15 女子壘球世界盃」賽前集訓20天。
  - (5) 11月辦理「2025 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓5天
- 3、國外參賽：
  - (1) 7月參加「2025年加拿大盃女子壘球邀請賽」。
  - (2) 8月參加「2025年U18女子壘球亞洲盃」。
  - (3) 8月參加「2025年U15女子壘球世界盃」。
  - (4) 12月參加「2025年澳洲青年女子壘球邀請賽」。
- 4、聘請外打擊及守備教練來台指導3月份聘請國外打擊及守備教練來台指導10天
- 5、投捕手國外培訓：4月間選派4投手、4捕手、1教練1翻譯赴美國辦理30天投捕訓練。

\*115年：(分站及集中訓練)自115年1月1日起至115年12月31日止。

- 1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週3天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7個月×3天，，共計21天)
- 2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練
  - (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練10天
  - (2) 6月辦理「2026年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓5天。
  - (3) 7月辦理「2026 U18 女子壘球世界盃」賽前集訓20天。
  - (4) 7月辦理「2026 U15 女子壘球亞州盃」賽前集訓20天。
  - (5) 11月辦理「2026 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓5天
- 3、國外參賽：
  - (1) 7月參加「2026年加拿大盃女子壘球邀請賽」。
  - (2) 8月參加「2026年U18女子壘球世界盃」。
  - (3) 8月參加「2026年U15女子壘球亞洲盃」。
  - (4) 12月參加「2026年澳洲青年女子壘球邀請賽」。
- 4、聘請外打擊及守備教練來台指導3月份聘請國外打擊及守備教練來台指導10天
- 5、投捕手國外培訓：4月間選派4投手、4捕手、1教練1翻譯赴美國辦理30天投捕訓練。

\*116年：(分站及集中訓練)自116年1月1日起至116年12月31日止。

- 1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週3天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7個月×3天，，共計21天)
- 2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練
  - (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練10天
  - (2) 6月辦理「2027年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓5天。
  - (3) 7月辦理「2027 U18 女子壘球亞洲盃」賽前集訓20天。
  - (4) 7月辦理「2027 U15 女子壘球世界盃」賽前集訓20天。
  - (5) 11月辦理「2027 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓5天
  - (5) 7月參加「2027年加拿大盃女子壘球邀請賽」。
  - (6) 8月參加「2027年 U18 女子壘球亞洲盃」。
  - (7) 12月參加「2027年澳洲青年女子壘球邀請賽」。
- 4、聘請外打擊及守備教練來台指導3月份聘請國外打擊及守備教練來台指導10天
- 5、投捕手國外培訓：4月間選派4投手、4捕手、1教練1翻譯赴美國辦理30天投捕訓練。

\*117年：(分站及集中訓練)自117年1月1日起至117年12月31日止。

- 1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每月最後一週3天，集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(7個月×3天，，共計21天)
- 2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練
  - (1) 3月辦理外籍打擊及守備教練集中訓練10天
  - (2) 6月辦理「2028年加拿大盃女子壘球邀請賽」賽前集訓5天。
  - (3) 7月辦理「2028 U18 女子壘球世界盃」賽前集訓20天。
  - (4) 7月辦理「2028 U15 女子壘球亞洲盃」賽前集訓20天。
  - (5) 11月辦理「2028 澳洲青年女子壘球邀請賽」賽前集訓5天
- 3、國外參賽：
  - (1) 7月參加「2028年加拿大盃女子壘球邀請賽」。
  - (2) 8月參加「2028年 U18 女子壘球世界盃」。
  - (3) 8月參加「2028年 U15 女子壘球亞洲盃」。
  - (4) 12月參加「2028年澳洲青年女子壘球邀請賽」。
- 4、聘請外打擊及守備教練來台指導3月份聘請國外打擊及守備教練來台指導10天
- 5、投捕手國外培訓：4月間選派4投手、4捕手、1教練1翻譯赴美國辦理30天投捕訓練。

### (三) 訓練內容：

#### 1. 競賽性心理訓練：

- (1) 精神方面：放鬆、緩和、漸進自律法、創造力、敏感度、心智健康、專注、持久、集中注意力、個別位置之預測。
- (2) 情緒方面：排除外在影響的不良因素、積極負責的訓練態度、自我控制。
- (3) 意志方面：瞭解體能、技術、戰術及目標、訓練日誌撰寫。

#### 2. 體能訓練：

##### (1) 體能分類：

- i. 一般性：敏捷性、協調性。
- ii. 專項性：肌力、瞬發力、耐力、速度、柔軟性。
- iii. 建立球員身高、體重、血型等資料之齊全及進步情形紀錄表。

##### (2) 體能訓練方法：重量訓練、循環訓練、間歇訓練、沙灘訓練、持續訓練。

##### (3) 體能訓練原則：

- i. 一般性體能、專項性體能的組合原則。
- ii. 體能及技術的組合原則。
- iii. 不斷週期性原則。
- iv. 系統化原則。

#### 3. 技術訓練：

- (1) 任務區分：投手、捕手、內野手、外野手。
- (2) 技術特性區分：打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。
- (3) 意像訓練：是否提昇能力或加強。

#### 4. 戰術訓練：

- (1) 守備戰術。
- (2) 攻擊戰術。
- (3) 比賽訓練及模擬比賽訓練。
- (4) 各階段訓練方法、進度表如前述。

### (四) 進退場檢測點：

1.

- (1) 培育期間出勤、精神、體能、專項等之考核。
- (2) 每年9月份協會盃及企業女子壘球聯賽攻守記錄。
- (3) 每年國外參賽攻守記錄。

2. 成績檢測標準：進退場參考數據將依上述比賽攻守紀錄之統計以位置分配。

- (1) 培訓期間出勤、精神、體能、專項等之考核及國內賽事佔 40%。
- (2) 國際賽事攻守紀錄佔 60%。
  - i. 投手防禦率：投手需達到 12 局投球局數，使能計算投手防禦率，不足投球局數者，取最優遞補。
  - ii. 打擊率：打者以每場 2 打席數為基準，視各項賽事總場數為統計打擊率，不足打席數者，取最優遞補。
  - iii. 得分：每項賽事取最多得分者。
  - iv. 守備率：基本出賽數，需達到各項賽事總場數三分之二場數，使能計算守備率。

(如低於或高於檢測點所有比賽之所有選手平均值，將提報本會選訓委員會討論是否汰換)

五、追蹤考核機制：由本會組成技術顧問團協助規劃、培訓、收集戰情資料及督導，請國訓中心運科小組協助培訓，並請教育部體育署不定期檢視及輔導。

六、本計畫報本會專案小組審議通過後，經教育部體育署核定備查公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。