

# 中華民國壘球協會 2018 年投手訓練營課程表

## 2月23日（星期五）

- 13：00 -- 13：30 報到
- 13：40 -- 14：30 開訓典禮、講師、學員介紹（陳汝俊）
- 14：40 -- 15：30 壘球規則介紹（張子揚）
- 15：40 -- 16：30 壘球規則介紹（張子揚）

## 2月24日（星期六）

- 08：30 -- 09：50 投球基本動作練習（韓幸霖）
- 10：00 -- 12：00 投球基本動作練習（韓幸霖）
- 14：00 -- 15：00 投球動作輔助練習（韓幸霖）
- 15：10 -- 16：10 投球動作輔助練習（韓幸霖）
- 16：20 -- 17：30 投手體能訓練（韓幸霖）

## 2月25日（星期日）

- 08：30 -- 09：30 投球完整動作演練（李毓玲）
- 09：40 -- 10：40 投球完整動作演練（李毓玲）
- 10：50 -- 11：50 投球完整動作演練（李毓玲）
- 14：00 -- 16：00 投球完整動作演練（李毓玲）
- 16：10 -- 16：50 投手體能訓練（李毓玲）
- 17：00 -- 17：30 結訓典禮（陳汝俊）