

中華民國壘球協會 114 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。

1. U15 培訓隊:由本會主辦 2025 U15 亞洲盃選拔賽中，遴選西元 2010 年-2012 年間出生之球員 18 人為 U15 培訓選手，並從中遴選 2025 U15 亞洲盃女子壘球賽及 2025 U15 世界盃女子壘球賽之選手。
2. U18 培訓隊：由 113 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫-U18 培訓隊，遴選西元 2007 年-2011 年間出生之球員 18 人為 U18 培訓選手，並從中遴選 2025 U18 世界盃女子壘球賽之選手。
3. U15、U18 兩隊選手合計 36 人為「114 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫」培訓選手，報請本會選訓委員會會議討論審查通過遴選。

(二) 教練：

1. U15 培訓隊

- (1) 總教練：由 2025 U15 亞洲盃選拔賽冠軍隊總教練擔任。若冠軍隊總教練無法擔任總教練，則由選訓委員會自參賽隊伍教練團人選中，遴選總教練 1 名(須有 A 級壘球教練證)。
- (2) 教練：2025 U15 亞洲盃選拔賽之冠軍隊、亞軍隊各 1 名，另由總教練就參賽球隊中依功能性遴選教練 1 名，合計 3 名擔任。
- (3) 本次遴選之 U15 培訓隊教練團，將參加 2025 U15 亞洲盃女子壘球賽及 2025 世界盃女子壘球賽。
- (4) 防護員：選手國內外集訓及國外比賽期間聘任防護員 1 人。
- (5) 情蒐人員：2025 U15 世界盃女子壘球賽期間 2 人。
- (6) 出國期間選派翻譯 1 人及管理 1 人隨隊擔任球隊翻譯及管理。

2. U18 培訓隊

- (1) 總教練：由取得 2025 U18 世界盃女子壘球賽參賽資格之 U18 女子壘球代表隊總教練擔任。
- (2) 教練：由總教練就功能性自 2024 協會盃全國壘球錦標賽參賽隊伍及 113 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫教練團中遴選 3 名教練擔任。
- (3) 本次遴選之 U18 培訓隊教練團，將參加 2025 U18 世界盃女子壘球賽。

- (4) 防護員：選手國內外集訓及國外比賽期間聘任防護員 1 人。
- (5) 情蒐人員：2025 U18 世界盃女子壘球賽期間 1 人。
- (6) 出國期間選派翻譯 1 人及管理 1 人隨隊擔任球隊翻譯及管理。

*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：本年度培育優秀或具潛力運動選手計畫目標以備戰 2025 年舉辦之 2025 加拿大盃女子壘球邀請賽-U18、2025 U18 世界盃女子壘球賽、2025 U15 亞洲盃女子壘球賽及 2025 U15 世界盃女子壘球賽為目標，國內集訓以配合國際參賽賽前集訓為原則辦理。我國女壘項目於 2023 U15 亞洲盃獲得金牌、2023 U15 世界盃女子壘球賽取得第四名；2023 U18 亞洲盃獲得銀牌, 2024 U18 世界盃分組賽獲分組第一並取得 2025 U18 世界盃女子壘球賽總決賽資格；2022 杭州亞運會獲得銅牌、2022 年伯明罕世界運動會獲得銅牌。並於 2016 年開辦女子壘球企業聯賽並引進外籍球員參賽，經過賽事磨練，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，期待有效培訓為重返 2028 奧運作準備。

(二)訓練起訖日期：114 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止。

1. 國內集中訓練：

(1) 定期集訓

- ①. U18 於 2 月 5 天、6 月 5 天及 9 月 3 天，共計 13 天，地點於南投縣壘球訓練中心或台北青年公園棒場訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗。
- ②. U15 於 2、4-5 月每月各 3 天，6 月 7 天，共計 16 天，地點集中於南投縣壘球訓練中心或台北市士林高商訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗。

(2) 賽前集訓

- ①. 3 月辦理「2025 U15 亞洲盃女子壘球賽」賽前集訓 6 天。
- ②. 4-9 月間辦理「2025 企業女子壘球聯賽-U18」集訓暨參賽，共 36 天(12 週)
- ③. 7 月辦理「2025 加拿大盃女子壘球邀請賽-U18」賽前集訓 5 天

2. 國外移地訓練

- (1) 6月辦理「2025 U15 世界盃女子壘球賽」賽前集訓5天(日本)
- (2) 9月辦理「2025 U18 世界盃女子壘球賽」賽前集訓7天(美國)

3. 國外參賽

- (1) 3月參加「2025 U15 亞洲盃女子壘球賽」7天
- (2) 6月參加「2025 U15 世界盃女子壘球賽」14天
- (3) 7月參加「2025 加拿大盃女子壘球邀請賽- U18」10天
- (4) 9月參加「2025 U18 世界盃女子壘球賽」10天

(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) 想像訓練：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. 考核標準：

(1) 培訓期間出勤、精神、體能、專項等之考核。

(2) 2025 年理事長盃及 2025 企業女子壘球聯賽攻守記錄。

(3) 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，並請教育部體育署不定期檢視及輔導。

六、本計畫報本會選訓委員會會議討論審議通過後，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。