

中華民國壘球協會 115 年度辦理培訓優秀或具潛力運動選手計畫

一、依據：運動發展基金辦理培訓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 2026 U15 培訓隊選拔賽中，遴選西元 2011 年-2013 年間出生之球員 20 人為 U15 培訓選手並從中遴選 2026 U15 亞洲盃女子壘球賽選手。

2. U18 培訓隊：由本會主辦 2026 U18 培訓隊選拔賽中，遴選西元 2008-2011 年間出生之球員 20 人為 U18 培訓選手。

U15 及 U18 兩隊選手合計 40 人為「115 年辦理培訓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 2026 U15 培訓隊選拔賽冠軍隊總教練或報名教練中遴選 1 人擔任。

(2) 教練：由 2026 U15 培訓隊選拔賽前三名球隊報名教練中各遴選 1 人，另由總教練就功能性於參賽隊伍報名教練中推薦 1 人，合計 4 人擔任。

(3) 本次遴選之 U15 培訓隊教練團，將參加 2026 U15 亞洲盃女子壘球賽。

(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：2026 U15 亞洲盃女子壘球賽期間 2 人。

(6) 出國期間選派翻譯 1 人及管理 1 人隨隊擔任球隊管理及翻譯。

2. U18 培訓隊

(1) 總教練：由 2026 U18 培訓隊選拔賽冠軍隊總教練或報名教練中遴選 1 人擔任。

(2) 教練：由 2026 U18 培訓隊選拔賽前三名球隊報名教練中各遴選 1 人，另由總教練就功能性於參賽隊伍報名教練中推薦 1 人，合計 4 人擔任。

(3) 防護員：選手國內外集訓及國外比賽期間聘任防護員 1 人。

(4) 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)總目標：2026 名古屋亞運奪得金牌及取得 2028 洛杉磯奧運參賽資格。

(二)目標：本年度培訓優秀或具潛力運動選手計畫目標以備戰 2026 年舉辦之 2026 加拿大盃女子壘球邀請賽-U18 及 2026 U15 亞洲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 2025 U15 亞洲盃獲得銀牌、2025 U15 世界盃女子壘球賽取得第五名；2023 U18 亞洲盃獲得銀牌、2025 U18 世界盃第 8 名；2025 年成都世界運動會獲得銀牌。U18 培訓隊自 2024 年起參加企業女子壘球聯賽以賽代訓，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亦極具潛力，期待有效培訓為重返 2028 奧運作準備。

(三)訓練起訖日期：115 年 1 月 1 日起至 115 年 12 月 31 日止。

1. 國內集中訓練：

(1) 定期集訓

- ①. U18 於 4 月 7 天，共計 7 天，地點於南投縣壘球訓練中心或暨南國際大學訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗，並準備參加 2026 企業女子壘球聯賽。
- ②. 4-10 月間辦理「2026 企業女子壘球聯賽-U18」集訓暨參賽，共 64 天(16 週)。
- ③. U15 於 7 月 10 天、8 月 7 天及 9 月 3 天，共計 20 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. 6 月辦理「2026 加拿大盃女子壘球邀請賽-U18」賽前集訓 5 天
- ②. 10 月辦理「2026 U15 亞洲盃女子壘球賽」賽前集訓 7 天

(3) 訓練營：

- ①. 11 月辦理「外籍教練訓練營-U18」7 天
- ②. 11 月辦理「外籍教練訓練營-U15」7 天

2. 國外移地訓練

- (1) 8 月辦理「U15 培訓隊國外移地訓練」10 天(日本)

3. 國外參賽

(1) 7月參加「2026加拿大盃女子壘球邀請賽- U18」13天

(2) 10月參加「2026 U15 亞洲盃女子壘球賽」10天(中國)

(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. 考核標準：

- (1) 培訓期間出勤、精神、體能、專項等之考核。
- (2) 2026 年理事長盃及 2026 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，並請運動部不定期檢視及輔導。

六、本計畫報本會選訓委員會討論審議通過後，經運動部核定備查公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。