

# 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 45 天(15 週)。
- ③. U15 於 7 月 12 天、8 月 8 天及 9 月 6 天，共計 26 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. 5 月辦理「2026 加拿大盃女子壘球邀請賽-U18」賽前集訓 4 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) 7 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」11天(中國威海)

### (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。