

中華民國壘球協會
2026 基礎投手訓練營實施計畫

一、宗旨：培育壘球運動投手優秀人才，並以科學化訓練方法，提昇競技運動實力，落實國內壘球訓練並與國際接軌計畫。

二、指導單位：運動部

三、主辦單位：中華民國壘球協會

四、協辦單位：臺北市立士林高級商業職業學校

五、實施日期及地點：2026 年 8 月 3 日至 8 月 5 日

六、實施對象：曾參加中小學女子壘球聯賽、本會所舉辦賽事之教練及選手、愛好壘球運動者。

七、培訓課程：體能訓練、投手專項訓練

八、培訓講師：聘請專家學者及資深教練擔任。

九、預期效益：提升國內投手水平，有助於國際水準提升。

十、報名方式：

1.報名日期：自即日起至 2026 年 7 月 30 日止

2.報名方式：報名表寄至本會 E-MAIL：ctasa902@gmail.com

3.報名名額：60 人為上限(額滿截止)

4.報到日期：2026 年 8 月 3 日上午 9 時 30 分

5.報到地點：士林高商壘球場

十一、附則：

1.實施期間本會安排中午便當，其餘費用由學員自理。

2.實施期間請著運動服裝及攜帶個人裝備等。

3.全程參與者給予研習證書乙份。

4.配合政府環保政策，不提供瓶裝飲用水，現場備有飲水機請學員自行攜帶水壺。

十二、本計畫經運動部 115 年 00 月 00 日號核准後辦理，修正時亦同。

中華民國壘球協會 2026 基礎投手訓練營課程表

地點：士林高商壘球場

日期 時間	8 月 3 日(一)	8 月 4 日(二)	8 月 5 日(三)
09：30 - 09：50	報到		
10：00 - 10：50	投球規則講解	壘球投手訓練	壘球投手訓練
11：00 - 11：50	體能訓練	壘球投手訓練	壘球投手訓練
午休時間			
13：00 - 13：50	壘球投手訓練	壘球投手訓練	壘球投手訓練
14：00 - 14：50	壘球投手訓練	壘球投手訓練	壘球投手訓練
15：00 - 15：50	壘球投手訓練	壘球投手訓練	結業式

中華民國壘球協會
2026 基礎投手訓練營
報名表

學校名稱					
聯絡地址					
聯絡人		連絡電話		電子信箱	

序 號	姓 名	職 稱	生 日 (民國)	身分證字號	未滿 18 歲法定代理人			
					姓 名	身分證 字號	生 日 (民國)	電 話
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

(若表格內容不足，請自行增列)
本報名表僅供主辦單位辦理本活動使用