|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 |
| 09：00-09：50 | 報到 | 投球動作分析(啟動→結束) | 球種介紹分析(曲球、螺旋球) | 訓練計畫擬定 | 投捕溝通技巧 |
| 10：00-10：50 | 投手熱身快速球手腕運用 | 球種介紹分析(速球、變速球) | 球種介紹分析(上飄球) | 投球動作分析(身體素質強化) | 投手動作回顧分析 |
| 11：00-11：50 | 投手動力練分析投手拉長球練習講解 | 球種介紹分析(下墜球、曲球) | 投球動作分析(身體素質強化) | 投手、打者維持動作穩定度 | 討論提問 |
|  | 午休時間 |
| 14：00-14：50 | 打擊分解動作(準備→擊球) | 反手投擲(手腕運用) | 投球進壘角度講解及運用 | 打擊分解動作(準備→擊球) | 打擊分解動作(準備→擊球) |
| 15：00-15：50 | 實際打擊練習(上、下手運用) | 立姿與跪姿投球 | 投球實況演練 | 實際打擊練習(加重球、加重棒) | 實況演練 |
| 16：00-17：00 | 實際打擊練習(擊球點掌握) | 投球動作分析 | 運動選材 | 打擊實況演練 | 結訓 |

**中華民國壘球協會**

**2018年教練增能講習會課程表**