**中華民國壘球協會2025高階投手訓練營課程表**

地點：埔里福興壘球場

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 11月6日(四) | 11月7日(五) | 11月8日(六) | 11月9日(日) | 11月10日(一) |
| 09：00  - 09：50 | 9：00-9：30報到 | 熱身及體能訓練 | 熱身及體能訓練 | 熱身及體能訓練 | 熱身及體能訓練 |
| 9：30-9：50開訓 |
| 10：00  - 10：50 | 熱身及體能訓練 | 投手爆發力訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 |
| 11：00 - 11：50 | 投手控球訓練 | 投手爆發力訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 |
| 午休時間 | | | | | |
| 13：00 -  13：50 | 投手控球訓練 | 投手爆發力訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 | 投手守備訓練 |
| 14：00  - 14：50 | 投手控球訓練 | 投手爆發力訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 | 投手守備訓練 |
| 15：00  -  15：50 | 投手控球訓練 | 投手爆發力訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 | 投手守備訓練 |
| 16：00  -  17：50 | 投手控球訓練 | 投手爆發力訓練 | 投手跳投訓練 | 投手跳投訓練 | 成果驗收  QA |
| 18：00  -  18：50 |  |  |  |  | 成果驗收  QA |