**中華民國壘球協會2025基礎投手訓練營課程表**

地點：高雄中正高工壘球場

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 7月28日(一) | 7月29日(二) | 7月30日(三) |
| 09：30  - 09：50 | 報到 | 體能訓練 | 體能訓練 |
| 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 |