

(一) 上午(10:00~12:00)投手科技訓練課程內容

●正確投球機制教學與分析：謝長亨教練

(basepara 保留教練調整的權利)

◎投球姿勢教學：自我投球屬性評估 / 正確投球機制教學 / 上下半身力量使用教學 / 力量循環轉換技術指導

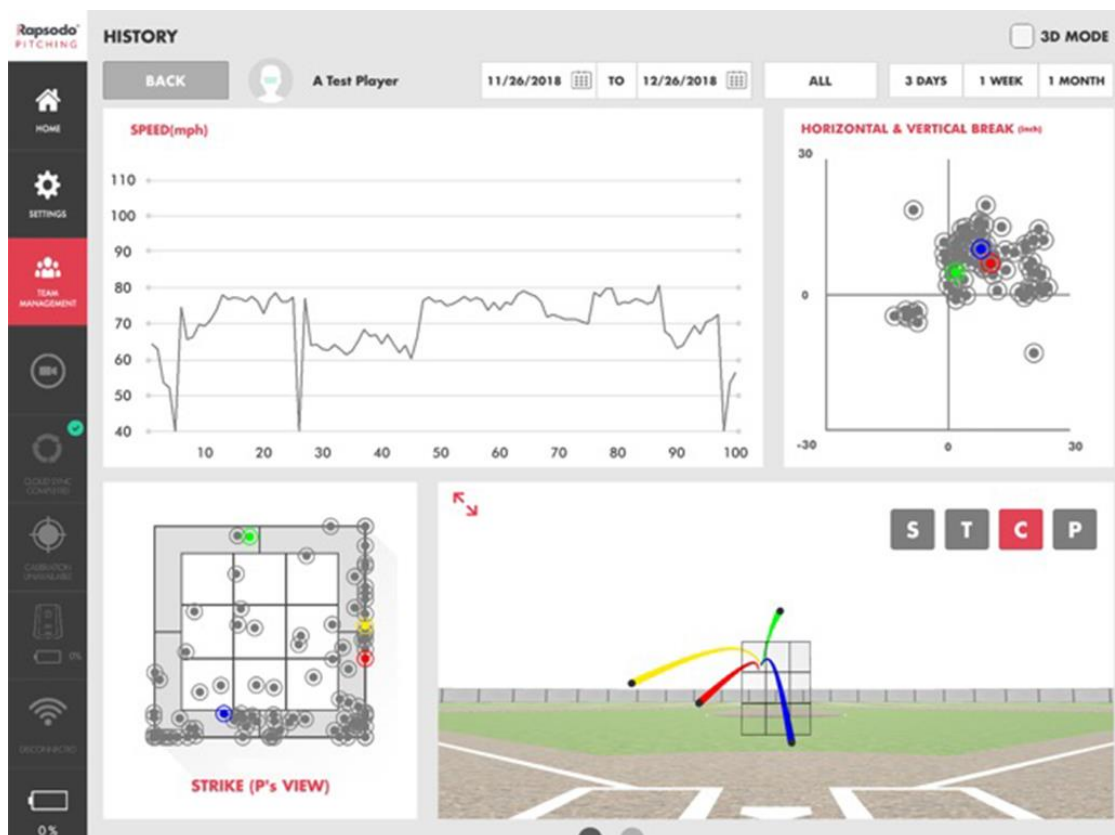
●MLB 等級投手數據科技系統 Rapsodo Pitch

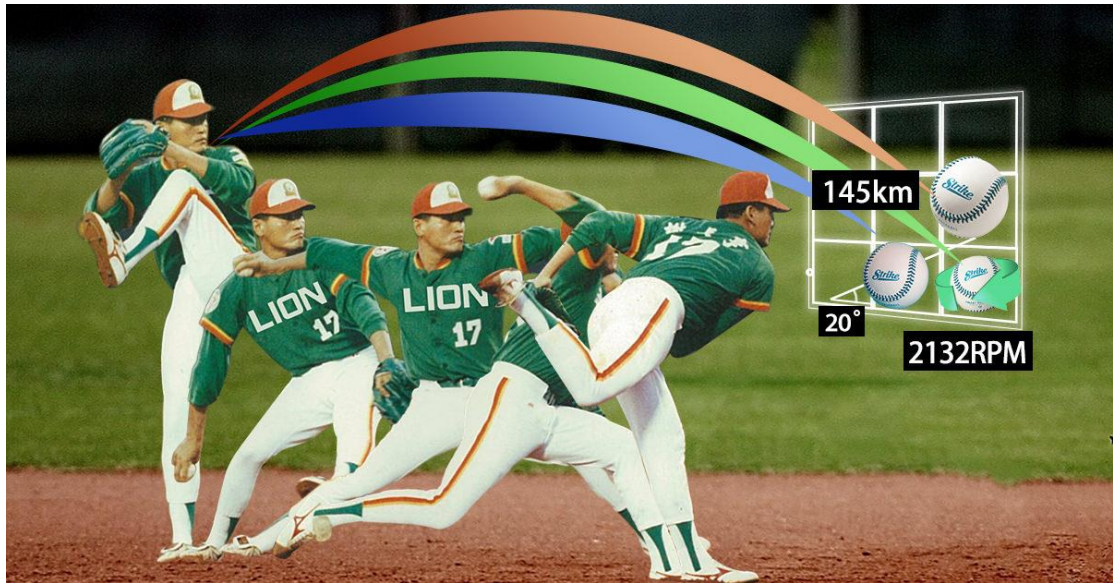
2.0 (智慧科技數據+專業技術指導)

投手操控球路是棒球中最为細膩且難以掌握的技術，為了讓投手獲得最佳的訓練成效，謝長亨

x basepara 投手訓練營採用 MLB 頂尖的運動科學設備 Rapsodo Pitch 2.0 來進行訓練。藉由精密感測器，紀錄所有無法用肉眼分辨的差異。

選手投球後，Rapsodo 精密感測器能即時偵測轉速、轉軸、球速、軌跡、落點的精準資料，提供教練和球員進行數據分析，搭配百勝名投謝長亨教練的專業解說與分析，讓您更精準有效率地了解自身訓練狀況與改善方向。





(二)下午(13:00~15:00)打擊科技訓練課程內容

●打擊機制分析與教學 黃忠義教練/朱凱良教練

(basepara 保留教練調整的權利)

◎上半身及下半身運用、打擊動力鍊、軸心腳使用方法、揮棒攻擊策略及姿勢教學

◎自我屬性評估，提升初速、優化仰角、飛行距離的幾種打擊策略與方式

◎預備啟動、延伸運用、重心轉移、揮擊力量、收棒技巧 ... 等教學

●運動表現體能訓練 (或物治訓練 / 運動營養 / 採分組進行)

運動表現體能及物治訓練 江奕昌教練/譚昊耕教練

- ◎基礎體能教學與訓練
- ◎打者專屬體適能教學與訓練
- ◎打者應用肌肉群強化及運動防護教學

●MLB 等級打擊科技設備 Rapsodo 數據分析與教學 (分組進行)

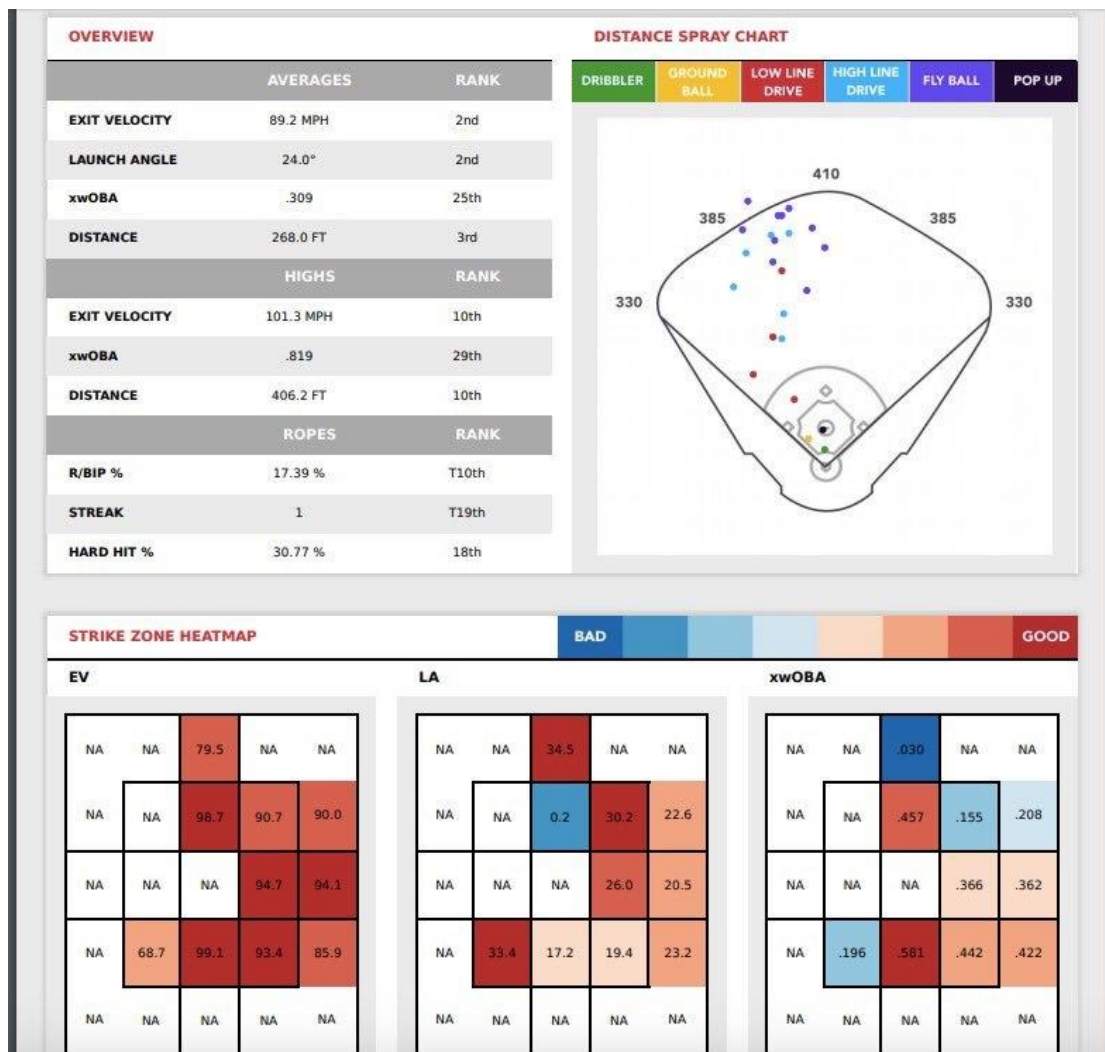
- ◎個人化打擊姿勢教學
- ◎大聯盟等級 Rapsodo 運科設備使用：了解你的打擊初速、仰角與飛行距離
- ◎職業等級 Garmin Impact 運科設備使用：了解你的揮棒速度與軌跡

●全台首創大聯盟等級打擊科技數據量測設備 Rapsodo Hitting

「Rapsodo Hitting 2.0」可即時透過感應器精確獲得精確的揮棒數據，包含擊球速度、擊球仰角及飛行距離...等，以科學化的訓練方式，協助提升選手的棒

球水準。





● 運動儀器 Garmin Impact

取得即時準確的揮棒指標，包括揮棒速度、手腕速度、揮擊時間等資料。並可查看 3D 揮棒路徑，取得詳細的教練提示與訓練步驟。

即時回饋

5 大揮棒指標搭配，聰明升級打擊技巧

參考即時數據，給予個人量身訂製訓練建議。對比前次揮棒，提升打擊力。



1 揮棒速度 Bat Speed

訓練目標：提升
揮棒速度



2 手腕速度 Hand Speed

訓練目標：讓手腕更
快進入打擊區



3 揮擊時間 Time to Impact

訓練目標：養成短而有力的手腕動作

Tips 打擊時更有餘裕觀察投手球路



1.162

4 擊球角度 Attack Angle(Attack)

訓練目標：維持揮棒軌跡在最佳揮棒路徑上

Tips 擊球角度 $+6^{\circ} \sim +14^{\circ}$

5 球棒角度 Elevation Angle(Elev)

訓練目標：學習控制球棒，發揮最高擊球初速

Tips 最佳球棒揮擊角度 $= -25^{\circ}$



(三)教練團隊介紹 (教練團會根據不同日期安排班表，basepara 保留更換師資權力)



謝長亨 總教練

- 中職首位百勝投手
- 中職初期四大天王

●統一總教練時選入並訓練潘威倫、林岳平兩大名投，成就後續獅隊 5 冠霸業基礎。

●擅長球路：指叉球、曲球、滑球、伸卡球、上飄球
選手時期的謝長亨其成名武器指叉球，曾被兄弟象隊強打王光輝譽為：『謝長亨想要讓球從哪個角度進壘、從哪裡開始掉，都沒有問題』，靠著食、中指握縫線方式的變化，給予不同的施力角度，讓謝長亨的指叉球能向內外角竄動，往往令對手難以掌握到最佳擊球點！

經歷：

●basepara 棒球學校 總教練

●中華職棒統一獅隊

●中華職棒統一獅隊投手教練

●中華職棒統一獅隊總教練

●中華職棒中信鯨隊總教練

●第二十九屆北京奧運會中華成棒隊投手教練

●第三屆世界棒球經典賽中華成棒隊總教練

●中華職棒中信兄弟隊總教練

●臺中運動家成棒隊總教練

- 台灣幼兒棒球聯盟協會理事長
- 台灣幼兒棒球聯盟總教練



謝秉恆 運動科技執行長

●basepara 棒球學校 創辦人

●創辦棒球科技化訓練教學系統，獲得 2019 年教育部體育署「創業競賽亞軍」

●VR 智慧棒球體感科技訓練系統 創辦人

●VR 系統獲得 2019 年經濟部工業局「數位內容年度最佳產品首獎」

●MINI BASEBALL 棒球互動科技 (豪打王/守備王/三振王) 規劃總監



黃忠義(東哥) 首席打擊教練

●前中職明星二壘手，外號內野魔術師、台灣安打王...等，右投右打。

●打擊王：2000 年 (0.354)

●打點王：2000 年 (51)

- 安打王：2000 年 (115) 、2002 年 (107)
- 最佳九人獎： 1993 年、1996 年、1997 年、1998 年、1999 年 (二壘手)
- 最佳十人獎： 2000 年、2001 年、2002 年、2004 年 (二壘手)
- 金手套獎： 1993 年、1997 年、1998 年 (二壘手)
- 於 1992 年、2004 年入選中華奧運成棒隊。
- 中華職棒首位盜本壘成功的本土選手 (2001 年 3 月 15 日 對兄弟) 。
- 中華職棒第二位「千安百轟百盜」球員 (2006 年 8 月 15 日象牛戰，揮出生涯第 100 支全壘打，也是首支再見全壘打) 。
- 中華職棒第一位「總教練代打滿壘全壘打」 (2007 年 5 月 15 日 對 La New) 。



朱凱良 打擊教練

- basepara 棒球學校 打擊教練
- 台北市乙組棒球聯賽：投手、全壘打獎
- 新北市棒球聯賽亞軍
- 國際棒球交流賽中華成棒乙組代表隊
- 真理大學 運動休閒管理系

●現任：南港高中棒球隊教練、SUNSTAR 明星棒球隊體能教練

●證照：中華棒協 B 級棒球教練

●日本 JBS 少年棒球教室 D 級教練

●中華職棒投手教練訓練營結訓

●中華職棒打擊教練訓練營結訓

●MINI BASEBALL 少年棒球訓練營結訓

●教學資歷：10 年



江奕昌 運動表現 體能訓練教練 (或同等級體能教練)

證照:

- 美國 NSCA 肌力與體能訓練專家(CSCS)認證
- 美國 NASM 運動表現提升專家(PES)認證

學歷:

- 美國賓州州立加尼福尼亞大學運動科學碩士
(California University in Pennsylvania)

經歷:

- 統一 7-ELEVEN 獅職業棒球隊 體能教練
- 富邦悍將職業棒球隊 體能教練
- 義大犀牛職業棒球隊 體能教練
- 中華隊世界棒球 12 強賽(2015)以及世界棒球經典賽(2017) 體能教練
- 芝加哥小熊隊 小聯盟體能總監助理 / 小聯盟體能教練 / 翻譯 / 球探