

BASEPARA CERTIFICATION · LEVEL C

# C 級打擊顧問認證 完整課綱

教教練，怎麼教選手

貝思沛拉棒球學校 Basepara Baseball Academy

週末兩日 · 14 小時學科 + 術科 · 含考證 · 證照效期 3 年

**這份課綱給誰：**正在考慮報名 C 級打擊顧問認證的教練、肌力體能教練、運動防護員、物理治療師、以及想進運科領域的科班選手。

**你會看到：**這門課要解決什麼問題、六個模組各學什麼、考證怎麼考、結業之後能做什麼。

## 01 這門課要解決的問題

「會揮棒，不代表會教打擊。  
看見動作，不代表看懂問題。」

多數教練的養成路徑是：自己打過球 → 憑經驗教。這條路能走，但會遇到三個天花板：

| 天花板            | 實際會發生的事                                             |
|----------------|-----------------------------------------------------|
| ① 說不出「為什麼」     | 選手問「為什麼要這樣揮」，只能回答「我以前就是這樣練的」                        |
| ② 一套動作教所有人     | 用同一個「正確姿勢」要求每個選手，但每個人的活動度與身體條件不同——對某些人來說，那個姿勢是受傷的起點 |
| ③ 看得到問題，不知道怎麼修 | 知道他「轉得不夠」，但不知道那是活動度問題、力量問題、還是感知問題，於是只能一直喊「再轉一點」     |

C 級認證的目標很具體：**讓你從「看動作」升級到「看懂問題，並選對訓練」。**

## 02 這門課適合誰

| 對象            | 你會得到什麼                  |
|---------------|-------------------------|
| 傳統棒球 / 壘球教練   | 把經驗轉成可解釋、可複製的判讀邏輯       |
| 肌力體能教練        | 看懂打擊機制，讓體能訓練真的對接到專項表現   |
| 運動防護員 / 物理治療師 | 理解打擊的力學鏈與受傷機轉，介入時有共同語言  |
| 科班選手 / 想轉跑道者  | 系統化的入門路徑，不必從零摸索         |
| 想進運科領域工作的人    | 認證 + 方法論 + 工具，具備進場的基本條件 |

#### 誰可能不適合

如果你想要的是「一套照著做就會有效的固定動作範本」，這門課會讓你失望——因為我們教的正好相反：**怎麼判斷每個選手該往哪裡調**。

## 03 六個模組：你會學到什麼

課程分成六個模組，順序是刻意設計的：**先建立訓練觀** → **學會用數據看** → **學會用眼睛看** → **補上判斷的另一半** → **學會修** → **落地**。

### M0 打擊訓練觀

觀念地基

如果訓練觀不換，後面所有工具都會被你用回舊方法。

- 傳統訓練的五個問題——為什麼「複製正確姿勢」會卡住
- **典範轉移：從「複製位置」到「滿足條件」**
- 教練角色的轉向：從「下指令」變成「設計邀請」
- 線性加重的陷阱：為什麼追求位置容易受傷
- 限制引導法（CLA）：教練怎麼介入才有效

**帶得走：**一套判斷「這個動作對這個人是不是問題」的思考框架。

### M1 打擊數據

學會用數據看

數據不是拿來比大小，是拿來決定「這個選手接下來練什麼」。

- 好打擊的三要素 → 三個核心指標（棒速、碰撞效率、選球）
- 揮棒決策與好球帶分區怎麼讀
- **怎麼從一份檢測報告，推導出最合適的訓練方向**
- 關鍵觀念：角度門檻 ≠ 標準姿勢

**帶得走：**拿到一份運科檢測報告，你能講出「這個選手該從哪裡開始」。

### M2 機制查核點：學會看

核心模組

同樣一個動作，有些人要調、有些人不用調——差別在哪？

- **判讀的鏡片：吸引子（attractor）與浮動因子（fluctuator）**
- 判讀四鐵則——這四條決定你怎麼看動作
- **八個查核點：**下肢蓄力組（髖內旋 / 均勻背轉 / 髖屈）、下肢發力組（後腳外扭 / 前腳回拉）、上肢組（二階段蓄力 / 手臂拖延 / 延伸）
- 每個查核點的定位：哪些是「可固定」、哪些是「因人浮動」、哪些只是「檢測指標」
- 調機制的標準流程（六步）

**帶得走：**用同一套鏡片看任何一個打者，而且知道哪些不用動。

### M3 判斷與感知：打擊的另一半

最常被忽略

機制練好了，為什麼比賽還是打不到？因為打擊有一半不是機制。

- 打者其實是「邊看球邊即時調整」，不是先認球再執行程式
- 判斷的子能力：凝視控制、抑制控制（能不能煞車）、延遲決策
- 配球與球數情境：教「意圖」，不是教「預測」
- **最高原則：Keep 'em coupled（別把看與打拆開練）**
- 工具：視覺遮蔽、混合球種實戰、代表性設計

**帶得走：**知道為什麼「打擊籠打很好、比賽打不到」，以及怎麼練。

### M4 從查核點到訓練：學會修

落地核心

看懂問題之後，下一個動作該給什麼？

- **三步推導：問題 → 能力 → 動作**（Basepara 訓練模組系統）
- 兩大類訓練動作：非打擊（練能力）vs 限制性打擊（接回專項）
- 限制操弄選單：個體 / 環境 / 任務三類——設計練習的「菜單」
- 約 70% 法則：怎麼把難度調到對的位置
- 訓練週期：機制日 / 棒速日 / 品質日 / 實戰日怎麼排

**帶得走：**不必背動作清單，學的是「選擇邏輯」——動作庫在 AICoach2.0 裡，你負責判斷。

### M5 落地與後續

回去之後

- 整門課回顧：六模組地圖
- **AICoach2.0 實作輔具**——報告負責「篩」、教練負責「治」
- C 級社群：結業後不是孤軍奮戰
- 考試說明與準備方式
- 你的下一步：C → B → A 三級制與持續進修

## 04 考證方式

| 項目   | 說明                              |
|------|---------------------------------|
| 學科   | 筆試 3 小時，open book——我們考的是判斷，不是背誦 |
| 術科   | 實際教學演示，每人 10–20 分鐘              |
| 證照效期 | 3 年                             |

### 為什麼 open book

因為現場帶選手時，你本來就可以查資料。真正決定你行不行的，是**能不能在看到動作的當下做出對的判斷**——這是背不起來的，所以我們直接考它。

## 05 三級制：C 之後還有什麼

### C 級

看懂 + 會修  
建立判讀能力與訓練設計邏輯  
← 你現在要上的

### B 級

深化  
更複雜的個案與跨領域整合  
( 規劃中 )

### A 級

師資  
培養能培訓教練的教練  
( 規劃中 )

## 06 你會拿到的工具

| 工具         | 做什麼用                                            |
|------------|-------------------------------------------------|
| AICoach2.0 | 訓練動作庫與訓練履歷系統。「70 個動作不用背——都在系統裡」，你負責判斷，系統負責記憶與整理 |
| 運科檢測報告判讀能力 | 把機器數據轉成訓練決策                                     |
| C 級社群      | 結業後的同儕討論與個案交流                                   |
| 轉介機會       | Basepara 體系內的合作與工作機會                            |

## 07 常見問題

### 我沒有運科背景，聽得懂嗎？

可以。課程從「訓練觀」開始建立，所有專有名詞都會先用白話定義。實際學員包含完全沒有運科背景的傳統教練與家長型教練。

### 兩天真的學得完嗎？

兩天學得完的是**判讀邏輯與選擇框架**，不是把所有動作背起來——那本來就不需要背，動作庫在 AICoach2.0 裡。課後還有社群與複訓機制。

### 只教打擊嗎？投手線呢？

C 級分投手線與打擊線，兩線的方法論架構相同、內容各自專精，可分別報考。

## 下一步

看完課綱後如果你覺得「這正是我缺的」，可以到課程頁看最新梯次、費用與報名方式：

**basepara.com** → 課程 → C 級打擊顧問認證

還有問題？直接回覆你收到這份課綱的那封信，我們會親自回覆。