

C 級投手顧問認證 完整課綱

教教練，怎麼教投手

貝思沛拉棒球學校 Basepara Baseball Academy

週末兩日 · 14 小時學科 + 術科 · 另一天考證 · 證照效期 2 年

這份課綱給誰：正在考慮報名 C 級投手顧問認證的投手教練、棒球隊總教練、肌力體能教練、運動防護員、物理治療師、骨科醫師，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、六章各學什麼、考證怎麼考、結業之後能做什麼。

01 這門課要解決的問題

「會丟球，不代表會教投球。」

看見動作，不代表看懂問題。」

多數教練的養成路徑是：自己投過球 → 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「為什麼要這樣投」，只能回答「我以前就是這樣練的」
② 一套動作教所有投手	用同一個「標準投球動作」要求每個投手，但每個人的活動度與身體條件不同——對某些人來說，那個動作是受傷的起點
③ 手臂出問題，只會改手臂	看到手臂太早出來，只能一直喊「手拉後面一點」，卻不知道原因可能在更前面：前腳落地的時機，或是軀幹太早往前衝

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
投手教練、棒球隊總教練	把經驗轉成可解釋、可複製的判讀邏輯，也排得出投手的訓練計畫
肌力體能教練	看懂投球機制，讓體能訓練真的接到投手的專項表現
運動防護員、物理治療師、骨科醫師	理解投球的動力鏈與受傷機轉，跟教練、選手有共同語言
科班選手 / 想轉跑道的人	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「一份照著練、每個投手球速都會進步的課表」，這門課會讓你失望——第一章要拆掉的就是這個想法。每個投手該從哪裡開始調，要先判斷，再決定。

03 六章：你會學到什麼

課程分成六章，順序是刻意設計的：**先換訓練觀 → 從地面一路往上看（下肢 → 軀幹 → 手臂）→ 學會修，也學會處理疼痛 → 排出訓練計畫。**

第一章 投手訓練觀

觀念地基

如果訓練觀不換，後面所有工具都會被你回舊方法。

- 三個迷思：好動作是固定的機制嗎？有沒有一份讓所有人球速都進步的課表？好動作是「想」出來的嗎？
- **動作是怎麼學會的**：顯性學習與隱性學習，什麼時候該給指令、什麼時候該給限制
- 投手訓練原則與問題調整順序：為什麼「能上場」排在最前面
- **青少年投手的安全紅線**

帶得走：一套判斷「這個投手先調哪裡」的優先順序。

第二章 投手動力鏈與下肢查核點

核心模組

投球的力量從地面開始，下肢沒接好，後面每一節都要替它補。

- 力量的傳遞順序：近端到遠端，以及什麼是通用吸引子
- 力量的引擎與彈簧：肌肉的最佳長度、肌腱與筋膜的儲能、協同收縮
- **後腳 5 個查核點**：髖側傾與水平衡量、髖關節鉸鏈、後腳重心分布、膝外翻、髖鎖定
- **前腳 2 個查核點**：前腳外旋由髖帶動、骨盆的閉合
- 要拆掉的一個常見教法：主動打直前膝

帶得走：從下肢開始看一個投手，看得出力量在哪裡漏掉。

第三章 軀幹查核點

核心模組

軀幹是能量的中繼站：下肢產生的力，要靠它交到手臂。

- 軀幹層疊：軀幹太早往前衝，手臂就會來不及
- 軀幹近端減速：煞車能力決定加速的上限
- 軀幹前壓：它是結果，不是一個要教的動作
- **肩髖分離：時機比幅度重要**
- 延遲扭轉與反向扭轉
- 防傷底線：旋轉時尊重矢狀面，保護腰椎

帶得走：看得出投手的手臂問題，有多少其實是從軀幹開始的。

第四章 上肢：手臂的五個階段

核心模組

手臂是最後一節，問題卻最常被怪到它頭上。

- **手臂五階段**：擺臂 → 手臂螺旋 → 去連結 → 傳動 → 跟隨
- 擺臂：早期擺臂軌跡、肩夾擠與後夾過度、短擺臂、發射位置、延遲手臂
- 手臂螺旋：被動肩外旋怎麼發生，什麼是假性肩外旋
- 傳動的三個常見錯誤
- **AICoach2.0**：把訓練落地

帶得走：手臂出問題的時候，知道該往上游的哪一節找原因。

第五章 動作修正與疼痛處理

修正與疼痛

改動作最怕兩件事：改完投不出來，或是越改越痛。

- 錯誤動作是怎麼來的
- **動作修正流程**：用成功率決定加難或退階、專項阻力訓練、消除肌肉鬆弛 (Muscle Slack) 讓發力更快
- **疼痛處理流程**：先找到一個完全不痛的起點，再依兩種情況往下走
- 恢復流程

帶得走：選手說不舒服的時候，知道訓練可以怎麼調 (訓練端的處理，不取代醫療診斷) 。

第六章 投手週期訓練計畫

落地核心

練對了，也要練得剛好：練太少沒有效果，練太多容易受傷。

- 目標設定的三個層次，由大到小規劃
- 強度與訓練量：超補償、三種強度日怎麼排
- **疲勞監控：怎麼看出一個投手練過頭**
- 訓練單元與課表組成
- 加重球的安全劑量
- **AICoach2.0**：讓計畫落地

帶得走：排出一份投手的週期訓練計畫，也知道什麼時候該踩煞車。

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
計分	兩科分開計算、分開認定：其中一科沒過，補考只補那一科
證照效期	2 年，依規定完成相關繼續教育得延續

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

自己設計訓練模組、處理更複雜的個案
(規劃中)

A 級

師資

能培訓其他教練的教練
(規劃中)

06 你會拿到的工具

工具	做什麼用
AICoach2.0	完成課程即贈送 3 個月 Pro 方案 (3 個月後自動退回免費方案)。訓練動作庫與訓練履歷系統。 近 250 個投手訓練動作都在系統裡 ，每個動作標好組數、次數、強度、輔具與示範影片；你負責判斷，系統負責記憶與整理
BaseMind	上完兩天課開通 2 個月 Pro 方案。專屬的棒球運科數位顧問，以 Basepara 訓練理論為資料庫，24 小時回答你的訓練問題
C 級社群	結業後的同儕討論與個案交流
轉介機會	結業後表現優良者，有機會優先獲得 Basepara 媒合的合作與工作機會

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。上過課的學員裡，有假日打球的上班族、退役球員，也有骨科醫師與物理治療師。

兩天真的學得完嗎？

兩天學得完的是**判讀邏輯與選擇訓練的方法**，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。

我不是投手教練，適合嗎？

適合。第五章講選手不舒服時訓練怎麼調、第六章講疲勞監控，都跟醫療與體能背景的工作直接相關；上完課，你也會有一套跟投手教練溝通的共同語言。

只教投手嗎？打擊線呢？

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 → 認證課程 → C 級投手顧問認證

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。