

郭宜蓁

女子壘球隊教練兼打擊分析師

✉ yichen.kuo@example.com

☎ 0972-681-453

📍 臺南市

"9 年女子壘球校隊及青少年社團教學經驗，從投打基本動作帶訓逐步承接比賽情蒐、投手負荷與隊務管理。熟悉 Rapsodo、Blast Motion、GameChanger 和情境打擊設計；能將擊球出口角、旋轉與守備站位轉成球員可操作的練習，並和防護員、紀錄員及家長共同支持賽季安全。"

🎓 教育背景

禾原體育大學（虛構）

應用運動管理學士・壘球專項與運動管理

📅 2012.09 - 2016.06

🔗 技能專長

投打技術

擊球路徑 投球節奏 短打與推進 守備第一步

球賽資料

Rapsodo Blast Motion GameChanger 打席情境統計

隊務與安全

投球量紀錄 防護員協作 賽程輪替 器材維護

🌐 語言能力

中文

母語

英文

閱讀球賽資料與訓練器材說明

🏆 證書獎項

女子壘球投打分析研習（虛構）

南臺灣球類教練發展會（虛構）

2024.06

獎項 | 青少女運動參與推廣獎（虛構）

稻浪青少棒壘球培訓站（虛構）

2025.01

女子壘球隊主教練

📁 南隅女子壘球隊（虛構）

📅 2021.08 - 至今

- 以 Rapsodo 出口速度與角度為 19 名打者建立春季基準，和打擊助教每週調整 2 組 tee drill，12 週強勁平飛球比例由 24% 提升至 37%。
- 用 Blast Motion 對照 8 名內野手的揮棒與觸擊速度，搭配 GameChanger 情境紀錄帶 34 次二壘有人打席演練，推進成功率從 51% 增至 69%。
- 按投手逐週球數與休息日設定 5 人輪值，和防護員每 10 天覆核肩肘反應，完整賽季超量投球警示次數較上一季下降 43%。
- 把對手短打、盜壘與強迫進壘影片編入 6 種守備情境，帶 3 組共 21 名選手每週演練，季中內野傳球失誤由前 8 場的 14 次減為後 8 場 7 次。
- 安排期中家長說明會及選手目標面談，協同 4 名助教服務 19 個家庭，隊員學業衝突與出賽規則誤解的申訴件數一學期減少 10 件。

青少年壘球技術教練

📁 稻浪青少棒壘球培訓站（虛構）

📅 2018.02 - 2021.07

- 為 7 至 10 年級 42 名新手以泡棉球、短距離投球和慢速守備建立安全進程，與 3 位助教每月檢核 4 項基礎技能，學期末可獨立完成接傳流程者增至 35 人。
- 利用手機側拍修正 13 位投手的跨步方向和出手點，和體育老師每週安排 2 次短局數練習，四縫線好球率 10 週平均提升 8 個百分點。
- 用 GameChanger 簡化 26 場交流賽記錄，讓 5 名輪值紀錄員共同標記打席結果，賽後資料回交時間由隔日縮短至當晚 2 小時內。
- 設計雨天室內投球替代課與彈力帶動作卡，和校方管理 18 件器材，因天候取消的訓練堂次由單季 9 堂減至 3 堂。

專案經驗

二壘有人打席決策卡 把局數、出局數、跑者速度與推進選項整理成練習前可抽取的情境題。

GameChanger

情境卡

Rapsodo

打席回顧

投手賽季負荷手帳 以球數、休息天數與身體回報提醒輪值調整，避免單場數據取代長期觀察。

Google Sheets

Blast Motion

防護回報