

# 中華民國籃球協會 107 年培育學校教練精進實施計畫

## 壹、背景

籃球運動一直是青年學子最喜愛的活動之一，唯長久以來國內欠缺適當及統一性的籃球教學訓練教材，導致學校教練在教導學生球員的動作技術與觀念良莠不齊。因此在 102 年 7 月，教育部體育署委由中華籃協展開「青少年籃球運動人才培育計畫」，首先引進國際籃總 (FIBA) 所出版的青少年籃球教材「青少年籃球-教練指南」Basketball for Young Players-Guidelines for Coaches 翻譯編輯成冊，作為計畫施行的參考資料。

為在各級學校落實推展「技術統一性」教學，中華籃協 103 年 6 月至 9 月以術科為教學主體，假北、中、南、東四區分別舉辦培育學校教練增能計畫研習會，更為落實基礎訓練，103 年重新製作拷貝並口譯籃球協會取得美國 Championship Books & Video Productions 公司授權製作之「籃球家庭作業」影音教材，作為基本動作教學的輔助教材。報名參加研習學員極為踴躍，興致高昂。更為全面強化學校競技實力，為國家長期培育各分齡競技人才，105 年度以前次研習學員反應意見及需求，規劃以進階教學方式及教材，並增加籃球專項體能課程，舉辦「培育學校教練進階計畫」研習營，以饜基層籃壇之需。106 年度為能更發揮計畫成效，使籃球基本技術及觀念更落實於各縣市地區，規劃於不同地區辦理研習，增加學科課程；並遴選最有經驗的教練分別執教，以強化基層教練專業知能，提高研習效益。

在 鈞署鼎力支持，明確政策指導下，本(107)年計畫以審視台灣各級學校籃球發展現況，調整授課方式與內容。並為提昇南部學校教練教學與訓練水準，特引進 106 年 10 月國際奧會舉辦國際教練進階證書計劃，本會推薦顏行書教練經面試認可，赴美參加研討，返國後以在國內推廣「運動員長期發展計畫模式」大綱以端正小學即以競技為主題忽略以啟發興趣來誘導以吸引更多籃球人口為主軸之重要課題。運動員長期發展計畫 (LTAD, Long-Term Athlete Development) 是世界體育界廣為採用，根據各個年齡層運動員的生理成長週期，規劃不同訓練模式與內容，為運動員的成長及長期培訓提供一套完整的邏輯與觀念，其目的希望達到台灣籃球全面平衡發展。

## 貳、計畫目標

宣導學校教練及教師認知運動員長期發展計畫觀念，普遍強化基層籃球專業知能，深化台灣南區學校教學與訓練水準，促使南、北平衡發展，提升學校競技實力，為國家長期培育各分齡競技人才。

一、計畫期程：自 107 年 4 月-12 月，一年計畫。

### 二、對象：

1. 凡曾擔任國小、國中與高中之學校教練及各級專任教練，均可報名參加。
2. 凡擔任新北市各級學校教練及專任教練優先錄取北區梯次；南、高、屏地區 JHBL、HBL、UBA 專任教練優先錄取南區梯次。

### 參、實施策略及內容

一、美國 Championship Books & Video Productions 授權之「籃球家庭作業」影音教材為基礎。輔以授課講師所任單元 PPT 教材，作為 107 年度研習會的輔助教材。

二、成立師資培育小組：

召開師資培育教學準備會議：遴聘曾任國家代表隊之籃球專項技術專家 6 人組成師資培育小組，研商教學與示範課程內容及統一性的教學方式。

三、分區研習會：分二區辦理(北區 150 人、南區 100 人)

分區	參加縣市	地點	時間
南區	臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣、嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣	國立高雄師範大學	5/26-27
北區	臺北市、新北市、基隆市、桃園縣、新竹縣、新竹市、苗栗縣、宜蘭縣、花蓮縣、外島地區(澎湖縣、金門縣、連江縣)	臺北市立陽明高中	6/2-3

四、師資培育小組講師名單：

姓名	資歷
任兆亮	國手、國立臺北科技大學教授
許晉哲	富邦男籃隊總教練
顏行書	國手、中華男籃代表隊教練
王金城	醒吾科技大學副教授、醒吾科技大學籃球隊教練
蔣憶德	國手、國立臺北科技大學教授
李台英	臺北市立陽明高中女籃代表隊教練

五、研習課程內容：

	第一天	第二天
第 1 單元	訓練計畫實務	體能訓練與投籃訓練
第 2 單元	團隊防守	團隊進攻
第 3 單元	戰術的設計應用與整合	運動員長期發展理論
第 4 單元	團隊戰術訓練方法	pick and roll 攻防
第 5 單元	分組綜合討論	分組綜合討論

六、研習課程大綱：

	課程名稱	課程大綱
第一天	訓練計畫實務	如何擬訂訓練計畫。
	團隊防守	五人防守體系。
	戰術的設計應用與整合	如何依據人員隊形的改變，調整使用技戰術。
	團隊戰術訓練方法	從戰術的分解訓練到團隊戰術的應用方法。
	分組綜合討論	詳細解說與討論本次課程之相關意見與建議。
第二天	體能訓練與投籃訓練	球場徒手體能訓練，及個人與團隊投籃訓練。
	團隊進攻	五人進攻體系。
	運動員長期發展理論	在孩童的體育活動開始階段，有效率學習基本動作能力並導入如何正確訓練的觀念。
	pick and roll 攻防	擋拆戰術的進攻與防守。
	分組綜合討論	詳細解說與討論本次課程之相關意見與建議。

七、報名方式：

- (一)請詳細填寫報名表各項資料，並確實勾選參加梯次。
- (二)北區梯次依報名順序錄取 150 名、南區梯次依報名順序錄取 100 名。
- (三)報名時請繳交報名費新台幣 500 元，可採用郵政匯票或現金袋郵寄本會，不接受傳真及網路報名。
- (四)報名截止時間：
  1. 南區：107 年 5 月 18 日(星期五) 17：00 止。
  2. 北區：107 年 5 月 25 日(星期五) 17：00 止。
- (五)聯絡方式：02-27112283  
 EMAIL：[ctba\\_basketball2006@yahoo.com.tw](mailto:ctba_basketball2006@yahoo.com.tw)  
 地址：臺北市朱崙街 20 號 603 室

八、附則

- (一)全程參加研習者發給研習證書。
- (二)參加本活動人員，惠請原服務單位核予公差假。
- (三)參加活動人員之運動傷害意外保險由本會統籌辦理。

# 中華民國籃球協會 107 年度

## 培育學校籃球教練精進計畫研習會報名資料

姓 名		性 別	
出生日期		身分證字號	
最高學歷			
服務單位		職 稱	
通訊處			
E-mail			
行動電話		住宅電話	
膳 食	葷食： <input type="checkbox"/> 素食： <input type="checkbox"/>		
參加梯次	<input type="checkbox"/> 北區 <input type="checkbox"/> 南區		

## 107 年培育學校教練精進計畫北區課程內容 (地點：北市陽明高中)

日期	6 月 02 日 (星期六)		6 月 03 日 (星期日)	
08 : 30 09 : 00	報到			
09 : 00 10 : 30	訓練計畫實務	主講人：1 人 助 教：4 人	體能訓練與投籃訓練	主講人：1 人 助 教：4 人
10 : 30 10 : 40	休息		休息	
10 : 40 12 : 10	團隊防守	主講人：1 人 助 教：4 人	團隊進攻	主講人：1 人 助 教：4 人
12 : 10 13 : 10	午餐		午餐	
13 : 10 14 : 40	戰術的設計應用與整合	主講人：1 人 助 教：4 人	運動員長期發展理論	主講人：1 人 助 教：4 人
14 : 40 14 : 50	休息		休息	
14 : 50 16 : 20	團隊戰術訓練方法	主講人：1 人 助 教：4 人	pick and roll 攻防	主講人：1 人 助 教：4 人
16 : 20 16 : 30	休息		休息	
16 : 30 18 : 00	分組綜合討論	主講人：1 人 助 教：4 人	分組綜合討論	主講人：1 人 助 教：4 人

※示範球隊：醒吾科技大學籃球隊

◎課程如有異動，以實際公告為主

107 年培育學校教練精進計畫南區課程內容 (地點：國立高雄師範大學)

日期	5 月 26 日 (星期六)		5 月 27 日 (星期日)	
08:30 09:00	報到			
09:00 10:30	訓練計畫實務	主講人：1 人 助 教：4 人	體能訓練與投籃訓練	主講人：1 人 助 教：4 人
10:30 10:40	休息		休息	
10:40 12:10	團隊防守	主講人：1 人 助 教：4 人	團隊進攻	主講人：1 人 助 教：4 人
12:10 13:10	午餐		午餐	
13:10 14:40	戰術的設計應用與整合	主講人：1 人 助 教：4 人	運動員長期發展理論	主講人：1 人 助 教：4 人
14:40 14:50	休息		休息	
14:50 16:20	團隊戰術訓練方法	主講人：1 人 助 教：4 人	pick and roll 攻防	主講人：1 人 助 教：4 人
16:20 16:30	休息		休息	
16:30 18:00	分組綜合討論	主講人：1 人 助 教：4 人	分組綜合討論	主講人：1 人 助 教：4 人

※示範球隊：醒吾科技大學籃球隊

◎課程如有異動，以實際公告為主