中華民國籃球協會105年培育學校教練進階實施計畫

**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，104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，舉辦「培育學校教練進階計畫」研習營，以饜基層籃壇之需。

本 (105) 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；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。

**貳、計畫目標**

普遍強化基層籃球專業知能，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105年4月-12月，一年計畫。

二、對象：

凡曾擔任國小、國中與高中之學校教練及各級專任教練，優先錄取。

**參、實施策略及內容**

一、仍以國際籃總(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為教材，輔以授課講師之單元講義，作為104年度研習會的輔助教材。為能落實基層教練專業知能之強化，讓基層教練於平日練習時可不斷地重覆學習，105年度研習欲安排專業攝影工作人員全程實況拍攝，並進行後製剪接處理，製作成教學影片，載於國立台北科技大學計算機與網路中心，供學員下載使用。

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7-9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：分三區辦理(北、中、南區各100人)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分區 | 參加縣市 | 地點 | 時間 |
| 北區 | 臺北市、新北市、基隆市、桃園縣、  宜蘭縣、花蓮縣、外島地區(澎湖縣、金門縣、連江縣) | 國立臺北科技大學體育館 | 6/23-24 |
| 中區 | 新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣 | 苗栗市明仁國中 | 6/18-19 |
| 南區 | 嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣 | 臺南應用科技大學 | 6/25-26 |

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 | 中華男籃代表隊教練、前璞園男籃隊總教練 |
| 周俊三 | 國手、中華男籃代表隊教練、台啤男籃隊教練 |
| 錢薇娟 | 國手、中華女籃代表隊教練、台電女籃隊總教練 |
| 顏行書 | 國手、世大運男籃代表隊教練、富邦勇士男籃隊總教練 |
| 孫源宏 | 體能訓練師 |
| 翁明嘉 | 中國文化大學公開一級男籃隊體能教練 |
| 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、國立臺北科技大學副教授 |

五、研習課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 第一天 | 第二天 |
| 第1單元 | 進攻基本動作-Ⅰ | 進攻基本動作-Ⅲ |
| 第2單元 | 進攻基本動作-Ⅱ | 進攻基本動作-Ⅳ |
| 第3單元 | 防守基本動作-Ⅰ | 轉換快攻及小組組合進攻 |
| 第4單元 | 防守基本動作-Ⅱ | 團隊防守 |
| 第5單元 | 籃球專項體能訓練 | 分組綜合討論 |

六、研習課程大綱：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 課程名稱 | 課程大綱 |
| 第一天 | 進攻的基本動作-Ⅰ | 球感訓練及各種傳接球介紹。 |
| 進攻的基本動作-Ⅱ | 各種運球訓練及進攻步伐(含假動作)介紹。 |
| 防守的基本動作-Ⅰ | 各種防守步伐、卡位及搶籃板球。 |
| 防守的基本動作-Ⅱ | 防守基本觀念及防守補位練習。 |
| 籃球專項體能訓練 | 各種籃球專項體能介紹。 |
| 第二天 | 進攻的基本動作-Ⅲ | 投籃動作及各種投籃訓練。 |
| 進攻的基本動作-Ⅳ | 各種空手走位及進攻掩護。 |
| 轉換快攻及小組組合進攻 | 各式快攻及小組組合進攻。 |
| 團隊防守 | 1.半場盯人、區域、混合防守。  2.全場包夾防守。 |
| 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)報名網址：<http://goo.gl/forms/DnKV5rp5Pn> 請詳細填寫各項報名資料，並確實勾選參加梯次。

(二)北、中、南三梯次依報名順序錄取各100名。

(三)完成網路報名後請向中華籃協繳交報名費新台幣500元；可採用郵政匯票或現金袋郵寄本會。本次活動不接受郵寄及傳真報名。

(四)報名截止時間：105年5月20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。本此研習將安排專人攝製研習課程影片，公告於中華民國籃球協會網頁，不另收費。

(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105年度**

**培育學校籃球教練進階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：🗆 素食：🗆 | | | | |
| **參加梯次** | 🗆北區 🗆中區 🗆南區 | | | | |

**105年學校教練進階計畫中區研習課程內容 (地點：苗栗市明仁國中)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **6月18日**  **（星期六）** | | **6月19日**  **（星期日）** | |
| **08：30**  **09：00** | **報到** |  |  |  |
| **09：00**  **10：30** | **進攻基本動作-Ⅰ** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **顏行書**  **錢薇娟** | **進攻基本動作-Ⅲ** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **周俊三**  **顏行書** |
| **10：30**  **10：40** | **休息** |  | **休息** |  |
| **10：40**  **12：10** | **進攻基本動作-Ⅱ** | **主講人：顏行書**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **周俊三**  **任兆亮** | **進攻基本動作-Ⅳ** | **主講人：蔣憶德**  **助 教：錢薇娟**  **王金城**  **顏行書**  **周俊三** |
| **12：10**  **13：10** | **午餐** |  | **午餐** |  |
| **13：10**  **14：40** | **防守基本動作-Ⅰ** | **主講人：錢薇娟**  **助 教：蔣憶德**  **任兆亮**  **許晉哲**  **王金城** | **轉換快攻及**  **小組組合進攻** | **主講人：許晉哲**  **助 教：蔣憶德**  **任兆亮**  **錢薇娟**  **王金城** |
| **14：40**  **14：50** | **休息** |  | **休息** |  |
| **14：50**  **16：20** | **防守基本動作-Ⅱ** | **主講人：周俊三**  **助 教：蔣憶德**  **任兆亮**  **錢薇娟**  **王金城** | **團隊防守** | **主講人：顏行書**  **助 教：蔣憶德**  **任兆亮**  **周俊三**  **王金城** |
| **16：20**  **16：30** | **休息** |  | **休息** |  |
| **16：30**  **18：00** | **籃球專項體能訓練** | **主講人：孫源宏**  **翁明嘉**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **周俊三**  **錢薇娟** | **分組綜合討論** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **許晉哲**  **顏行書** |

**※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**

**105年學校教練進階北區研習課程內容 (地點：臺北科技大學)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **6月23日**  **（星期四）** | | **6月24日**  **（星期五）** | |
| **08：30**  **09：00** | **報到** |  |  |  |
| **09：00**  **10：30** | **進攻基本動作-Ⅰ** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **顏行書**  **許晉哲** | **進攻基本動作-Ⅲ** | **主講人：蔣憶德**  **助 教：任兆亮**  **王金城**  **許晉哲**  **錢薇娟** |
| **10：30**  **10：40** | **休息** |  | **休息** |  |
| **10：40**  **12：10** | **進攻基本動作-Ⅱ** | **主講人：王金城**  **助 教：任兆亮**  **顏行書**  **許晉哲**  **蔣憶德** | **進攻基本動作-Ⅳ** | **主講人：許晉哲**  **助 教：任兆亮**  **王金城**  **蔣憶德**  **周俊三** |
| **12：10**  **13：10** | **午餐** |  | **午餐** |  |
| **13：10**  **14：40** | **防守基本動作-Ⅰ** | **主講人：錢薇娟**  **助 教：任兆亮**  **王金城**  **許晉哲**  **蔣憶德** | **轉換快攻及**  **小組組合進攻** | **主講人：周俊三**  **助 教：任兆亮**  **蔣憶德**  **王金城**  **許晉哲** |
| **14：40**  **14：50** | **休息** |  | **休息** |  |
| **14：50**  **16：20** | **防守基本動作-Ⅱ** | **主講人：顏行書**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **錢薇娟**  **周俊三** | **團隊防守** | **主講人：錢薇娟**  **助 教：任兆亮**  **王金城**  **顏行書**  **許晉哲** |
| **16：20**  **16：30** | **休息** |  | **休息** |  |
| **16：30**  **18：00** | **籃球專項體能訓練** | **主講人：孫源宏**  **翁明嘉**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **任兆亮**  **顏行書** | **分組綜合討論** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **周俊三**  **錢薇娟** |

**※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**

**105年學校教練進階計畫南區研習課程內容 (地點：台南應用科技大學)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **6月25日**  **（星期六）** | | **6月26日**  **（星期日）** | |
| **08：30**  **09：00** | **報到** |  |  |  |
| **09：00**  **10：30** | **進攻基本動作-Ⅰ** | **主講人：許晉哲**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **錢薇娟**  **周俊三** | **進攻基本動作-Ⅲ** | **主講人：錢薇娟**  **助 教：蔣憶德**  **許晉哲**  **顏行書**  **周俊三** |
| **10：30**  **10：40** | **休息** |  | **休息** |  |
| **10：40**  **12：10** | **進攻基本動作-Ⅱ** | **主講人：周俊三**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **任兆亮**  **顏行書** | **進攻基本動作-Ⅳ** | **主講人：王金城**  **助 教：蔣憶德**  **錢薇娟**  **任兆亮**  **許晉哲** |
| **12：10**  **13：10** | **午餐** |  | **午餐** |  |
| **13：10**  **14：40** | **防守基本動作-Ⅰ** | **主講人：顏行書**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **任兆亮**  **許晉哲** | **轉換快攻及**  **小組組合進攻** | **主講人：周俊三**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **任兆亮**  **顏行書** |
| **14：40**  **14：50** | **休息** |  | **休息** |  |
| **14：50**  **16：20** | **防守基本動作-Ⅱ** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **周俊三**  **顏行書** | **團隊防守** | **主講人：許晉哲**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **周俊三**  **任兆亮** |
| **16：20**  **16：30** | **休息** |  | **休息** |  |
| **16：30**  **18：00** | **籃球專項體能訓練** | **主講人：孫源宏**  **翁明嘉**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **錢薇娟**  **任兆亮** | **分組綜合討論** | **主講人：任兆亮**  **助 教：蔣憶德**  **王金城**  **錢薇娟**  **許晉哲** |

**※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**