國立新化高工教師專業知能(籃球課程教授)研習會

課程表

|  |  |
| --- | --- |
| 8/16(四) | **Day 1 課程摘要** |
| 13:30~14:00 | 報到 |
| 14:00~14:30 | 完美區域防守 |
| 14:30~15:00 | 區域防守的選擇與目標設定 |
| 15:00~15:10 | 休息 |
| 15:10~15:40 | 圖解2-3區域防守原則(含影片) |
| 15:40~17:00 | 統一盯人與區域防守訓練原則 |

|  |  |
| --- | --- |
| 8/17 (五) | **Day 2 課程摘要** |
| 08:30~09:00 | 報到 |
| 09:00~10:50 | 區域防守的攻擊、撤退與誘導 |
| 10:50~11:00 | 休息 |
| 11:00~12~00 | 區域、盯人元素如何拆開並不斷堆疊(無限增加) |
| 12:00~13:30 | 用餐 |
| 13:30~14:30 | 轉換快攻的步驟 |
| 14:30~15:30 | 如何設定轉換快攻的目標和空間 |
| 15:30~15:45 | 休息 |
| 15:45~16:30 | 每天練習卻沒注意到的投籃的事 |
| 16:30~17:30 | Q & A、教練討論(or全場區域防守原則設定) |
|  | 賦歸 |

講師簡歷

|  |  |
| --- | --- |
| * **基本資料** | **Chu Yung-Hung** |
| * 姓名：朱永弘 |
| * 學歷：國立臺灣體育運動大學 體育系碩士 |
| * 現職：臺北市立大安國中 籃球隊教練 |
| * **球員生涯** | |
| * ***社會球隊經歷***   1994-2007：甲組自立報系籃球隊（宏福公羊職籃前身）、甲組漢記建設籃球隊、甲組臺灣銀行籃球隊、甲組國軍運動培訓隊（服役）、 達欣工程籃球隊、SBL臺灣銀行籃球隊。 | |
| * **教練生涯** | |
| 2007-2009 SBL臺灣銀行籃球隊（助理教練兼訓練員）  2009-2014公開二級(甲二級)國立臺灣大學籃球隊（助理教練）  2015- 公開一級(甲一級)私立世新大學籃球隊（助理教練）  2015-2016 HBL(甲級)臺北市松山高中籃球隊（助理教練）  2017- JHBL(甲級)臺北市立大安國中籃球隊（教練） | |
| * **其他相關** | |
| 2013-2015臺北市立松山高中（體能訓練員和營養諮詢）  2015中國澳門籃球總會初級教練培訓班講師（第一、二期）  2015香港Gratitude NCAA Basketball Coaching Clinic講師  2015中國西安高新一中籃球隊客座指導教練  2017 《勇者試煉夏季任務》籃球訓練營 - 跑位力單元講師  2018 大安國中基層籃球教練交流研討會 - 講師  2018 宜蘭基層籃球教練講習會 - 講師  2018 高雄基層籃球教練講習會 - 講師 | |
| * **籃球證照** | |
| * 國家B級籃球教練證（中華籃協） * 初級籃球專任運動教練證（教育部體育署） | |