

# 中華民國籃球協會 106 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，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。本 (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。

## 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 106 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 106 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，本次研習仍依循 105 年模式，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)	臺北市立陽明高中	5/06-07
中區	新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣	臺中市立大墩國中	6/10-11
南區	嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣	嘉義市大同技術學院	5/20-21

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
邱大宗	達欣工程男籃隊總教練
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
徐耀輝	國立高雄師範大學教授、國立高雄師範大學籃球隊教練
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、國立臺北科技大學副教授

五、研習課程內容：

	第一天	第二天
第 1 單元	個人技術發展練習	快攻與第二次快攻
第 2 單元	個人防守練習	傳切進攻
第 3 單元	進攻技術發展練習	區域進攻及特殊情況
第 4 單元	投籃的機制與練習	建立團隊防守
第 5 單元	建構奪冠計畫	分組綜合討論

六、研習課程大綱：

	課程名稱	課程大綱
第一天	個人技術發展練習	腳步訓練、上籃及傳球練習。
	個人防守練習	無球練習、對球防守、攻守轉換及貝殼防守。

	進攻技術發展練習	處理球、傳球練習、快攻練習。
	投籃的機制與練習	投籃基本動作及三人投籃練習。
	建構奪冠計畫	教練哲學、組織訓練及年度訓練計劃之擬定。
第二天	快攻與第二次快攻	進攻哲學、快攻及第二次快攻。
	傳切進攻	傳切戰術、進階傳切進攻。
	區域進攻及特殊情況	系統進攻、發界外球及最後一擊。
	建立團隊防守	協防、區域防守、轉換防守及全場壓迫。
	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、中、南三梯次依報名順序錄取各 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. 北區 1：06 年 4 月 21 日(星期五) 17：00 止。
  2. 中區、南區：106 年 5 月 5 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。本次研習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 106 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： <input type="checkbox"/> 素食： <input type="checkbox"/>		
參加梯次	<input type="checkbox"/> 北區 <input type="checkbox"/> 中區 <input type="checkbox"/> 南區		

## 106 年學校教練進階北區研習課程內容 (地點：臺北市立陽明高中)

日期	5 月 06 日 (星期六)		5 月 07 日 (星期日)	
08 : 30 09 : 00	報到			
09 : 00 10 : 30	個人技巧發展練習	主講人：周俊三 助 教：4 人	快攻及第二快攻	主講人：邱大宗 助 教：4 人
10 : 30 10 : 40	休息		休息	
10 : 40 12 : 10	個人防守練習	主講人：周俊三 助 教：4 人	傳切進攻	主講人：邱大宗 助 教：4 人
12 : 10 13 : 10	午餐		午餐	
13 : 10 14 : 40	進攻技巧	主講人：顏行書 助 教：4 人	區域進攻及 特殊情況進攻	主講人：許晉哲 助 教：4 人
14 : 40 14 : 50	休息		休息	
14 : 50 16 : 20	投籃的機制與練習	主講人：顏行書 助 教：4 人	建立防守的球隊	主講人：許晉哲 助 教：4 人
16 : 20 16 : 30	休息		休息	
16 : 30 18 : 00	建構奪冠計畫	主講人：徐耀輝 助 教：4 人	分組綜合討論	主講人：任兆亮 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

106 年學校教練進階計畫南區研習課程內容 (地點：嘉義市大同技術學院)

日期	5 月 20 日 (星期六)		5 月 21 日 (星期日)	
08:30 09:00	報到			
09:00 10:30	個人技巧發展練習	主講人：周俊三 助 教：4 人	快攻及第二快攻	主講人：邱大宗 助 教：4 人
10:30 10:40	休息		休息	
10:40 12:10	個人防守練習	主講人：周俊三 助 教：4 人	傳切進攻	主講人：邱大宗 助 教：4 人
12:10 13:10	午餐		午餐	
13:10 14:40	進攻技巧	主講人：顏行書 助 教：4 人	區域進攻及 特殊情況進攻	主講人：許晉哲 助 教：4 人
14:40 14:50	休息		休息	
14:50 16:20	投籃的機制與練習	主講人：顏行書 助 教：4 人	建立防守的球隊	主講人：許晉哲 助 教：4 人
16:20 16:30	休息		休息	
16:30 18:00	建構奪冠計畫	主講人：徐耀輝 助 教：4 人	分組綜合討論	主講人：任兆亮 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

106 年學校教練進階計畫中區研習課程內容 (地點：臺中市立大墩國中)

日期	6月10日 (星期六)		6月11日 (星期日)	
08:30 09:00	報到			
09:00 10:30	個人技巧發展練習	主講人：周俊三 助 教：4人	快攻及第二快攻	主講人：邱大宗 助 教：4人
10:30 10:40	休息		休息	
10:40 12:10	個人防守練習	主講人：周俊三 助 教：4人	傳切進攻	主講人：邱大宗 助 教：4人
12:10 13:10	午餐		午餐	
13:10 14:40	進攻技巧	主講人：顏行書 助 教：4人	區域進攻及 特殊情況進攻	主講人：許晉哲 助 教：4人
14:40 14:50	休息		休息	
14:50 16:20	投籃的機制與練習	主講人：顏行書 助 教：4人	建立防守的球隊	主講人：許晉哲 助 教：4人
16:20 16:30	休息		休息	
16:30 18:00	建構奪冠計畫	主講人：徐耀輝 助 教：4人	分組綜合討論	主講人：任兆亮 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