

中華民國籃球協會 105 年度培育具潛力運動選手實施計畫

一、 依據：教育部體育署 104 年 10 月 16 日台教署競(二)字第 104003168 號函辦理。

二、 教練、選手名單：於第 13 季 SBL、第 11 季 WSBL 及 104 學年度大專公開一級籃球聯賽結束後，在 2016 年 4 月，由本會「專案遴選小組」依據遴選相關規定選拔產生。

三、 選手及教練遴選依據及過程

(一) 選手遴選條件：

1. 男子組-1993 年 1 月 1 日(含)以後出生，凡參加 104-105 第 13 屆 SBL 超級籃球聯賽及 104 學年度大專公開一級籃球聯賽之適齡優秀球員中遴選為原則。
2. 女子組-1993 年 1 月 1 日(含)以後出生，凡參加 105 年第 11 屆 WSBL 女子超級聯賽及 104 學年度大專公開一級籃球聯賽之適齡優秀球員中遴選為原則。

(二)選手遴選方式

1、第一階段遴選：彙整 SBL、WSBL 個人攻守統計資料庫，協調大專體總提供適齡最優級組球員名單，依據大專體總官方網站公佈之 104 學年度大專公開一級籃球聯賽「個人攻守統計」資料彙整分析，由本會「專案遴選小組」委員臨場觀察 SBL、WSBL 及 104 年 UBA 最優級組男女前六強比賽，於符合年齡規定之選手中擇優遴選男女各 15 名最佳選手組成培訓隊，已入選 2016 年亞洲盃男子國家代表隊選手除外。

2、第二階段遴選：(1)男子培訓隊於第一階段培訓期間組成 A,B 兩隊，與大高雄地區大專最優級組球隊進行 3 場對抗賽。第二階段進行國外移地訓練，返國後由教練團提出評估報告，經專案小組討論後決選最優之 15 人參加第三階段集訓與第 38 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽，其餘選手回歸母隊，並繼續接受原校訓練。(2)女子培訓隊第一階段實施國內培訓、第二階段參加第 38 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽、第三階段赴日本移地訓練，返國後由教練團提出評估報告。

3、專案小組遴選依據：

(1)基本素質條件(身高、體重、手腿身長比例)位置、出場時間

(2)5 項專業能力

- ①. A.投籃命中率(含 3 分球、2 分球、罰球)-全體球員
- ②. B.籃板球(含進攻、防守)-4、5 號球員
- ③. C.搶截能力-1、2 號球員

④. D.阻攻次數-4、5 號球員

⑤. E.助攻次數-1 號球員

(3)曾獲選為 2015 年世大運代表隊及近三屆 U18 男、女國家隊之選手，經專案小組委員在上述比賽中臨場觀察，認定仍表現優異之選手，優先遴選。

4.身體素質特優(男 195 公分以上、女 180 公分以上)，且基本運動能力佳具發展潛力者。

5.符合上述條件之全部選手，專案遴選小組委員 2/3 以上通過，選拔男、女各 15 名參加培訓。

(三)教練團：男、女隊總教練各 1 人，教練各 4 人(含專任體能教練)。合計 10 人。

1、教練團遴選條件

總教練：(1)曾擔任各級國家隊教練，具有國家 A 級教練資格者，優先遴選。(2)目前擔任 SBL、WSBL 及 104 學年度大專最優級組聯賽執行教練，具有國家 A 級教練資格者為優先。

教練：男女組以具有國家 B 級以上教練資格(含)，目前擔任 SBL、WSBL 或大專公開一、二級聯賽執行教練，經本會專案遴選小組委員認定具培養潛力之教練。並為增強培訓成效，特聘持有「體能訓練證照」之專任體能教練協助訓練。

2、教練遴選方式：本計畫階段目標為 2017 年臺北世大運，總目標為 2018 年亞運獲得最佳成績，並積極爭取 2020 年奧運參賽權，因此，曾擔任亞洲錦標賽、世界大學運動會籃球賽等經歷者優先遴選之。

3、符合上述條件之教練，應檢附相關證明文件(教練證、資經歷)，由本會專案遴選小組審查文件及面談後，經 2/3 委員通過後聘任之。

四、訓練計畫

(一)、總目標：本計畫所培育之選手，以參加 2017 年世界大學運動會為階段目標。並為重組男、女籃國家隊，備戰 2017 年亞洲錦標賽、2018 年亞洲運動會及爭取 2020 奧運參賽資格為總目標，經逐年長期參加各階段比賽訓練，並採取滾動式擇優汰劣方式，培養具備國際賽經驗年輕化的競技人才，形成國家隊接班的新梯隊，促進國家代表隊逐步換血，朝向年輕化、國際化發展。

(二)、階段目標

1. 持續培養優質籃球競技人才，充實大專院校競技人才庫，強化 2017 年世大運男、女籃球爭取獎牌的實力。

2. 為積極備戰 2017 年世大運籃球賽暨亞洲錦標賽，爭取 2020 年奧運參賽資格，並及早準備 2018 年亞運會，培養具國際賽經驗之青年競技人才，為建置國家隊

接班梯隊做好準備工作。

(三)、2016 年培訓計劃：

1、總說明

- (1)、本計畫總目標在培育參加 2017 年臺北世界大學運動會男、女籃球國家隊並為組織 2017 亞錦賽接班梯隊。透過逐年滾動式擇優汰劣的培養方式，充實國內青年隊及成人國家隊競技人才庫，強化籃球國際競爭實力。
- (2)、本階段男女組選手遴選對象限定於民國 82 年(1993)1 月 1 日(含)以後出生者為限。
- (3)、男子培訓隊於第一階段培訓期間組成 A,B 兩隊，與大高雄地區大專最優級組球隊進行 3 場對抗賽。第二階段實施國外移地訓練，返國後由教練團提出評估報告，經專案小組討論後決選最優之 15 人參加第 38 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽以驗收培訓績效，其餘選手回歸母隊，並繼續接受原校訓練。
- (4)、女子培訓隊於第一階段暫訂於大台北地區甲組女籃訓練基地實施培訓，第 4 週起編成兩隊進行 3 場對抗賽。第二階段參加第 38 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽驗收國內培訓績效。第三階段於 8 月 8 日至 17 日赴日本東海地區移地訓練，與日本各大專優勝球隊進行 8 場比賽，增加國際賽經驗，並提供教練團調整訓練的方向。

2、培訓日期

- (1)男子隊於 2016 年 6 月 12 日至 6 月 26 日實施第一階段培訓 15 天，6 月 27 日至 7 月 5 日實施第二階段 9 天移地訓練參加韓國 2016 亞太大學籃球挑戰賽，7 月 6 日至 7 月 21 日實施第三階段國內培訓 16 天，第四階段 7 月 23 日至 7 月 31 日參加第 38 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽以檢驗培訓成效。
- (2)女子隊於 2016 年 7 月 4 日至 8 月 2 日實施第一階段培訓 30 天，第二階段參加第 38 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽，第三階段於 8 月 8 日至 17 日赴日本東海地區移地訓練，與日本各大專優勝球隊進行 8 場比賽驗收集訓成效。

(四)、階段劃分方式及地點

1、男子隊

訓練日期：

- (1)第一階段集中訓練：選手共 15 人，自 2016 年 6 月 12 日起至 6 月 26 日止，假左營國訓中心集中訓練。集訓期間選手將編成 2 隊，與大高雄地區大專最優級組球隊進行 3 場對抗賽。
- (2)第二階段國外移地訓練：選手 12 人，自 2016 年 6 月 27 日至 7 月 5 日，赴韓國移地訓練 9 天，期間參加亞太大學挑戰賽。
- (3)第三階段集中訓練：檢視移地訓練選手綜合表現擇優汰劣，調整培訓選手共 15 人，自 2016 年 7 月 6 日起至 7 月 21 日止，假左營國訓中心集中訓練。

(4)第四階段：2016年7月23日至7月31日參加第38屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽。

(5)第五階段分區訓練：訓練時間自2016年9月1日至12月31日，選手回歸母隊實施分區訓練，準備參加第14屆SBL及105學年度大專籃球聯賽。

2、女子隊

訓練日期：

(1)第一階段集中訓練：選手15人，訓練時間自2016年7月4日起至8月2日止，假大台北地區甲組女籃訓練基地集中訓練。於第4週起編成兩隊進行3場對抗賽。

(2)、第二階段參加第38屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽。

(3)、第三階段國外移地訓練：選手15人，赴國外移地訓練10天，進行8場比賽，返國後由教練團向專案遴選小組提出評估報告，除驗收集訓成效外並提供調整訓練方法之建議。

(4)、第四階段分區訓練：訓練時間自2016年9月1日至12月31日，選手回歸母隊實施分區訓練，準備參加105學年度大專籃球聯賽。

五、進退場檢測點

- (一) 第一階段初測：體能及技術訓練指標於培訓隊成立後，由本會專案小組與教練團共同實施初次檢測，並訂定各階段檢測標準，作為汰劣標準，以確實掌控訓練績效。
- (二) 第一階段後測：女生隊於2016年7月23日、男生隊於2016年6月26日為本培訓總檢測點，採分組方式由本會專案遴選小組委員全程觀察，進行體能及專項技術檢測。
- (三) 集中訓練時，由本會專案遴選小組委員及教練團依各階段檢測標準檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。
- (四) 由專案小組委員不定時赴各訓練場地（母隊）瞭解訓練進度及選手狀況並予以指導。
- (五) 於國外移地訓練結束後，由中華籃協專案遴選小組召集教練團召開訓練成果檢討會，為下年度計畫修正及擇優汰劣作成具體建議。
- (六) 於次一年度全國性正式比賽（SBL、WSBL、UBA公開一級）中，擇優遞補至男、女選手各18名繼續培訓。

六、督導考核

- (一) 選訓小組：由本會專案遴選小組組成，協助並輔導其訓練工作。
- (二) 由教育部體育署、體育署專項委員不定期督導，考核訓練狀況。
- (三) 定期實施各階段體能、技術測驗並詳作各項紀錄、追蹤瞭解選手之優缺點。
- (四) 培訓選手在培訓期間表現不良（學習態度、服從性、團體紀律等），經教練團提報青少年專案小組審議予以懲處或淘汰。
- (五) 培訓期間，教練團成員如有不適任者，經專案遴選小組委員或權責人員提報，經審議予以警告或解聘。
- (六) 教練或選手經解聘或淘汰。由本會專案遴選小組於UBA公開一級、

WSBL 遴選補強之。

七、實施檢測項目如下：（青少年專案小組與教練團得依實際需求調整之）

（一）專項體能

- 1、30 公尺、10 公尺折返跑、12 分鐘耐力跑。
- 2、單、雙手立定垂直跳。
- 3、橫向移動滑步測驗。
- 4、敏捷性測驗。
- 5、腹(背)肌力。

（二）專項技術

- 1、定點及移位中距離投籃(1 分鐘)
- 2、定點及移位 3 分球投籃(1 分鐘)
- 3、控制球(換手、跨下、轉身、背後)定點雙球、動位障礙物測驗。
- 4、傳球準確度測驗。
- 5、移動傳球速度測驗。
- 6、4、5 號球員籃板球、封阻次數能力測驗。

（三）運動生化檢測及運動傷害檢定

八、為加強優秀運動員安全維護，請同意於培訓期間聘請專屬運動傷害防護員臨場以減低運動傷害之發生；更為提高專項體能，聘請專任體能訓練員，專司培訓隊體能訓練及檢測評估。

九、經費預算：2016 年預算金額如附件經費預算表。（總金額：4,108,040 元）

十、本計畫經本會青少年專案小組會議通過。經教育部體育署核定後實施，修正時亦同。

105 年度培育具潛力運動選手實施計畫男子培訓隊 韓國移地訓練實施計畫

一、依據：教育部體育 104 年 10 月 16 日臺教體署競(二)字第 1040031682 號函辦理。

二、移訓目的：為提升國內男子籃球技術水準及競技實力，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術、體能水準，強化國際賽實戰成績，落實人才培育成效。

三、移訓地點：韓國

四、移訓期程：105 年 6 月 27 日至 7 月 5 日止，共 9 天。

五、訓練內容：

- (一) 訓練場館：韓國蠶室學生體育館
- (二) 比賽場館：韓國蠶室學生體育館
- (三) 訓練時間：每天六小時（早上 9 點至 12 點訓練，下午至晚上時段則安排比賽，視 2016 亞太大學挑戰賽實際賽程做調整依據），休息日視訓練時間安排調整。
- (四) 體能、重量訓練：借用該球場重量訓練室實施。
 1. 一般性體能：提升運動員全面性競技體能。
 2. 重量訓練：加強肌力、肌耐力、爆發力訓練。
- (五) 技術訓練：
 1. 個人基本動作及單打能力訓練。
 2. 團隊的進攻與防守訓練。
 3. 團隊戰術演練。
- (六) 實施要點：
 1. 6 月 27 日至 7 月 5 日，上午訓練、下午或晚上進行訓練比賽，增加球員比賽機會，提升球員對其它他國家球員籃球打法的對戰經驗。
 2. 為了提昇選手迅速單打能力及適應多樣化的攻防，擬赴韓國與其大學籃球員進行練習賽，以賽代訓的移地訓練。
 3. 實施賽後檢討，戰術分析。
 4. 最後將針對赴韓國移地訓練比賽、之個人優、缺點加以改進，並針對各項缺點進行最後的修正，為參加 2017 台北世大運奠定基礎。

六、預期績效：

- (一) 增加球員比賽機會，提升球員對戰經驗。
- (二) 提昇選手之單打能力及適應多樣化的攻防。
- (三) 提昇團隊默契與戰術之應用。

七、經費籌措：出國移地訓練經費，由本會依備戰 2017 台北世大運培育具潛力運動選手培訓計畫，提出專案經費補助申請。

八、本計畫依照教育部體育署審議通過後實施，修正時亦同。

104 年度培育具潛力運動選手實施計畫男子培訓隊 韓國移地訓練預定行程表

日期	上午	下午或晚上	備註
6 月 27 日	出發赴韓國移地訓練比賽		
6 月 28 日	技術/重量訓練	團隊訓練	-
6 月 29 日	技術/重量訓練	比賽	-
6 月 30 日	技術/重量訓練	比賽	-
7 月 1 日	技術/重量訓練	比賽	-
7 月 2 日	技術/重量訓練	比賽	-
7 月 3 日	技術/重量訓練	比賽	-
7 月 4 日	技術/重量訓練	比賽	-
7 月 5 日	自韓國返回台灣		

練習時間：09：00—12：00

15：00—18：00

『練習比賽時間視 2016 亞太大學挑戰賽實際賽程做調整』

105 年度培育具潛力運動選手實施計畫女子培訓隊 日本移地訓練實施計畫

- 一、依據：教育部體育 102 年 8 月 7 日臺教體署競(一)字第 1020024295 號培育優秀或具潛力優秀選手計畫作業要點。
- 二、移訓目的：為提昇我國女子籃球代表隊技戰力，強化 2017 台北世大運女籃項目比賽國際競爭實力，目標爭取前二名。
- 三、移訓地點：日本
- 四、移訓期程：自 105 年 8 月 8 日起至 8 月 17 日止，共 10 天。
- 五、訓練內容：
- (一)訓練場館：日本名古屋櫻花學院體育館。
 - (二)訓練時間：每天 6 小時（早上 9 時至 12 時，下午 3 時至 6 時），休息日視訓練時間安排調整。
 - (三)體能訓練：借用該球場重量訓練室實施。
 - 1. 一般性體能：提昇運動員全面性競技體能。
 - 2. 專項性體能：加強肌力、肌耐力訓練。
 - (四) 技術訓練：
 - 1. 個人基本動作訓練。
 - 2. 團隊進攻與防守之組合訓練。
 - (五) 實施要點：
 - 1. 請日本名古屋櫻花學院提供訓練場地與安排訓練比賽。
 - 2. 早上訓練，下午比賽，預計比賽 6 場。
 - 3. 每日賽後檢討，團隊整合。
- 六、預期績效：熟悉日本女籃訓練及比賽方式，增加對戰經驗，提昇代表隊競賽實力。
- 七、經費籌措：出國移地訓練經費，由本會依 105 年培育優秀具潛力運動選手實施計畫，提出專案經費補助申請。
- 八、本計畫依照教育部體育署審議通過後實施，修正時亦同。

**105 年度培育具潛力運動選手實施計畫女子培訓隊
日本移地訓練預定行程表**

日期	上午	下午或晚上	備註
<u>8月8日</u>	出發赴日本名古屋移地訓練比賽		
<u>8月9日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	-
<u>8月10日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	-
<u>8月11日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	-
<u>8月12日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	-
<u>8月13日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	-
<u>8月14日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	-
<u>8月15日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	
<u>8月16日</u>	技術/重量訓練	練習比賽	
<u>8月17日</u>	自日本名古屋返回台灣		

練習時間：09：00—12：00

15：00—18：00

『練習比賽時間視訓練情況調整』