

# 110 學年度恆春國中籃球暑假訓練計畫

## 一、目的

1. 本校籃球隊為因應疫情指揮中心降級，配合教育部，屏東縣政府體育發展中心及本校防疫規劃訂定 8 月份籃球隊暑期訓練規劃，以學生安全及健康為最高原則訂定訓練基礎恢復運動員基本體能及訓練課程。
2. 為了增加本校球員比賽次數以及吸取其他優秀球隊之比賽經驗，並擬訂正式比賽之對戰策略。

## 二、預期效果

1. 改善球隊比賽中較弱的部分。
2. 培養隊員及教練間的默契，訓練時應服從教練及指導老師的指導，並遵守校規。
3. 建立同學之間在校內或校外均不得有打架、偷竊，破壞校譽事情發生。
4. 建立遇見師長與長輩的禮貌與問候之品格要求。
5. 建立請假制度，如學生如無故未到或需請假時，務必電話通知家長，學生也應主動告知教練。

三、集訓人員：以本校籃球校隊學生為訓練對象。(附表一)

四、集訓日期：暑期 110 年 8 月 2 日~8 月 31 日。

五、集訓時間：周一至周五早上 9：00~11:00, 14:00~15:00。

六、集訓地點：恆春國中體育館。

七、集訓課程：訓練內容與課程 8 月份行事曆如附表二。

八、教練名單：潘志偉教練

附表一：集訓人員

七年級(畢業學校)		八年級(畢業學校)		九年級(畢業學校)	
白育齊(車城)		周育辰(牡丹)		張哲睿(車城)	
蔡宇晉(車城)		潘世晟(牡丹)		葉吳堉紘(車城)	
柯羿丞(僑勇)		潘育安(牡丹)		丘宥安(僑勇)	
蘇祐良(僑勇)		李偉安(僑德)		李衍德(恆春)	
潘鈺修(僑勇)		孫皓勛(僑德)		嚴宏森(僑勇)	
林宏岳(恆春)		黃少玄(僑勇)			
陳書旅(恆春)					
蔡耀霆(恆春)					
蕭鈺展(恆春)	陳安佳(僑德)				

附表二：籃球隊訓練內容

基本體能訓練	肌力	1 上肢、2 下肢、3 腰部	鐘鋒動作訓練	一、籃下擦板訓練 二、籃下鉤射訓練 三、籃下背對翻身投射訓練 四、籃下背對單打動作訓練 五、高位要球切入動作訓練
	動力	1 垂直跳高、2 立定跳遠		
	爆發力	3 單腳跳		
	柔軟度	1 體前彎、2 俯臥弓背 3 動力柔韌		
	心肺耐力	1 三千計時測驗 2 間歇跑		
敏捷	1 折返跑、2 梯繩訓練			
基本技巧訓練	傳接球	單手胸前傳球 地板傳球 單手地板傳球 胸前傳球 過頂傳球 遠距離長傳球	體整攻守訓練	一、區域联防練習 二、全場包夾練習 三、全場破解包夾練習 四、半場戰術演練 五、底線戰術演練 六、邊線戰術演練
	運球	直線運球 轉身運球 跨下運球 背後運球 換手運球 四線折返運球		
	快攻	兩人快攻 三人快攻 3 打 2 打 1 快攻 五人快攻		

訓練期程

期次	基本訓練	主要訓練	綜合訓練
第一期 準備期	1 認識籃球運動 2 啟發愛好之興趣 3 體能訓練 4 正確的傳接球 5 運球技巧	1 各人的基本技術 2 體能的養成	1 基本體能 2 傳、接的技術 3 運球的技術
第二期 專門訓練	1 傳接球 2 運球訓練 3 分組一對一訓練 4 體能加強	1 分組技術訓練 1. 半場 1 對 1 2. 全場 1 對 1 3. 全場 1 對 2	1 基本體能 2 無氧訓練
第三期 重點訓練	1 基本技術之熟練 2 攻守轉換的配合 3 中距離投籃訓練 4 三分球投籃訓練	1 整體攻守轉換時機 2 團隊攻擊技巧 3 團隊防守的技巧	1 基本體能 2 無氧訓練
第四期 潛能發揮	1 整體加強攻守觀念 2 攻守加強 3 比賽	1 團體戰術應用 2 實戰經驗養成	1 比賽記錄