

# 中華民國籃球協會 107 年培育運動員長期發展計畫

## 壹、背景

運動員長期發展模式計畫 (LTAD, Long-Term Athlete Development) 是世界體育界廣為採用，根據各個年齡層運動員的生理成長週期，規劃不同訓練模式與內容，為運動員的成長及長期培訓提供一套完整的邏輯與觀念，LTAD 是許多歐美國家制定體育政策的方針。籃球運動一直是青年學子最喜愛的活動之一，唯長久以來國內並未實施運動員長期培訓計畫的觀念宣導，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 106 年 10 月，經由籃球協會推薦，中華奧會面試認可，指派教練赴美參與國際奧林匹克委員會舉辦的國際教練進階證書計畫，研討制定國內運動員長期發展計畫模式大綱。

為在各級學校落實推展「培育運動員長期發展計畫」教學，中華籃協預計於 107 年 2 月至 3 月共三梯次以學科為教學主體，術科訓練為輔，假臺北市金華國中體育館舉辦培育運動員長期發展計畫研習會，統一少年及青少年訓練觀念，落實基礎訓練，讓每位運動員在訓練與生活上，獲得成就與愉悅，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。

(107)年度規劃以教練「觀念」為教學根據，認同運動員長期發展計畫觀念的教練共同研討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任教練和教師培育運動員長期發展計畫觀念的重要，增加中小學生參與運動的人數，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 107 年 2 月-3 月，每年計畫。

二、對象：

- (一)全國中小學校教練及各級專任教練。
- (二)曾參加培育學校教練增能計畫研習之學員。
- (三)具備上述二項資格者優先錄取。

## 參、實施策略及內容

一、以美國及加拿大籃總的運動員長期發展計畫為教材，輔以國際教練進階證書計畫之單元講義，作為 107 年度研習會的輔助教材。

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 4-6 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、研習會時間及地點：分三梯次辦理(各 30-50 人)

| 梯次  | 參加學員                          | 地點                       | 時間  |
|-----|-------------------------------|--------------------------|-----|
| 第一梯 | 全國各地區教練及增能計畫學員<br>視個人適當時間報名參加 | 台北市立金華國民中學-<br>活動中心及視聽教室 | 2/3 |

|     |                               |                          |     |
|-----|-------------------------------|--------------------------|-----|
| 第二梯 | 全國各地區教練及增能計畫學員<br>視個人適當時間報名參加 | 台北市立金華國民中學-<br>活動中心及視聽教室 | 2/4 |
| 第三梯 | 全國各地區教練及增能計畫學員<br>視個人適當時間報名參加 | 台北市立金華國民中學-<br>活動中心及視聽教室 | 3/4 |

四、培育運動員長期發展計畫小組講師名單：

| 姓名  | 資歷             |
|-----|----------------|
| 顏行書 | 國手、中華男籃隊教練     |
| 黃益亮 | 前國家運動訓練中心首席治療師 |

五、研習課程內容：

|        |              |
|--------|--------------|
| 第 1 單元 | 運動員長期發展理論    |
| 第 2 單元 | 運動安全         |
| 第 3 單元 | 中小學籃球訓練方式和內容 |
| 第 4 單元 | 綜合討論         |

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)三梯次依報名順序錄取各 30-50 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)報名截止日期：  
107 年 1 月 29 日(星期一)-以郵戳為憑。
- (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。
- (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 107 年度

## 培育運動員長期發展計畫研習會報名表

|              |  |       |  |
|--------------|--|-------|--|
| 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  |  |
| 報名資格<br>(勾選) | <input type="checkbox"/> 全國中小學教師及各級專任教練。<br><input type="checkbox"/> 曾參加培育學校教練增能計畫研習之學員。 |       |  |
| 膳 食          | 葷食： <input type="checkbox"/> 素食： <input type="checkbox"/>                                |       |  |
| 參加梯次         | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3         |       |  |

# 107 年培育運動員長期發展計畫研習課程內容

(地點：台北市立金華國中)

| 日期             | 2月3日<br>(星期六) |          | 2月4日<br>(星期日) |          |
|----------------|---------------|----------|---------------|----------|
| 09:00<br>09:30 | 第一梯次報到        |          | 第二梯次報到        |          |
| 09:30<br>10:30 | 運動員長期發展理論     | 主講人：顏行書  | 運動員長期發展理論     | 主講人：顏行書  |
| 10:30<br>10:40 | 休息            |          | 休息            |          |
| 10:40<br>12:10 | 運動安全          | 主講人：黃益亮  | 運動安全          | 主講人：黃益亮  |
| 12:10<br>13:30 | 午餐            |          | 午餐            |          |
| 13:30<br>14:30 | 中小學籃球訓練方式和內容  | 主講人：顏行書  | 中小學籃球訓練方式和內容  | 主講人：顏行書  |
| 14:30<br>14:40 | 休息            |          | 休息            |          |
| 14:40<br>15:10 | 分組綜合討論        | 主持人：中華籃協 | 分組綜合討論        | 主持人：中華籃協 |

※示範球隊：金華國中籃球隊

| 日期             | 3月4日<br>(星期日) |          |  |   |
|----------------|---------------|----------|--|---|
| 09:00<br>09:30 | 第三梯次報到        |          |  |   |
| 09:30<br>10:30 | 運動員長期發展理論     | 主講人：顏行書  |  | : |
| 10:30<br>10:40 | 休息            |          |  |   |
| 10:40<br>12:10 | 運動安全          | 主講人：黃益亮  |  |   |
| 12:10<br>13:30 | 午餐            |          |  |   |
| 13:30<br>14:30 | 中小學籃球訓練方式和內容  | 主講人：顏行書  |  |   |
| 14:40<br>15:10 | 分組綜合討論        | 主持人：中華籃協 |  |   |

※示範球隊：金華國中籃球隊

◎課程如有異動，以實際公告為主