

嘉義市立仁高級中學 107 學年度 籃球隊招生簡章



地址:嘉義市立仁路 235 號
電話:05-2226420
網址:www.ligvs.cy.edu.tw



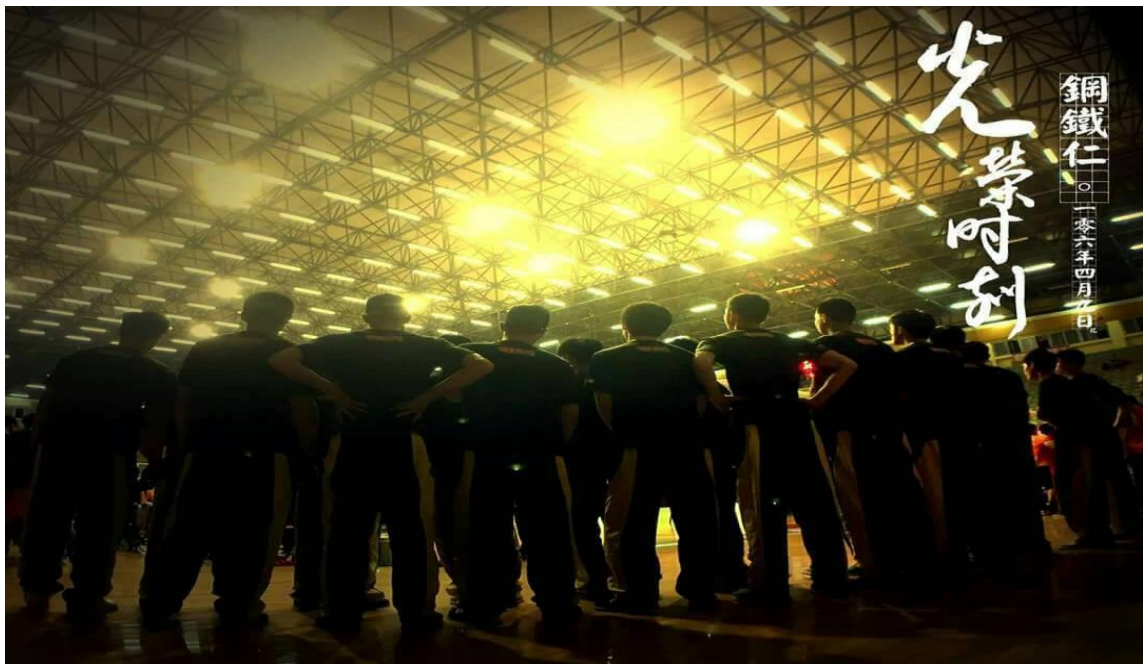
一、球隊簡介.....	1
二、教練陣容.....	8
三、訓練時間.....	9
四、生活作息時間表.....	9
五、每年訓練重點目標.....	10
六、訓練實施內容.....	11
七、招生簡章.....	13
八、術科考試方法與評分辦法.....	15
附件一、報名表.....	17
附件二、准考證.....	18
附件三、本校位置交通路線簡圖.....	19

球隊簡介

立仁高中籃球隊成立於民國九十三年，成軍至今14年的時間。成軍時間雖短，但近年在嘉義地區成績相當亮眼，連三年打破嘉義縣市紀錄，在HBL乙級全國決賽發光發熱！球員們的球技、毅力、品德、態度和團結力都深受各界肯定！

立仁高中位於純樸的嘉義市，一直以來教練們都秉持踏實、一步一腳印的態度，嚴謹規律的訓練使球隊成長迅速，每場球賽不管輸贏，都要有所收穫成長。每個立仁的球員在教練的教導下，不但找到自己在球場的位置，更讓他們找到人生中的價值。

HBL高中籃球甲級聯賽曾是多少熱愛籃球大男孩的夢想殿堂，立仁高中預計明年將帶著嘉義地區鄉親的寄望，挑戰高中最高殿堂，並期許以全國甲組8強為主要目標，大步邁進。



(攝自105學年度高中籃球乙級聯賽全國決賽-全國第二名)

本校籃球隊近三屆HBL高中聯賽戰績

賽 會 名 稱	時 間	地 點	項 目 / 量 級	名 次
104 年高中籃球聯賽乙級預賽	104/12	嘉義市	高中男子組	第二名
104 年高中籃球聯賽乙級預賽	104/12	嘉義市	高中女子組	第一名
104 年高中籃球聯賽乙級複賽	105/03	台南市	高中男子組	十四強
104 年高中籃球聯賽乙級聯賽 (南區複賽)	105/03	台南市	高中女子組	南區第三名 晉級全國八強
105 年全國高雄市市長盃籃球錦 標賽	105/01	高雄市	高中男子組	第一名
104 學年度高中籃球乙級聯賽 (全國決賽)	105/04	新北市	高中女子組	全國 第六名
2016 台南應用科技大學南應盃高 中職籃球邀請賽	105/04	台南市	高中男子組	第一名
105 年嘉義縣縣長盃籃球錦標賽	105/04	嘉義縣	高中男子組	第一名
嘉義縣 105 年社區籃球聯誼賽鹿 草東石場	105/04	嘉義縣	高中男子組	第一名
嘉義縣 105 年社區籃球聯誼賽鹿 草東石場	105/04	嘉義縣	高中女子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社 區聯誼賽民雄梅山場	105/05	嘉義縣	高中男子組	第三名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社 區聯誼賽民雄梅山場	105/05	嘉義縣	高中男子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社 區聯誼賽民雄梅山場	105/05	嘉義縣	高中女子組	第二名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社 區聯誼賽鹿草場	105/05	嘉義縣	高中男子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社 區聯誼賽鹿草場	105/05	嘉義縣	高中女子組	第一名
中華民國 105 年苗栗全國中學盃 校際盃籃球	105/05	苗栗縣	高中女子組	第二名
105 年嘉義市中小學聯運動會	105/01	嘉義市	高中女子組	第一名
105 年嘉義市中小學聯運動會	105/01	嘉義市	高中男子組	第一名

105 年嘉義市運動會	105/3	嘉義市	高中女子組	第一名
105 年嘉義市運動會	105/3	嘉義市	高中男子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽太保場	105/09	嘉義縣	高中女子組	第二名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽太保場	105/09	嘉義縣	高中男子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽大林場	105/06	嘉義縣	高中女子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽大林場	105/06	嘉義縣	高中男子組	第一名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽大林場	105/06	嘉義縣	高中男子組	第二名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽太保布袋場	105/09	嘉義縣	高中女子組	第二名
105 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽太保布袋場	105/09	嘉義縣	高中男子組	第一名
105 年運動愛台灣社區籃球聯賽縣市總決賽	105/10	嘉義縣	高中男子組	第一名
105 學年度高中籃球乙級聯賽(預賽)	105/12	嘉義市	高中男子組	第一名
105 學年度高中籃球乙級聯賽(預賽)	105/12	嘉義市	高中女子組	第一名
105 學年度高中籃球乙級聯賽(南區複賽)	106/3	台南市	高中男子組	南區第一名 晉級全國八強
105 學年度高中籃球乙級聯賽(全國決賽)	106/4	基隆市	高中男子組	全國 21 第二名
106 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽鹿草東石場	106/4	嘉義縣	高中男子組	第二名
106 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽鹿草東石場	106/4	嘉義縣	社會女子組	第一名
106 年全國中學校際籃球賽	106/4	苗栗縣	高中女子組	第三名
106 年第一屆環球盃高中校際籃球邀請賽	106/5	雲林縣	高中男子組	第三名
106 年高雄市國稅盃全國分齡錦標賽	106/7	高雄市	高中女子組	第三名

106 年台南市府城議長盃中等學校籃球邀請賽	106/7	台南市	高中男子組	第三名
106 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽竹崎大埔場	106/7	嘉義縣	高中男子組	第四名
106 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽竹崎大埔場	106/7	嘉義縣	高中男子組	第二名
106 年嘉義縣運動愛台灣籃球社區聯誼賽水上義竹場	106/8	嘉義縣	高中男子組	第一名
106 年彰化縣伸港鄉主委盃籃球錦標賽	106/8	彰化縣	高中女子組	第四名
106 年全國全民中州盃分齡籃球錦標賽	106/8	彰化縣	高中男子組	第三名
106 年全國全民中州盃分齡籃球錦標賽	106/8	彰化縣	高中女子組	第一名
106 年全國中正盃大學暨中學校際籃球賽	106/10	苗栗縣	高中女子組	第二名
106 年嘉義市諸羅山盃籃球錦標賽	106/10	嘉義市	高中女子組	第一名
106 年嘉義市中小學聯合運動會	106/11	嘉義市	高中男子組	第一名
106 年嘉義市中小學聯合運動會	106/11	嘉義市	高中女子組	第一名
106 年高雄市基層訓練站籃球區域對抗賽	106/11	高雄市	高中女子組	第四名
106 學年度高中籃球乙級聯賽(預賽)	106/12	嘉義市	高中男子組	第一名
106 學年度高中籃球乙級聯賽(預賽)	106/12	嘉義市	高中女子組	第一名
107 年度北港媽祖盃	107/01	雲林縣	高中男子組	第二名
106 學年度高中籃球乙級聯賽(南區複賽)	107/3	嘉義市	高中男子組	南區第三名 晉級全國八強
106 學年度高中籃球乙級聯賽(南區複賽)	107/3	嘉義市	高中女子組	南區第三名 晉級全國八強

籃球隊相關設備

1. 優質球場籃球場楓木地板整建工程(預計6月底完工)，耗資三百多萬元工程木地板採用NBA等級楓木，球場設計架構及元素，與NBA球場相仿。



2. 重量訓練室

斥資一百多萬元，增設重量訓練器材，強化選手身體素質及對抗性，增加選手在球場的運動表現。



3. 水療桶設備

增設水療設備器材，幫助選手於高強度訓練及比賽過後，透過水療設備消除疲勞，及身體肌肉修復，並降低選手受傷風險。



4. 籃球投籃發球機

於 105 學年度引進雲嘉南第一台造價四十餘萬元，NBA 球隊訓練用的 Shoot-A-Way 籃球發球機，讓球員可自主安排練習課程，更配製傳球多點投籃訓練(共 24 點)，並依照球員訓練需求可調整傳球速度、距離，並計算投籃命中率，讓教練了解選手狀況及球員自身狀況。



5. 按摩滾筒

採購多組按摩滾筒，方便選手於比賽期方便攜帶，或於訓練後可以在寢室使用，幫助球員消除疲勞，減少運動傷害。



6. 製冰機

採用RO逆滲透過濾系統，冰塊可直接食用，確保冰塊衛生安全。



7. 訓練器材:(1)運球防低頭眼鏡 (2)爆發力籃球訓練器材 (3)球感訓練手套(4)投籃調整手指訓練套 (5)鎖骨訓練帶



教練陣容

總教練



學歷:國立嘉義大學體育與健康休閒研究所

現任:立仁高級中學籃球隊總教練

經歷:萬能高中籃球隊教練

新港國中籃球隊教練

北港國中籃球隊教練

證照:籃球協會 C 級教練證

體委會健身教練證 C 級

陳志函

中華民國游泳協會游泳教練證 C 級

0910-167376

助理教練



學歷:國立台灣師範大學

現任:立仁高級中學籃球助理教練

經歷:帶隊 104 學年度高中籃球乙級聯賽全國第六名

帶隊 105 學年度高中籃球乙級聯賽全國第二名

張清雲證照:籃球協會 C 級教練證

助理教練



學歷:國立虎尾科大電機系

現任:立仁高級中學籃球助理教練

經歷:96 學年度國中籃球乙級聯賽全國第六名

104 學年度大專籃球聯賽甲二級全國第三名

證照:籃球協會 C 級教練證

張宇翔

助理教練



學歷:吳鳳科技大學

現任:立仁高級中學籃球助理教練

經歷:105 學年度高中籃球乙級聯賽全國第二名

洋駿豪

訓練時間

星期	對象	訓練時間
一～五	男、女籃	上午 06:20～07:30
一～五	男、女籃	下午 05:00～07:30
六～日	依賽程排定練習時間	
寒暑假	實施集訓	

生活作息時間表

時間	活動
6:20～7:30	晨訓
7:30～8:00	盥洗及用餐時間
8:10～16:55	正常上課
17:00～19:00	訓練
19:00～19:30	盥洗及用餐時間
19:30～21:30	晚間自修
21:30～10:20	個人時間
10:30	熄燈就寢

每年訓練重點目標

期間	期間訓練重點	期間 重點
準備期	1. 重視籃球興趣的培養, 邊玩邊學。 2. 一對一教學, 個人基本動作教學。 3. 熟知隊呼, 隊訓, 守則以及練球要領並導入學習團隊精神。 4. 觀摩其他訓練球隊提高對訓練的知性瞭解程度。 5. 熟知基本規則。	4 月 ~ 6 月
鍛鍊期	1. 增強全盤性體力, 同時也重視提高籃球運動各主要肌肉肌力的訓練。 2. 提高訓練的質與量。 3. 隨著體力的發達, 提高籃球運動基本動作的訓練。 4. 加強兩人、三人小組的攻守練習。 5. 加強意志力。	7 月 ~ 10 月
完成期	1. 重視籃球運動基本動作的訓練。 2. 兩人、三人小組的攻守練習。 3. 演練戰術, 培養默契。 4. 提高訓練的質, 減輕訓練的量。 5. 培養臨場比賽的正當態度, 提高並穩定意志力。	11 月 ~ 3 月

訓練實施內容

一、(7 月~10 月)訓練計劃表

訓練項目		主要效果			週訓練計劃						實施須知
		全盤性身體鍛鍊	專門性身體鍛鍊	技術性	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1	繞籃球場跑 10 圈	◎			△ 1	△ 1	△ 1	△ 1	△ 1	△ 1	速度適中,最後一位球員須輪流快跑至第一位。
2	柔軟性的補強運動	○	○	○	△ 2	△ 2	△ 2	△ 2	△ 2	△ 2	採取各種練習手段。
3	各式運球練習	○	○	◎	△ 3	△ 3		△ 3	△ 3		採取各種籃球運球練習手段。(左右直線、換手、轉身運球)
4	個人各式基本動作		○	◎	△ 4	△ 4		△ 4	△ 4		採取各種籃球基本動作練習手段(跳投、切入、卡位、籃板)練習
5	兩人三人小組攻守	○	○	◎		△ 5			△ 5		採取各種籃球兩人、三人小組攻守練習手段。
6	單打練習賽	○	◎	◎	△ 5			△ 5			全隊個人單打循環賽,充實個人基本動作及單打能力。
7	各式投籃練習		○	◎	△ 6	△ 6		△ 6	△ 6		採取各種籃球投籃練習手段。(定點、急停跳投、罰球)
8	體能訓練	○	◎				△ 3			△ 3	擬訂全盤性肌力訓練與專門性肌力訓練的計劃。(循環、綜合)
9	電視、錄影帶觀摩			◎			△ 5			△ 5	週日上午九時電視轉播 NBA 比賽重要比賽轉播或技術教學錄影帶
10	按摩	○	○				△ 4			△ 4	週二、六練習後互相按摩。
備註	1. 週一至週五練習時間為 AM6:20~ AM7:30、FM5:00~ FM7:30。 2. 隔週之週六練習時間增加團體活動時間。 3. △印下之數字表示實施順序 4. 訓練強度○中度,◎強度。 5. 考前一週休息。 6. 一般練習於本校室內籃球場。										

二、(11 月~3 月)訓練計劃表

訓練項目		主要效果			週訓練計劃						實施須知
		全盤性身體鍛鍊	專門性身體鍛鍊	技術性	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1	繞籃球場跑 10 圈	◎			△1	△1	△1	△1	△1	△1	速度適中,最後一位球員須輪流快跑至第一位。
2	柔軟性的補強運動	○	○		△2	△2	△2	△2	△2	△2	採取各種練習手段。
3	各式運球練習		○	◎	△3	△3	△3	△3	△3		採取各種籃球基本動作練習手段(跳投、切入、卡位、籃板)練習
4	個人各式基本動作	○	○				△4		△4		採取各種籃球兩人、三人小組攻守練習手段。
5	兩人三人小組攻守	○	○	◎	△4	△5		△4	△5		採取各種籃球全隊攻守戰術練習手段。
6	單打練習賽	○	◎	◎	△5		△4	△5			隊內分組或邀請校外球隊進行練習賽並檢討得失。
7	各式投籃練習		○	◎		△6	△5		△6		採取各種籃球投籃練習手段。(定點、急停跳投、罰球)
8	體能訓練	○	◎							△3	擬訂全盤性肌力訓練與專門性肌力訓練的計劃。(循環、綜合)
9	電視、錄影帶觀摩			◎						△5	週日上午九時電視轉播 NBA 比賽重要比賽轉播或技術教學錄影帶
10	按摩	○	○		△6		△6	△6		△4	週一、三、四、六練習後互相按摩。
備註	1. 週一至週五練習時間為 AM6:20~ AM7:30、FM5:00~ FM7:30。 2. 隔週之週六練習時間增加團體活動時間。 3. △印下之數字表示實施順序 4. 訓練強度○中度,◎強度。 5. 考前一週休息。 6. 一般練習於本校室內籃球場。										

嘉義市立仁高級中學 107 學年度籃球隊招生簡章

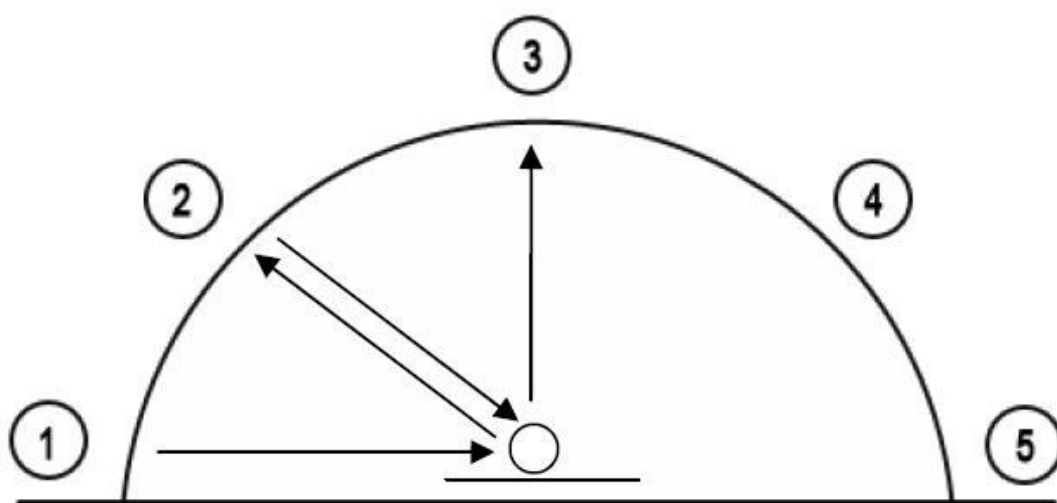
校名	嘉義市立仁高級中學		
校址	嘉義市立仁路 235 號	電話	05-2226420
網址	www.ligcs.cy.edu.tw	傳真	05-2225554
招生目標	為積極推展本校運動風氣，並延續本校籃球隊之優良傳統。		
甄選條件	凡具有國中畢業學歷，曾參與籃球校隊或對籃球運動有興趣之學生皆可報名參加。	招生種類	名 額
		男女生	正取 24 人， 備取若干名
術科測驗	甄選種類	籃球	
	甄選時間	107 年 4 月 28 日上午 09:00	
	甄選報到地點	立仁高中聖愛館	
	測驗項目及計分方式（含各項目及其配分）		
	1. 五點運球上籃(佔30%) 2. 五對五全場比賽(佔70%)		
備註：各術科甄選種類測驗項目滿分為 100 分。			

錄取方式	一、總成績計算	
	二、按總成績高低依序錄取。	
	三、術科總成績相同時，參酌順序如下：	
	順序 項目	1
	籃球	五對五全場比賽
		2
		五點運球上籃
備註	1. 報名時間：即日起至 107 年 4 月 20 日(星期五) 下午 5 時止。 2. 報名方式：郵寄報名或親自至立仁高中體衛組報名。 3. 測驗時間：107 年 4 月 28 日(星期六) 上午 9 時整。 4. 放榜日期：107 年 5 月 7 日(星期一) 公佈於本校網站並個別通知。 5. 報到日期：107 年 5 月 25 日(星期五)。 6. 報名費用：免費。 7. 報名手續：(1)填寫報名表、准考證。(附件一、二) (2)繳交最近 3 個月內 2 吋半身脫帽照片 2 張。 8. 就學獎勵：(1)正取者三年補助學雜費、住宿費及服裝費全免。 (2)備取者三年學雜費全免。 (3)此優惠辦法只適用於 107 學年度入學新生。 (4)學校每年提供籃球隊員訓練練習衣一套 9. 參加運動測驗時，應著運動服裝。患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症等不適劇烈運動者，不宜參加球隊甄選。 10. 凡經錄取之學生必須加入專長項目之校隊訓練，並配合住校練習，如不願接受訓練、退宿或是拒絕參加比賽者，予以退隊並取消補助獎助學金。 11. 本簡章若有修正，將上網公告之。	

術科考試方法與評分辦法

項目	測驗內容及方式	評量要點	評分比例
五點運球上籃	考生單腳站於籃圈中心垂直地面點向外5公尺底線①號圈內，聞哨音後運球上籃，無論是否中籃需繼續往②號圈位置運球，單腳踏入圈內即刻折返上籃，並依序往③④⑤做出折返上籃動作，之後並循前面模式繼續折返上籃直至一分鐘截止，計進球數。	評分標準：依女子五點運球上籃成績給分量表給分。	30%
五對五實戰	- 依各位置報名順序（應試時公佈），以一名中鋒（5 號球員），二名前鋒（3、4 號球員），2 名後衛（1、2 號球員）為一隊進行分組對抗。 - 防守以區域及盯人方式進行。 - 比賽時間10 分鐘。 - 人數不足時，以本校球員遞補。	- 以受測者攻守表現為評量。 - 進攻表現包含基本動作、助攻、命中率、掩護觀念及整體表現。 - 防守表現包含抄截、籃板、阻攻、補位觀念等整體表現。 - 浪投、無必要犯規及失誤為評量扣分重點。 - 潛力評估：心理狀態、基本動作應用。	70%

五點運球上籃測驗圖



五點運球上籃成績給分量表

男子組		女子組	
得分	進球數	得分	進球數
100	15	100	12
95	14	95	11
90	13	90	10
85	12	85	9
80	11	80	8
75	10	75	7
70	9	70	6
65	8	65	5
60	7	60	4
60	6	60	3
60	5	60	2
60	4	60	1

附件一

嘉義市立仁高級中學 107 年度籃球隊隊員招生報名表

※粗框部份考生請勿填寫

序號		學生姓名		出生年月日	民國 年 月 日	
相片黏貼處 (與准考證相同照片)	性 別	☐ 男 ☐ 女		身分證字號		
	身 高	公分		體 重	公斤	
	就讀學校	☐應屆 縣(市) 立 國民中學 ☐非應屆				
	學生住址					
家長或監護人	姓 名		關 係		電 話	
					手 機	
	住 址					
家長 簽章			學生 簽章			
注意事項： 1. 考生請著運動服及球鞋參加考試。 2. 考試日期如有異動請隨時查閱本校網站。 3. 考試當日請考生於 8:45 前報到。 4. 考試當天報到後領取准考證。 5. 報名諮詢專線：05-2226420-226 學務處體衛組。 校址：嘉義市立仁路 235 號 107 年 月 日						

附件二

嘉義市立仁高級中學	
報名序號	相片黏貼處 一、黏貼二吋半身光面相片。 二、相片太大者請自行裁剪。 三、相片自行貼好。 四、與報名表相同照片
【*考生請勿填寫】	
考生姓名	
(請以正楷自行填寫)	

107 年度籃球隊甄選 准 考 證
注意事項： 1. 考生請著運動服及球鞋參加考試。 2. 考試日期如有異動請隨時查閱本校網站。 3. 考試當日請考生於 8:45 前報到。 4. 考試當天報到後領取准考證。 5. 報名諮詢專線：05-2226420-226 學務處體衛組。 校址：嘉義市立仁路 235 號

附件三

