

# 中華民國籃球協會參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會

## 女子籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 9 月 8 日心競字第 1060004049 號函核定

一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字 1050040422A 號函。

二、目的：為提升國內女子籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術、體能、心理之水準，以爭取『2018 年雅加達亞洲運動會』優秀成績。

三、SWOT 分析：

(一) Strength (優勢)：速度為我們最大的優勢，現今又加入混血中鋒包喜樂，可說是大大的提升球隊內線對抗能力，只要維持住原本的速度優勢加上內線的高度，設計出一套戰術定能在比賽中獲得佳績。

(二) Weakness (劣勢)：接連幾年國際賽中華隊在四強賽事中皆以此許差距落敗僅獲第四名，恐會使球員在進行到該階段賽事時造成心理壓力；換血年輕球員的整體戰力不如預期，還有許多提升的空間。

(三) Opportunity (機會)：旅外球員吸收外地征戰經驗返台的強勁戰力及混血中鋒包喜樂的加入，可以提升團隊戰力及禁區高度，讓以往處於劣勢的身材轉變為另一種優勢。

(四) Threat (威脅)：日本隊在 2016 年里約奧運展現出不同的風格，不論是進攻或是防守都表現超水準，在奧運預賽中更是與世界列強打得難分難解，如日本隊將此表現帶回到亞洲賽場上對中華隊而言是非常大的威脅。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

1、總目標：2018 年亞運會奪牌。

亞洲女籃現況為中華、日本、韓國、中國四強之爭，日本隊實力堅強，於 2016 奧運勇闖 8 強成為亞洲女籃新統治者，中國以往實力略勝我國以及韓國，韓國女籃近年實力不如以往，以四強實力分析，中華女籃只要朝目標邁進即可擊敗中國與韓國、並挑戰日本在亞洲的霸主地位，將可維繫 2006 年杜哈亞運奪銀之優勢，並有機會坐望金再度在亞運會摘下女籃獎牌。

2、階段目標：

(1)參加第 39 屆威廉瓊斯盃國際女子籃球邀請賽：爭取前 3 名。

比賽地點：彰化縣

比賽時間：2017 年 7 月 5 日起至 2017 年 7 月 9 日止。

本會將邀請歐美、澳洲及亞洲女籃國家代表隊或甲組冠軍隊參賽，本項比賽球隊實力在亞洲女籃平均水準之上，中華女籃隊將以適應高強度比賽為主，目標在前三名。

(2)參加 2017 年第 27 屆亞洲女子籃球錦標賽：爭取前 3 名。

比賽地點：印度邦加羅爾

比賽時間：2017年7月23日起至2017年7月29日止。

中華女籃長期培訓經過瓊斯盃國際賽事驗收訓練成效，截長補短，汰弱補強，於亞錦賽將以更完整的陣容和更有實戰經驗的球員出戰，團隊默契和戰術亦可更上層樓，今年增加澳洲、紐西蘭參賽將會造成四強爭奪上的難度，中華女籃將全力以赴赴亞錦賽達到奪牌目標，為2018年亞運奪牌建立信心。

(3)參加第40屆威廉瓊斯盃國際女子籃球邀請賽：爭取前3名。

比賽地點：台北市

比賽時間：2018年7月18日起至2018年7月22日止。

本會將邀請歐美、澳洲及亞洲女籃國家代表隊或甲組冠軍隊參賽，本項比賽球隊實力在亞洲女籃平均水準之上，中華女籃隊將以適應高強度比賽為主，目標在前三名。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自2017年5月15日起至2018年9月2日亞洲運動會結束止。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第一階段	自105年12月29日起至106年3月31日止。	歸建母隊訓練，參加2017年WSBL女子超級籃球聯賽	
	自106年4月1日起至106年5月14日止，計44天。	歸建母隊自主訓練	
	自106年5月15日起至106年7月4日止，計51天。	國泰人壽體育館	賽前集訓
	自106年7月5日起至106年7月9日止，計5天。	第39屆瓊斯盃	參賽
	自106年7月10日起至106年7月20日止，計13天。	國泰人壽體育館	賽前集訓
	自106年7月21日起至106年7月31日止，計11天。	印度邦加羅爾-2017年亞洲女子籃球錦標賽	參賽
	自106年8月1日起至106年8月31日止，計31天。	歸建母隊自主訓練	
第二階段	自106年9月1日起至107年1月31日止。	歸建母隊訓練，並準備參加2018年WSBL女子超級籃球聯賽	
	自107年2月1日起至107年3月31日止。	歸建母隊訓練，參加2018年WSBL女子超級籃球聯賽	
	自107年4月1日起至107年5月	歸建母隊自主訓練	

第三階段	月 31 日止，計 61 天。		
	自 107 年 6 月 1 日起至 6 月 24 日止；7 月 11 日起至 7 月 17 日；7 月 23 日起至 7 月 31 日止，共計 40 天。	國泰人壽體育館	賽前集訓
	自 107 年 6 月 25 日起至 107 年 7 月 10 日止，計 16 天。	中國或韓國或日本(暫定)	移地訓練
	自 107 年 7 月 18 日起至 107 年 7 月 22 日止，計 5 天。	第 40 屆瓊斯盃	參賽
	自 107 年 7 月 23 日起至 107 年 8 月 17 日止，計 26 天。	國泰人壽體育館	賽前集訓
	自 107 年 8 月 18 日起至 107 年 9 月 2 日止，計 16 天。	2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會	參賽

(三)訓練方式：採長期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊之教練團擬定訓練內容。

(五)實施要點：

1、訓練成效預估：區分為兩個階段

(1)第一階段：106 年 7 月 5 日至 9 日，參加第 39 屆瓊斯盃。(預估成績：前三名)

(2)第二階段：107 年 7 月 18 日至 22 日，參加第 40 屆瓊斯盃。(預估成績：前三名)遴選最優之 12 名選手參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會。

2、進退場檢測點：

- (1) 每一階段均實施初測：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。
- (2) 每一階段後測：男生隊於 2017 年 7 月 1 日、女生隊於 2017 年 6 月 15 日為本培訓總檢測點，採分組方式由本會專案小組委員全程觀察，進行體能及專項技術檢測。
- (3) 集中訓練時，由本會專案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。
- (4) 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。
- (5) 於男、女國家隊參加各階段錦標賽後，由中華籃協專案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。
- (6) 於次一年度全國性正式比賽中，擇優遞補至男、女選手各 16 名繼續培訓。

3、實施檢測項目如下：(專案小組與教練團得依實際需求調整之)

(1)專項體能(佔總分 30%)

1、30 公尺、10 公尺折返跑、12 分鐘耐力跑。(20%)

2、單、雙手立定垂直跳。(20%)

3、橫向移動滑步測驗。(20%)

4、敏捷性測驗。(20%)

5、腹(背)肌力。(20%)

(2)專項技術(佔總分 70%)

1、定點及移位中距離投籃(1 分鐘)。(15%)

2、定點及移位 3 分球投籃(1 分鐘)。(15%)

3、控制球(換手、跨下、轉身、背後)定點雙球、動位障礙物測驗。(20%)

4、傳球準確度測驗。(15%)

5、移動傳球速度測驗。(15%)

6、4、5 號球員籃板球、封阻次數能力測驗。(20%)

(六)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。

五、督導考核：

(一)由本會女籃專案小組，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。

(二)依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，做為陣容調整參考。

(三)集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。

(四)從國內各級比賽中，選出優秀及具有潛力球員加入培訓。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)運科：待援項目檢測實施計畫。

(二)運動傷害防護：支援防護員或按摩師

(三)醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。

(四)課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定，及支付補課鐘點費。

(五)請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。

(六)請協助支付具教職隊職員之代課鐘點費或代理職缺費。

(七)肌力教練員：支援重量訓練與體能訓練教練。

(八)其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措：

(一)各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請教育部體育署依所編列之 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會長期培訓專案預算給予補助。

(二)不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會女籃專案小組討論通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

教練、選手名冊：

(一)教練名冊：

編號	姓名	性別	出生日期	現 職	通訊地址
1	鄭慧芸	女	66.04.23	國泰女籃教練 中國文化大學女籃 總教練	新北市淡水區鄧公路 266 號
2	柯孟儀	女	67.11.02	中華電信女子籃球 隊教練	新北市板橋區民族路 168 號
3	初詠萱	女	70.01.08	國泰女籃教練 中國文化大學女籃 教練	新北市淡水區鄧公路 266 號

(二)選手名冊：

編號	姓名	性別	出生日期	現 職	通訊地址
1	藍浩語	女	72.08.02	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
2	林紀奴	女	72.08.19	台電女籃球員	台北市和平東路一段 39 號
3	王俐云	女	74.10.17	中華電信女籃球員	新北市板橋區民族路 168 號
4	包喜樂	女	79.11.07	旅外球員	
5	陳鈺君	女	76.03.07	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
6	黃凡珊	女	76.09.29	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
7	黃品蓁	女	78.11.06	旅外球員	
8	林仙芳	女	80.08.16	台電女籃球員	台北市和平東路一段 39 號
9	彭詩晴	女	80.11.09	旅外球員	
10	吳盈潔	女	81.11.03	台元女籃球員	新北市新店區北新路二段 230 號 7 樓
11	陳晏宇	女	83.10.07	中華電信女籃球員	新北市板橋區民族路 168 號
12	鄭伊秀	女	82.06.24	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
13	林育庭	女	83.01.25	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
14	王維琳	女	82.02.01	中華電信女籃球員	新北市板橋區民族路 168 號
15	黃湘婷	女	82.01.26	中華電信女籃球員	新北市板橋區民族路 168 號
16	羅蘋	女	85.09.02	中國文化大學學生	台北市士林區華岡路 55 號
17	蔡佩真	女	73.05.27	台元女籃球員	新北市新店區北新路二段 230 號 7 樓
18	謝佩君	女	80.07.26	中華電信女籃球員	新北市板橋區民族路 168 號
19	楊 晴	女	82.05.18	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
20	黃英利	女	78.02.24	國泰女籃球員	新北市淡水區鄧公路 266 號
21	韓雅恩	女	84.01.01	中國文化大學學生	台北市士林區華岡路 55 號
22	黃鈴娟	女	83.12.06	中國文化大學學生	台北市士林區華岡路 55 號
23	陳薇安	女	84.11.01	中國文化大學學生	台北市士林區華岡路 55 號
24	林芷安	女	80.12.27	台電女籃球員	台北市和平東路一段 39 號