

# 中華民國籃球協會參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會

## 3 對 3 男、女籃球代表隊培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 12 月 22 日心競字第 1100008403 號書函備查  
國家運動訓練中心 111 年 4 月 21 日心競字第 1110004371 號書函修正備查

一、依據：教育部體育署 110 年 9 月 28 日臺教體署競(二)字 1100033812A 號函。

二、目的：為提升國內 3 對 3 男、女籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提升

其技術，體能、心理之水準，以爭取『2022 年杭州亞洲運動會』優秀成績。

三、SWOT 分析：

(一)Strength(優勢)：速度為我們最大的優勢，3 對 3 比賽個人技術及小組配合為主，只要維持住原本的速度優勢加上戰術配合，比賽中獲得佳績機會高。

(二)Weakness(劣勢)：接連幾年國際賽面對高大球員身體對抗性有所不足，恐會造成球員心理壓力；此部分還有許多提升空間。

(三)Opportunity(機會)：隨著球員比賽經驗累積及旅外球員助陣，心理層面可以提升團隊戰力，轉變為另一種優勢。

(四)Threat(威脅)：蒙古及東亞國家近年在國際賽展現出不同的風格，不論是進攻或是防守都表現超水準，加上大洋洲國家納入亞運會參賽國在亞運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：2022 年亞運會奪牌。

3 對 3 女籃現況：我國目前排名亞洲第七，前四名分別為蒙古、中國、日本、斯里蘭卡。我國必須先鎖定上述四隊積極備戰，力求在亞運預賽中脫穎而出，尋求四強甚至奪牌機會。澳洲及紐西蘭納入亞運後，也是我國潛在對手。

3 對 3 男籃現況：我國目前排名亞洲第三，前二名分別為蒙古、日本，中國、伊朗、卡達、菲律賓、紐西蘭、澳洲等國排名也與我國接近，實力均在伯仲之間，臨場反應將是決定我國能否順利晉級的關鍵。

2、階段目標：

參加 2022 年世界盃 3 對 3 籃球賽、2022 年亞洲盃 3 對 3 籃球賽

世界盃比賽地點：比利時安特衛普

比賽時間：6 月 21 日至 26 日

本項比賽屬 3 對 3 年度最高層級賽事，我代表隊將以適應高強度比賽為主，爭取最佳成績。

亞洲盃比賽地點：新加坡

比賽時間：7 月 6 日至 10 日

本項比賽屬 3 對 3 亞洲最高層級賽事，可視為亞運前哨戰。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自 2022 年 5 月起至 2022 年 9 月 25 日亞運會結束止。

2、階段劃分及訓練地點：

期程	訓練地點	備註
自 2022 年 5 月 20 日至 2022 年 6 月 18 日，預計 30 天。	新北市	男籃隊集訓
自 2022 年 6 月 6 日至 2022 年 7 月 3 日，預計 28 天。	台南市	女籃隊集訓
自 2022 年 6 月 19 日至 27 日，預計 9 天。	比利時- 2022 年世界盃 3 對 3 籃球賽	男籃隊參賽
自 2022 年 6 月 28 日至 2022 年 7 月 3 日，預計 6 天。	未定	男籃隊集訓
自 2022 年 7 月 4 日至 11 日，預計 8 天。	新加坡- 2022 年亞洲盃 3 對 3 籃球賽	男女籃參賽
自 2022 年 7 月 12 日至 9 月 9 日，預計 60 天。	新北市(男)、台南市(女)	男女籃集訓
自 2022 年 9 月 10 日起至 2022 年 9 月 25	參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會	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：

依據國際籃球總會 FIBA3X3 公布之 2022 年我國球員積分排行為遴選依據，擇優遴選。另參照本會主辦之 2021-2022 年第 19 屆 SBL 超級籃球聯賽、P. LEAGUE+、T1LEAGUE 及 2022 年女子超級籃球聯賽(WSBL)及大專體總主辦之 110 學年度大專籃球聯賽(UBA)、T3BA、3X3EXE 等賽事個人攻守記錄作為檢測標準，遴選最優之男、女各 4 名選手為 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會代表隊。

(1)集中訓練時，由本會 3 對 3 選訓委員會及教練團依訓練狀況檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。

(2)由 3 對 3 選訓委員會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。

(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 3 對 3 選訓委員會，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 2022 年第 19 屆杭州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 3 對 3 選訓委員會討論通過，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。