**嘉義市立仁高級中學106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**



目 錄

一、球隊簡介…………………………………………………………1

二、教練陣容…………………………………………………………2

三、訓練時間…………………………………………………………3

四、生活作息時間表…………………………………………………3

五、每年訓練重點目標………………………………………………4

六、訓練實施內容……………………………………………………5

七、招生簡章…………………………………………………………7

八、術科考試方法與評分辦法………………………………………8

附件一、報名表………………………………………………………11

附件二、准考證………………………………………………………12

附件三、本校位置交通路線簡圖………………………………… 13

球隊簡介

立仁高中籃球隊成立於民國九十三年，成軍至今13年的時間。成軍時間雖短，但近年在嘉義地區成績相當亮眼，更是嘉義一代球風相當強悍的籃球勁旅。

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。



**教練陣容**

**總教練**

 **學歷:**國立嘉義大學體育學系

**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:**國立台南大學國語文學研究所

**現任:**立仁高級中學籃球助理教練

**經歷:國立**嘉義高工男子籃球隊教練

**國立**嘉義高工女子籃球隊教練

國立嘉義女中女子籃球隊教練

2017崛起籃球訓練營教練

**證照:**籃球協會C級教練證

**陳正堯**

**助理教練**

** 學歷:**中國文化大學教練研究所

**現任:**立仁高級中學籃球專任教練

**經歷:**七賢國中籃球隊教練

中國文化大學籃球隊教練

**證照:**籃球協會B級教練證

體委會籃球中級教練證

**李忠翰**

**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 05:00～07:00 |
| 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~ FM7:00。  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~ FM7:00。  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106學年度籃球隊招生簡章**

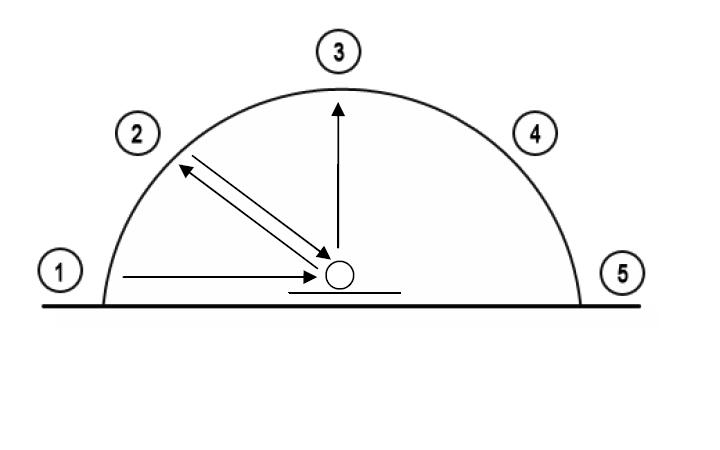
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 校名 | | | 嘉義市立仁高級中學 | | | |
| 校址 | | | 嘉義市立仁路235號 | 電話 | 05-2226420 | |
| 網址 | | | www.ligcs.cy.edu.tw | 傳真 | 05-2225554 | |
| 招生目標 | | | 為積極推展本校運動風氣，並延續本校籃球隊之優良傳統**。** | | | |
| 甄選條件 | | 凡具有國中畢業學歷，曾參與籃球校隊或對籃球運動有興趣之學生皆可報名參加。 | | 招生種類 | | 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** | **106年4月29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 | 1. 總成績計算 2. 按總成績高低依序錄取。 3. 術科總成績相同時，參酌順序如下：  |  |  |  | | --- | --- | --- | | 順 序  項目 | 1 | 2 | | 籃球 | 五對五全場比賽 | 五點運球上籃 | | |
| 備  註 | | **1.報名時間：即日起至106年4月21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：106年4月29日（星期六）上午9時整。**  **4.放榜日期：106年5月5日（星期五）公佈於本校網站並個別通知。**  **5.報到日期：106年5月26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)正取者每學期補助學雜費及住宿費全免。**  **(2)備取者每學期住宿費全免。**  **(3)此優惠辦法只適用於106學年度入學新生。**  **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，如不願接受訓練或參加比賽**  **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 | 1. 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。   2. 防守以區域及盯人方式進行。  3. 比賽時間10 分鐘。  4. 人數不足時，以本校球員遞補。 | 1. 以受測者攻守表現為評  量。   1. 進攻表現包含基本動作、助攻、命中率、掩護觀念及整體表現。 2. 防守表現包含抄截、籃板、阻攻、補位觀念等整體表現。 3. 浪投、無必要犯規及失誤為評量扣分重點。 4. 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106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    106年 月 日 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 嘉義市立仁高級中學 |  | 106年度籃球隊甄選  准 考 證 |
| |  | | --- | | 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) | |
|  |
|  | 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 |
|  |

**附件二**

**附件三**

****