

出國報告（出國類別：其他）

國立臺灣體育運動大學男子籃球代表隊  
2012 年赴菲律賓移地訓練報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：麥財振助理教授、唐誌陽助理教授

派赴國家：菲律賓

出國期間：101 年 8 月 30 日至 9 月 3 日

撰寫者：麥財振、唐誌陽

報告日期：102 年 1 月 10 日

## 摘要

本校男子籃球代表隊為增加競技水準及加強個人體能技術，提升學生團隊競技運動能力，利用暑假集訓期間自 8 月 30 日起至 9 月 3 日止，赴菲律賓長灘島為期五天移地訓練。

國外移地訓練除了可提升學生專業素養外，對於異國文化能進一步的認識與瞭解，並增加選手的國際觀，對於未來的比賽應有相當大的助益。

## 目 錄

摘要.....	I
壹、移地訓練緣起.....	1
貳、移地訓練目的.....	1
參、移地訓練過程.....	2
肆、心得與建議.....	6
伍、活動照片.....	7

# 國立臺灣體育運動大學男籃隊 2012 年赴菲律賓移地訓練報告書

## 壹、移地訓練緣起

為達到本校國際化、精緻化及全人化之願景，以體育學術及運動技術為軸心，發展運動競技、運動教學及運動產業與國際接軌，以增廣教練、選手見聞，並獲得更多經驗及不同之訓練方法，移地訓練為最直接且最有效之方法。

籃球運動以個人體能訓練及技、戰術演練為最基本之訓練，為提昇訓練之績效，在不同的環境下，更能激發選手潛能及突破個人瓶頸，進而創造最佳成績。

為了舒解學生平時訓練及比賽的壓力，體驗不同國家民俗風情，因礙於經費有限的情況下，故選擇鄰近國家菲律賓長灘島做短期的移地訓練，盼能達到增進球隊對往後比賽的成績及效果。

## 貳、移地訓練目的

本校男子籃球隊為國內大專籃球聯賽男一級的球隊，近幾年來在國內大專籃球聯賽尚能維持不錯的成績，球隊平時除專長課進行例行性之訓練外，並利用假日及寒暑假施以強化訓練，更以賽代訓之訓練方法，與其他大學進行友誼賽，以提昇選手比賽經驗。

今年為了在新學年度能突破以往之競賽成績，於 8 月 30 日至 9 月 3 日前往菲律賓長灘島實施移地訓練。利用不同於球場之沙地訓練方式，鍛鍊下肢專項體能訓練，發揮最大肌力，更能增強肌力、爆發力與肌、速耐力等，所以良好的體能基礎能提昇選手技術及專業能力，更期望藉此次出國移地訓練能突破去年大專籃球聯賽之成績。

## 參、移地訓練過程

### 一、隊職員名單

職稱	姓名	出生年月日	性別	服務職稱或系所別
教練	麥財振	1951.12.08	男	國立臺灣體育運動大學助理教授
助理教練	唐誌陽	1973.07.07	男	國立臺灣體育運動大學助理教授
隊員	呂奇旻	1989.10.27	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	吳志強	1989.07.25	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	吳志祥	1989.01.17	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	吳俊彥	1991.01.25	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	劉彥呈	1990.09.10	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	陳建嘉	1990.09.29	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	黃梓芫	1990.10.14	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	呂學棧	1990.09.12	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	詹宜峰	1991.02.21	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	蔣洧安	1991.08.04	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	游旻哲	1990.12.14	男	國立臺灣體育運動大學競技運動系學生
隊員	陳尚龍	1990.09.14	男	國立臺灣體育運動大學球類運動系學生
隊員	楊博丞	1991.01.25	男	國立臺灣體育運動大學球類運動系學生
隊員	魏毅鈞	1992.01.24	男	國立臺灣體育運動大學球類運動系學生
隊員	曾昱維	1991.12.27	男	國立臺灣體育運動大學球類運動系學生

## 二、行程表

時間	地點	行程內容	訓練內容
8/30	臺灣-菲律賓	休息	21:00 學校集合出發前往桃園國際機場，凌晨的飛機前往菲律賓馬尼拉機場，在轉搭國內航線前往長灘島。
8/31	菲律賓-長灘島	調整練習	早上抵達長灘島，飯店內休息。 下午(熱身操、慢跑、衝刺、收操)
9/1	菲律賓-長灘島	體能訓練	早上(熱身操、慢跑、耐力訓練、收操) 下午(熱身操、慢跑、投籃、快攻練習、分組對抗、收操)
9/2	菲律賓-長灘島	體能訓練	早上(熱身操、慢跑、衝刺、沙灘訓練、肌力訓練、收操) 下午(熱身操、慢跑、投籃、半場攻防、分組對抗、浮潛訓練、收操)
9/3	菲律賓-臺灣	回國	休息、回國

### 三、訓練過程

#### (一)8月31日，第一天訓練

上午終於抵達目的地長灘島，辦理入住手續稍作休息後，隨即於下午展開訓練。為讓學生能即早適應環境，今日以1.5小時之基本體能練習為主，其課程為熱身操後慢跑30分、衝刺(30M\*6趟、40M\*5趟、50M\*5趟、60M\*3趟)，伏地挺身、仰臥起坐各30下\*3組，收操。

#### (二)9月1日，第二天訓練

##### 1、上午訓練課程：

9:00~11:00 熱身操後於沙灘上進行30分的耐力跑、衝刺(20M\*10趟、35M\*8趟、50M\*5趟)、1分鐘10M折返跑\*5次、伏地挺身、仰臥起坐各30下\*3組、收操。

##### 2、下午訓練課程：

下午2:30~4:30 熱身操後於慢跑30分鐘、全場運球、2人快攻、8字快攻、3點投籃(中30)、快攻練習、分組對抗、伏地挺身、仰臥起坐各30下\*3組、收操。

#### (三)9月2日，第三天訓練

##### 1、上午訓練課程：

早上9:00~11:00 熱身操後於沙灘上進行30分的耐力跑、兩人一組20M背人走\*3趟、20M兩人一組人力推車\*5趟、兩人一組伸蹲20\*3組、腹部核心肌群(V字)30秒\*5組、伏地挺身、仰臥起坐各30下\*3組、收操。

## 2、下午訓練課程：

下午 2:30~5:00 熱身操後慢跑、運球上籃 \*2、3 人直線快攻、10 分鐘移動投籃、半場攻防、分組練習、浮潛訓練、收操。

## 四、訓練情形及成果

本次移地訓練在沙地進行，不同以往均在學校體育館進行訓練或利用重量訓練器材強化其他肌群。沙地訓練除強化基本體能外，更能增強其速度、肌力、爆發力、耐力及協調性，讓選手再回到球場時，平時訓練或進行比賽不易完成之動作，均能迎刃而解，而獲得不錯之成效及成績。

回國後獲邀參加義守大學於 11 月舉辦之義大盃海峽兩岸大學籃球邀請賽，計有浙江寧波大學、天津中國民航大學、湖南中南大學，高雄師範大學、明道大學、臺灣首府大學、義守大學及本校等 8 支隊伍參加，本校更擊敗 UBA 公開一級學校與大陸 4 所大學獲得冠軍。

在本學年度籃球大專聯賽為移地訓練後最大型的比賽，目前本校戰績為預賽 B 組第一名 6 勝 1 負，更為近年來預賽最佳成績，冀望決賽時之表現更勝預賽，創造本校球隊之最佳成績。

## 肆、心得與建議

### 一、心得

- (一) 本次利用暑假集訓期間前往菲律賓實施體能移地訓練，除提升學生專業體能外，讓選手在不同的環境及運動風氣下，獲得更專業之技術水準，期望選手們能突破個人瓶頸，提高自信心，進而為校創造佳績。
- (二) 在沙地訓練雖然要用多一倍以上之力量進行一般性之基本訓練，但是在選手回到球場時，在體能上健步如飛、身輕如燕，在傳接球或戰術應用上更能身輕如燕而得心應手，而且心鏡轉換後其思緒、視線更加明確及清晰。
- (三) 另本次的移地訓練經費方面，除競技運動學系及球類學系補助部份經費外，學生自行負擔大部分的費用，無形中增加教練、選手在精神上及體力上之負擔。

### 二、建議

- (一) 為減輕並解決選手及球隊因籌措經費所產生之困境，建議政府機關或學校能補助更多之經費，以期增加選手之視野。
- (二) 為掌握各國籃球運動之發展，建議日後應多舉辦邀請賽增加交流，有助益於國內大學球隊技術、經驗的提昇。

伍、活動照片



桃園國際機場男籃隊合影



團隊用餐情景



沙灘訓練活動情景-1



沙灘訓練活動情景-2