

112 年籃球技術訓練師 LEVEL1 講習會課程表

3 月 3 日	活動內容
08:30-09:00	報到
09:00-10:00	What is Player Development? 什麼是球員發展?
10:00-11:00	Performing Assessment & Identifying Needs 球員場上表現評估：辨識選手的需求
11:00-12:00	Live Q and A Q&A 問答
12:00-13:30	Lunch 午餐
13:30-14:30	Biomechanics and Movement 生物力學 & 身體動作-籃球相關運動姿勢與核心肌群動作
14:30-15:30	Closing Group Activity 實際操作：團體活動
3 月 4 日	活動內容
09:00-09:45	Communication: Setting the tone for the session 與球員建立共同認知
09:45-10:30	Warm - Up With Basketball 實際操作-持球動態熱身
10:30-11:00	Equipment and Tool for Skills Session 技術訓練會使用到的訓練器材
11:00-12:00	Skill Session General 實體展示：球員技術訓練 Live Q and A Q&A 問答
12:00-13:30	Lunch 午餐
13:30-14:00	Tactical: Applying Skills +Mental Flexibility 觀念建立及心態訓練
14:00-15:00	Design a Skill Session 技術訓練課表設計
15:00-15:30	Defensive Movement Principals (Live Breakdown) 防守移位原則：模擬場上動作與分析
3 月 5 日	活動內容
09:00-10:00	Player Development Session Big vs Guard 實體展示:後衛 VS 中鋒 球員技術訓練
10:00-11:00	Test Review + Q & A 考前複習及問答 ※繳交訓練計劃
11:00-12:30	Lunch 午餐
12:30-13:30	Exam 學科筆試
13:30-15:00	Physical Exam 術科檢測
15:00-15:30	Closing Remarks 結業式

◎課程如有異動，以講習會當天公告為準。