

以籃球為例

# 專項優秀運動人才培育

許育誠 臺北市立和平高級中學專任教師

## 前言

籃球運動在國內具有廣泛的運動人口，普及程度也較高，各公私立大專院校及中小學校設置籃球專用運動場地比例最高，不過近十年來我國的籃球競技水準與亞洲鄰近各國及西亞國家相比，仍存在一些差距。至2013年第廿七屆菲律賓亞洲籃球錦標賽（簡稱亞錦賽），臺灣男籃靠著以林志傑為首的黃金梯隊及歸化球員戴維斯一舉擊敗中國隊，是繼1999年福岡亞錦賽後臺灣隊再闖四強，帶起了一陣熱潮，也讓

許多人再次注意到臺灣優秀的籃球運動選手的育才問題。

目前籃球競技運動人才培育方向皆是以學校體育為基礎，籃球運動經由長期的中學、大專聯賽推動及發展下來，建立選材、訓練、競賽、輔導及獎勵等配套規劃，作為優化青少年籃球專項運動人才培育的基礎。教育部在2012年的「青少年籃球運動人才培育計畫」中提到，培育青少年優質籃球人才刻不容緩，也提到期望仿效先進國家經驗，透過「青少年籃球運動人才培育計

畫」找出具有潛能的人才，有系統的依照青少年生理與心理發育成熟階段，在適當的時期，培養其對的能力，長期培育。

## 現今籃球運動發展現狀

### 一、隊伍規模參與人口

據統計，國小、國中階段參與籃球訓練人數約有19,000人，設置籃球運動代表隊學校計有1,096校；高中職階段選手約有5,800人從事籃球訓練，設有籃球代表隊之學校計有326校；大專階段參與訓練學生選手4,430人左右，設置籃球代表隊學校計有269校（102學年度學校體育統計年報，2015）。

其中各階段設置籃球運動代表隊所參與聯賽級別各有不同，國高中甲級聯賽及大專公開一級聯賽，比賽以競技為主，並

以培養成為國家代表隊為目的。以103學年度國中籃球聯賽國男甲級共有18校參賽，計有216名選手參與；國女甲級共有14隊參賽，計有165名選手；高中籃球聯賽高男甲級共有27隊參賽，計有324名選手參與；高女甲級共有13隊參賽，計有153名選手參與（高中體總，2014）。大專公開男一級共有16隊參賽，計有272名選手參與。公開男二級共有52隊參賽，計有870名選手參與；公開女一級12隊參賽，計有189名選手參與；公開女二級20隊參賽，計有287名選手參與（103學年度大專籃球運動聯賽秩序冊，2014）。

### 二、學校運動場館設施設置

各級學校有籃球場地之校數比例為95.11%，其中國小有籃球場地之校數為2,473校（總數

表 102學年度學校體育統計年報各級學校籃球場地統計表

	室外籃球場		室內籃球場		總計 (面)	有籃球場地 之校數	有籃球場地 之校數比例
	面數	平均每校 面數	面數	平均每校 面數			
國小	4,120.50	1.55	475.50	0.18	4,596	2,473	93.32% (N=2,650)
國中	2,204.50	2.99	387.00	0.52	2,591.5	726	98.37% (N=738)
高中職	1,898.00	3.80	352.00	0.70	2,250	492	98.40% (N=500)
大專	820.00	5.13	189.50	1.18	1,009.5	159	99.38% (N=160)
合計						3,850	95.11% (N=4048)

來源：102學年度學校體育統計年報

為2,650校），有籃球場地之校數比例為93.32%；國中有籃球場地之校數為726校（總數為738校），有籃球場地之校數比例為98.37%；高中職有籃球場地之校數為492校（總數為500校），有籃球場地之校數比例為98.40%；大專有籃球場地之校數為159校（總數為160校），有籃球場地之校數比例為99.38%。由此顯示我國各級學校籃球運動場地設施比例非常高。（詳見表）

### 三、體育班每週訓練天數

國小部分：主要以每週訓練5天為主，全國共有119校採用此標準，其次為訓練6天，共有45校。國中部分：主要以每週訓練5天為主，全國共有192校採用此標準，其次為採訓練6天，共有79校。高中職部分：主要以每週5天訓練為主，全國共有72校採用此標準，其次為訓練6天，共有58校。

## 培育新人才新思維

在執教時期常與基層籃球教練好友閒聊，最常聊到話題大概就是某高中教練又挖到一個200公分球員、某高中練的比企業球隊還勤、某高中一天照三餐練往往再宵夜一餐、某高中又獲得企業贊助、某小學教練把學生當高中生操、某國中練的內容比大專高中還要繁鎖，或某高中的基礎設備有多好之類的話題。話題經常聊了一半又繞回基層教練及教師們該如何在有限的環境資源下去發掘、培養、教導那些懵懵懂懂的青少年籃球運動員。

### 一、優化青少年籃球人才來源

世界先進國家紛紛整合運動科學與選才機制，提出青少年競技運動人才培育策略，使競技運動參與平均年齡逐年下降至13至15歲，甚至部分運動之選

才年齡更低（教育部體育署，2012）。雖然國內從事籃球訓練的兒童及青少年約有25,000多人左右，但逐年下降的生育率，及少子女化問題也間接影響到籃球人才發掘與培育。如何透過科學選材機制，發掘出優秀青少年籃球運動人才極為重要之課題。張光達（2005）提出我國青少年籃球運動員選材內容：體型、運動能力、心理因素、身體機能、籃球運動專項測驗等因素。制定青少年籃球運動員科學選材的標準與方法，選擇具有籃球天賦、具有發展潛力的青少年籃球人才，是科學訓練事半功倍的堅實基礎。因此優秀青少年運動人才的選材機制應建構起科學化、數據化的系統，建立起區域性的人才資料庫，使基層教練或教師們在選材做為依據。

## 二、優化青少年的分級訓練體系

在過往的培養過程中，很多基層教練們在「功」與「利」的指引下急於行事，「勝者為王，敗者為寇」的思維深深地影響著教練、教師、家長。成績好壞往往聯繫在一起，許多教練急於求成，過早專業化、成年化訓練，而忽略了青少年運動人才培養的長期性、系統性，過度重視成績而錯過了青少年發展的敏感期。產生的原因在於對青少年訓練指導思維上的偏差，雖然基層教練、教師們明確瞭解青少年訓練的重點應該是在培育上，但是未有整體的以各年齡層劃分為基礎的、長期而具體的訓練計劃，加上同時又片面地追求成績，在訓練指導思維乃至方法手段上出現偏差是在所難免的。

在青少年優秀籃球運動人

才培育過程中，應遵照他們生長發育的基本規律，合理針對不同年齡層而規劃教學訓練內容，系統設計教學訓練手段與方法，科學制定教學訓練評鑑指標與標準，客觀檢視教學訓練品質與效果。全面發展與落實各級學校教材統一，加強對全國青少年籃球訓練的宏觀管理和指導，以切實做到夯實基礎、注重質量、提高效益。

## 三、優化學術並重的思維

顏行書（2012）曾分享他赴美進修返臺後的心得中指出，臺灣的基層教練，大多數都是「練球時間永遠不夠」、「學業成績我不管」雖然有口頭叮嚀勸導念書，但卻無實際行動幫助球員，自然而然的養成這種「只要會打球」、「不用會念書」的壞風氣。以學校球隊的練習方式來比

較觀察，美國NCAA的練習時間規定嚴苛，季前的訓練每週不得超過22小時，比賽期間課照上，功課報告得照交，考試得照考。如遇客場比賽，部份學校還特別派教授在飛機上完成學生考試，由此可見，他們並不以練球沒時間念書為理由，他們非常重視球員的知識教育，而從另一個角度去看這些制度，你會發現！哇！他們有多重視「運動員」。

就目前國高中體育班現行制度中，於課程綱要中明確訂定出專項訓練課程節數，另於高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項也明定了每日訓練時數、公假日數及球員休養期等規定。在培育過程中的知識學習，專業訓練，須在有限的時間內，既要注重青少年的專業訓練，又要注重青少年的知識學

習，兩者兼顧協同發展相得益彰，使青少年知其然，又要使青少年知其所以然，還要幫助青少年發現其必然。落實制度面的要求，勿過度化的訓練，才能使青少年在學習與訓練中成長。

#### 四、以人為本全方位發展

在青少年優秀籃球運動人才培育過程中，應以青少年為主體，教練員為主導，科學管理為主題；除了關注青少年的教育與發展，還要尊重青少年的發展選擇、維護青少年的發展條件和權利，並注重青少年的發展要求和保護青少年的發展環境，進而全面發展青少年的籃球專業，如：品格、思維、技術、戰術、體能、素質、意識、動機等因素。

再者，教育青少年應以建立團隊意識和注重人格塑造為核心，以團隊合作為橋樑，個別競

爭為手段，技能運用為前提，心理因素為核心，力量素質為主導，速度素質為關鍵，耐力素質為基礎，合理開發青少年的體能、素質、技術、戰術、心理與智能潛力等，培養青少年參加籃球運動的興趣動機與目標，以及教導青少年籃球運動基本技能與相關知識，以發展青少年思維決策的敏感度、身體素質的全面性、技術動作的規範性、戰術運用的靈活度、心智能力的成熟度，全方位的提高青少年的身心健康、人格魅力、文化素養、球場技能與球場智商。

### 五、強化教練、教師專業知能

教練應透過書籍、影音多媒體、教練講習及網路資訊等，全面提昇基層教練的理論水準，引進先進的訓練理念，用科學化來指導訓練計劃的實施。提昇教

練、教師們的職業道德水平，摒棄急功近利的思維，要求了解青少年訓練的特點與規律；了解各年齡層的不同身體素質發展的敏感期，並掌握科學的訓練方法；訓練必須符合其身心發展規律。

有關單位可整合專家學者及國家一級教練的專業團隊，以「青少年籃球——教練指南」為基礎，組織編寫適用於全國青少年籃球運動員實際應用的籃球訓練教材教法，以落實青少年各年齡層的分級訓練。並定期於各級聯賽結束後，展開各級學校教練及教師們的增能研習，由國家一級教練將國際趨勢及新的教材教法，引進至基層訓練系統中。選拔各級優秀教練、教師送至國外參加教練研習，以提昇教練專業知能，掌握符合青少年的身心的訓練方法與思維。

## 結語

青少年優秀籃球運動人才培育非短期工程，應以長程、全面的思維來製訂全國青少年優秀籃球運動人才培養計劃及培育工程，籃球競技運動要早日走向世界，必須以青少年優秀籃球運動員人才為主體，並加強對教練的培訓和選拔，在對青少年人才培養上要實行科學化管理和提高青少年的籃球智商，造就青少年成為身心健康、全面發展的籃球專業人才，以教導青少年基本技能與相關知識為途徑，以發展青少年思維決策的敏感性、身體素質的全面性、技術動作的規範性、戰術運用的靈活性、心智能力的穩定性為重點。

## 參考文獻

教育部體育署（2012）。*教育部青*

*少年籃球運動人才培育計畫*。

臺北市：教育部。

教育部體育署（2013）。*青少年籃球——教練指南*。臺北市：教育部。

教育部體育署（2015）。*102學年度學校體育統計年報*。臺北市：教育部。

張光達（2005）。從運動科學選材方法探討我國青少年籃球運動員選材模式之可行性。*大專體育*，73，170-177。

顏行書（2012）。*籃球永不熄 @顏行書旅外記事#4：運用美國經驗，建立專業環境*。取自Nike Basketball Taiwan網址<https://www.facebook.com/notes/nike-basketball-taiwan/籃球永不熄-顏行書旅外記事4運用美國經驗建立專業環境/316079098446099>