

明新科技大學 110 學年度男生籃球隊訓練計畫

地點：體育館 室外籃球場 體適能教室

訓練時間：每週一至週五 17：10-20：00

訓練目的：

1. 對外參加校際比賽以爭取校譽
2. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神。

日期(週期)	訓練大綱	訓練內容	備註
107 年 8 月~ (準備期)	基本體能與個人技術	一、肌力、肌耐力 二、體能 三、敏捷 四、個人基本動作 五、投籃	
107 年 10 月 (準備期)	加強單打與小組合作 能力	一、1 對 1、2 對 2、3 對 3 二、3 打 2、2 打 1	
107 年 11 月- 12 月(比賽期)	機遇戰與系統戰	一、戰術 二、機遇戰 三、加強投籃命中率 四、複習戰術 五、增加練習賽	
108 年 1 月 (恢復期)	促進選手身心疲勞與 運動傷害之恢復	輕鬆投籃以及分組比賽方 式維持球感與體能	
108 年 2 月 (準備期)	恢復正常訓練頻率與 份量	一、肌力、肌耐力 二、體能 三、敏捷 四、個人基本動作 五、投籃	
108 年 3 月- 4 月(比賽期)	複習機遇戰與系統戰	一、戰術 二、機遇戰 三、加強投籃命中率 四、複習戰術 五、增加練習賽	
108 年 5 月 (恢復期)	促進選手身心疲勞與 運動傷害之恢復	輕鬆投籃以及分組比賽方 式維持球感與體能	選手回歸各系參 加系際賽
108 年 6 月後	準備期末考	選手休息	