

中華民國籃球協會參加「2026 第 20 屆名古屋亞洲運動會」 3 對 3 男、女籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心115年5月6日心競字第1150004229號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。
- 二、目的：為提升國內 3 對 3 男、女籃競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術，體能、心理之水準，以爭取『2026 亞洲運動會』優秀成績。
- 三、SWOT 分析：

Strength(優勢)	3 對 3 比賽個人技術及小組配合為主，只要維持住原本的速度優勢加上戰術配合，比賽中獲得佳績機會高。
Weakness(劣勢)	接連幾年國際賽面對高大球員身體對抗性有所不足，恐會造成球員心理壓力；此部分還有許多提升空間。
Opportunity(機會)	隨著球員比賽經驗累積及旅外球員助陣，心理層面可以提升團隊戰力，轉變為另一種優勢。
Threat(威脅)	蒙古及東亞國家近年在國際賽展現出不同的風格，不論是進攻或是防守都表現超水準，加上大洋洲國家納入亞運會參賽國在亞運賽場上對中華隊而言是非常大的威脅。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：2026 亞運會奪牌。亞運 3X3 現況：男籃上屆名次第一名。我國將以維持上屆成績為努力目標。女籃上屆名次第四名我國必須先積極備戰，力求在亞運預賽中脫穎而出，尋求四強甚至奪牌機會。

(二) 遴選方式及檢測標準

1. 第 3 階段教練團遴選(115 年 2 月 1 日至本屆亞運結束日止)：

- (1) 資格條件：教練須具備國家 A 級教練資格、體能教練、運動防護員需具備專業證照。
- (2) 遴選方式：教練 2 人、體能教練 1 人、防護員 1 人，執行教練由本會 3X3 選訓委員會於具備資格之成員中遴選，經本會審議通過後聘任。教練團成員：由執行教練推舉教練團成員，經本會 3X3 選訓委員會審議通過後聘任之。

2. 第 3 階段選手遴選：

- (1) 遴選方式：教練依據近期(114 年 6 月 1 日至 115 年 1 月 31 日)，ABSOLUTE 3X3 聯盟賽以及 UBA、SBL、WSBL、PLG、TPBL 等聯賽以及 FIBA 認證之各項國內及國際 3X3 賽事球員表現，並參考個人攻守記錄及 FIBA 認證積分，提報 8 名球員名單，經本會 3X3 選訓委員會審議通過，組成亞運籃球培訓隊。
- (2) 訓練地點：皓宇國際、國訓中心-暫定(以教練團組成後實際訓練之場地為主)
- (3) 預定參加之國際賽：亞洲盃 3X3、U23 國家聯盟 3X3。
- (4) 進退場檢測標準：亞洲盃 3X3 前八名、U23 國家聯盟 3X3 前八名。

(5) 訓練階段劃分(依實際情況調整)

	日期	期別	實施重點	訓練計畫	範例	其他
第三階段	2026 女子組 3/23-3/31 男子組 3/23-4/2	亞洲盃集訓 期間	提升個人技術 培養團隊默契	進行 9 天 (女子組)及 11 天(男子 組)的訓練	星期一： 9:00 重量訓練 16:30 團體訓練	教練團進行影片分析 (各聯盟賽事)、每週 進行球員狀態評估
	2026 女子組 4/1-4/5 男子組 4/3-4/5	亞洲盃比賽期間	分析敵情、比賽演練	教練團後端 工作	教練團後端工作	教練團進行影片分析 亞運會對手分析
	2026 5/15-5/28 (暫定)	U23 國家聯盟集訓期 間	提升個人技術 培養團隊默契	進行 14 天 的訓練	星期一： 9:00 重量訓練 16:30 團體訓練	教練團進行影片分析 (各聯盟賽事)、每週 進行球員狀態評估
	2026 6/1-6/15 (暫定)	U23 國家聯盟比賽期 間	分析敵情、比賽演練	教練團後端 工作	教練團後端工作	教練團進行影片分析 亞運會對手分析
	2026 6/16-9/15 (暫定)	亞運集訓期間	提升個人技術 培養團隊默契	進行為期 3 個月的訓練	星期一： 9:00 重量訓練 16:30 團體訓練	教練團進行影片分析 (各聯盟賽事)、每週 進行球員狀態評估
	2026 6/16-9/15 (暫定)	Absolute3X3 職業聯 賽期間	分析敵情、比賽演練	每週六、日 比賽	利用 3X3 職業聯賽 增加實戰經驗	教練團進行影片分析 球員狀態評估
	2026 9/21-9/25	2026 名古屋亞運會 期間	分析敵情、比賽演練	教練團後端 工作	教練團後端工作	教練團進行影片分析 亞運會對手分析

五、督導考核：

- (一) 由本會 3X3 選訓委員會，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。
- (二) 依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，做為陣容調整參考。
- (三) 集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：待援項目檢測實施計畫。
- (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師
- (三) 醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。
- (四) 課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定。
- (五) 請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。
- (六) 請協助支付具教職隊職員之代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措：

- (一) 各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請依所編列之 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會長期培訓專案預算給予補助。
- (二) 不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會 3X3 選訓委員會討論通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培育訓練輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。