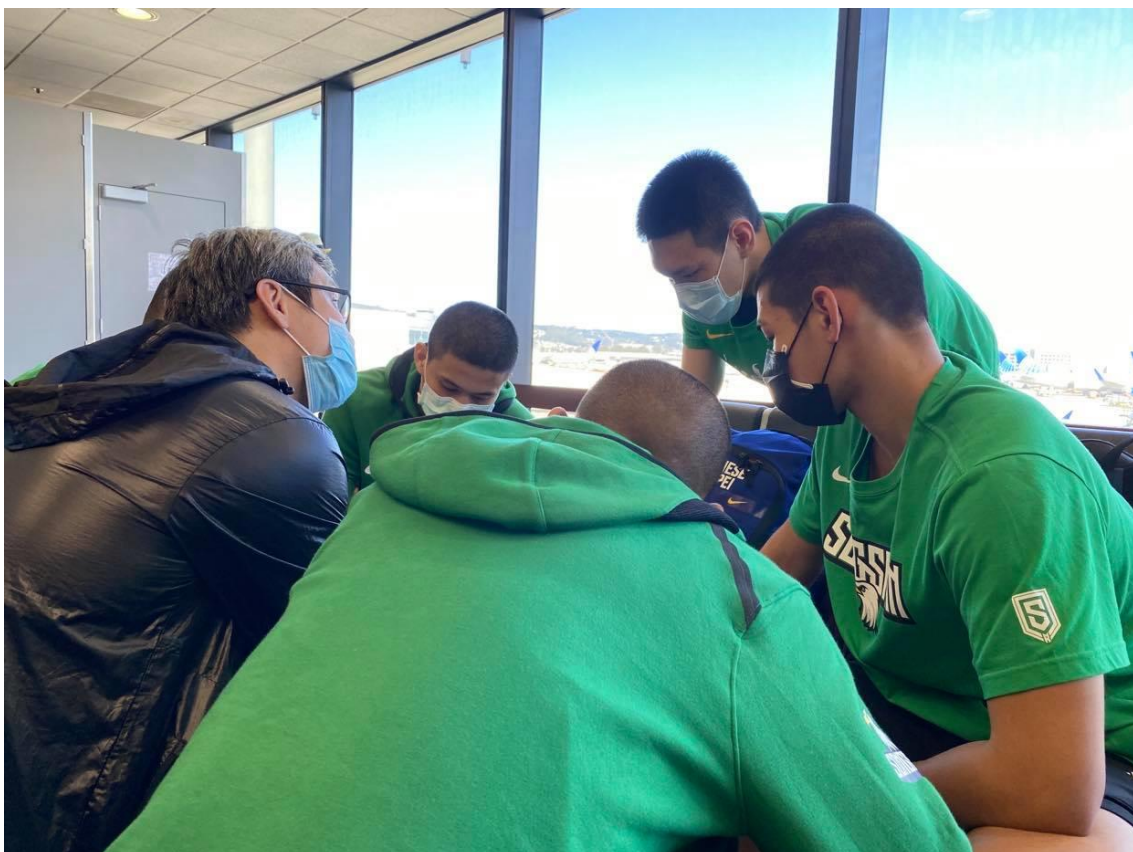


臺北市立松山高級中學公務出國（赴大陸地區）報告提要表

| | |
|--|-----------------|
| 出國或赴大陸地區報告名稱：2021 松山高中男籃美國移地訓練計畫 | |
| 出國(赴大陸地區)計畫主辦機關：臺北市立松山高級中學 聯絡人：張勝欽 電話：02-2753-5968 # 261 | |
| 出國人員姓名/服務機關/單位/職稱/電話 黃萬隆 / 臺北市立松山高級中學 / 教務處 / 教師暨籃球隊教練 / 02-2753-5968 # 261 | |
| 出國（赴大陸地區）類別：其他 <input type="checkbox"/> 1 考察 <input type="checkbox"/> 2 參訪 <input type="checkbox"/> 3 觀摩 <input type="checkbox"/> 4 進修 <input type="checkbox"/> 5 研究 <input type="checkbox"/> 6 實習 <input type="checkbox"/> 7 訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 8 其他活動 移地訓練 | |
| 出國（赴大陸地區）期間：110/06/21~110/08/01 報告日期：110/08/27 | 出國（赴大陸）地區：美國洛杉磯 |
| <p>內容摘要：</p> <p>一、緣起：本校男子籃球隊備戰新球季，於 6/21 前往美國洛杉磯移地訓練暨比賽，在 8/1 日返回臺灣。</p> <p>二、出國人員：教練：黃萬隆。隊員：邱○安/曾○軒/黃○銘/孟○/林○惟</p> <p>三、目的：為提升本校籃球選手籃球實力，增加選手競爭力與國際視野。</p> <p>四、過程：</p> <p>臺北市立松山高中籃球隊於 6/21-8/1 號前往美國移地訓練，此為松山男籃第六次前往美國移地訓練，6/21 號早上於桃園機場出發，經舊金山轉機到洛杉磯。此次訓練安排分為三個階段。第一階段 6/23-7/4 號隨著加州 AAU 傳統勁旅南加州明星隊（Southern California All-Stars）訓練及打七場 AAU 賽事。第二階段 7/5-7/10 號隨著美國高中 Cypress High School 訓練及打對抗賽。第三階段 7/11-7/30 由洛杉磯快艇隊(L.A. Clippers)的球員發展總監安排（資歷參附件二），跟著數名美國一級大學（NCAA Division 1）與二級大學（NCAA Division 2）及 NBA 發展聯盟（NBA G-League）球員共同訓練（行程參附件三）。此次移地訓練費用皆為球隊自募的贊助費。</p> <p>五、心得效益：</p> <p>第一階段跟隨的南加州明星隊（Southern California All-Stars）歷史悠久，成立於 1979 年，總教練 Pat Barrett 培養出多名 NBA 球員，例如 Tyson Chandler、Kevin Love、Clay Thompson 等。此行我隊球員年紀偏小，一位升高一，其餘皆為升高二的年齡，參加的 AAU 賽事（Amateur Athletic Union of the USA 美國業餘體育聯合會）比賽強度高，讓球員體驗到美式強力籃球的風格，增強身體對抗性，密集賽事也增進球員的比賽經驗與判讀比賽的能力。不同於臺灣 HBL 賽事採 FIBA 規定，AAU 賽事進行方式為上下半場各 16 分鐘，進攻秒數不限制（FIBA 為 24 秒），對球員體力的考驗相當嚴苛，尤其是我方僅 5 為球員參賽，充分磨練這五人的默契。第二階段隨美國高中隊訓練，讓我校球員親身參與當地高中的訓練方式，雙方球員交流更強化我方球員的語言學習動機。</p> <p>第三階段我隊球員極其幸運能跟美國大學與職業隊球員共同接受 NBA 教練團的指導，每日早上 2 小時的訓練以基本動作開始，2 人小組 3 人小組到五人全場對抗，教練們不斷跟球員強調自我要求與設定目標的重要性，而這些年紀稍長的球員也很樂意指導我校球員，對抗賽時常見他們把我方球員拉到身旁提點處理球的重點，分享球場上的經驗，三個星期的相處，他們讓我方球員親眼目睹職業球員對自我的要求，以身作則示範何謂籃球專業與職業道德，讓我們此行收穫很大，不僅在球技，更讓我方年輕球員在態度上巨幅成長。</p> | |

附件一：照片



說明：舊金山機場轉機等待時間，教練與球員討論籃球。



說明：與南加州明星隊一起訓練。



說明：與南加州明星隊的對抗賽。



說明：AAU 賽事。



說明：與 Cypress High School 的對抗賽。



說明：與 Orangewood High School 的對抗賽。



說明：教練與球員在住處一起觀看 NBA 季後賽。



說明：與職業隊及大學隊球員一起接受 NBA 教練團訓練。



說明：每日訓練後的例行會議。



說明：最後一日訓練，開心地穿上教練送的快艇隊紀念衫拍照。



FOLLOW

Dave Severns

LA Clipper Director of Player
Development

About

Dave Severns is the Director of Player Development with the LA Clippers. Prior to joining the Clippers Coach Severns spent two years on Del Negro's staff with the Chicago Bulls as Assistant Coach for Player Development. Severns spent 13 years in player development with Nike, working with college players at the All-American Camp, All-Asia Camp, Jordan Flight School, Nike Skills Academies, as well as an assistant at the college level spending time coaching under Jerry Tarkanian at Fresno State. Prior to his time at the collegiate level, Severns spent 12 years as a high school coach in California. He has a Bachelor's and a Master's Degree from California State University-Chico.

附件三：行程

| | | |
|------|-----------|---|
| 行程規劃 | 6/21 | 桃園機場出發 (UA872) |
| | 6/21 | 飛抵洛杉磯 |
| | 6/22-6/25 | 隨 AAU 球隊訓練 Southern California All Stars 訓練地點：Ladera Sports Center |
| | 6/26-7/4 | AAU 比賽 (賽程如下) 6/26 vs. Capo Valley (11:45 am) vs. Notre Dame (07:15 pm) 6/29 vs Servite (09:15 am) vs. Jordan (11:45 am) vs Mt. Camel (03:30 pm) 7/2 vs. La Mirada (08:00 am) vs. Western Christian (04:45 pm) |
| | 7/5-7/10 | 隨 Cypress High School 球隊訓練 訓練地點：The Map Sports Facility |
| | 7/11-7/30 | 隨洛杉磯快艇隊球員發展總監 Dave Severns 訓練 訓練地點：Shoot 360 Torrance |
| | 7/31 | 搭機返臺 |
| | 8/1 | 抵達臺灣 (UA871) |