

個人資訊

✉ tsehim.tang@example.com

☎ +852 6127 4905

📍 香港沙田

技能專長

球隊戰術

- 半場攻防
- 擋拆閱讀
- 轉換防守
- 輪替與暫停管理

影片數據

- Hudl
- FastDraw
- 投籃熱區
- 失誤來源標記

球員發展

- 位置技能分組
- 出賽回饋
- 青少年溝通
- 家校協調

教育背景

維港運動與教育大學 (虛構)

運動教練學士

籃球教練與青少年發展

📅 09/2013 - 06/2017

語言能力

中文 粵語母語; 普通話溝通

英文 閱讀比賽規則及 Hudl 教學資料

證書獎項

青少年籃球戰術分析研修 (虛構)

九龍東球類教練交流會 (虛構)

📅 06/2024

獎項 | 校際籃球發展教練獎 (虛構)

石門飛鷹籃球會 (虛構)

📅 01/2025

鄧梓謙

青少年籃球主教練兼球探分析員

個人總結

8 年香港青少年籃球訓練與校際賽帶隊經驗，從基礎腳步教學逐步負責 U14 球隊攻防設計和賽後影片分析。熟悉 Hudl、FastDraw、投籃熱區與小組輪替安排；依球員位置、上場時間和命中區域調整訓練，並與體能教練、學校老師及家長維持一致的學業與出賽溝通。

工作經歷

U14 主教練

石門飛鷹籃球會 (虛構)

香港沙田

📅 09/2021 - 至今

- 以 Hudl 分類 18 場聯賽的失誤與投籃位置，和 2 名助教為 17 位球員每週安排兩次專項練習，賽季失誤率由 21% 降至 15%。
- 把 FastDraw 的底線球戰術縮成 4 個口令版本，帶隊在 6 週內完成 12 次情境演練，校際賽最後兩分鐘發球成功率較前季多 19 個百分點。
- 依投籃熱區為 9 名後衛安排接球出手與急停腳步課，和投籃教練每月檢視 450 次出手資料，角落三分命中率由 27% 升至 35%。
- 每兩週以學業、睡眠與上場負荷面談 17 位中學生，協調 6 位班主任調整考試週訓練，整季因補課衝突缺席人次減少 37%。
- 在賽後 24 小時內提供每位球員一段 Hudl 片段與下一週任務，邀 3 名家長代表季度回饋，球隊家長溝通問卷滿意度升至 92%。

小學籃球發展教練

獅子山學界體育計畫 (虛構)

香港黃大仙

📅 01/2018 - 08/2021

- 用 3 對 3 小場地遊戲教 6 所小學、共 138 名學員找空檔和回防，和 5 名校隊老師每學期共同觀課，結業基本傳接測驗通過率達 86%。
- 建立球感、上籃和防守滑步 3 級進程卡，讓 4 位兼任教練依同一標準分組，兩年累積 214 份紀錄，跨校進度轉接錯置降為 0 件。
- 在 8 週校際聯賽期間用輪替表平均分配上場時間，協同 7 名老師與裁判處理 22 場賽事，候補球員平均上場時間增加 6.8 分鐘。
- 為 11 至 13 歲新生辦理家長體驗課與防護說明，和社工安排 5 場、共 96 個家庭參加，下一季新生續訓比例由 63% 提升至 78%。

專案經驗

U14 失誤熱區回饋板

把影片事件按持球區、傳球方向與時間分類，轉成每週能練的決策題。

- Hudl
- Google Sheets
- FastDraw
- 賽後回顧

校園 3 對 3 球員路徑

以短回合比賽觀察傳接、防守移動和溝通，銜接校隊選拔準備。

- 小場地設計
- 分級進程卡
- 上場時間紀錄