**(附件一)**

**教育部體育署運動發展基金中華民國體操協會102年培育優秀或具潛力運動選手 男子、女子培育計畫**

**男子培訓時間地點一覽表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單項協會 | 訓練時間 | 訓練地點 | 訓練內容 |
| 中華民國體操協會（男子） | 102/1/1—102/12/31下午 15:30-19:30 | 臺北市大同高中國立體育大學(桃園縣)宜蘭縣縣立體操館高雄市新北市體操館 |  |  |
| 暑期訓練102/7/15-8/13移地訓練8/13-8/27 | 宜蘭縣立體操館日本 | 柔軟度訓練 | 地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度及意象訓練 | 核心肌群及有氧訓練 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 休息調整 |  |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度及意象訓練 | 核心肌群及有氧訓練  |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 休息調整 |  |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度及意象訓練 | 核心肌群及有氧訓練 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 休息調整 |  |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度及意象訓練 | 核心肌群及有氧訓練 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 跳、吊難度動作開發及一般性體能之提昇 |
|  |  |  | 休息調整 |  |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇 |
|  |  |  | 柔軟度訓練及基本動作培養 | 地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇 |

**女子培訓時間地點一覽表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單項協會 | 訓練時間 | 訓練地點 | 訓練內容 |
| 中華民國體操協會（女子） | 102/1/1—102/12/31下午 15:30-19:30 | 臺北市大同高中屏東縣立體操館高雄市普門高中金門縣立體操館 |  |  |
| 暑期訓練102/7/15-8/13移地訓練8/13-8/27 | 宜蘭縣立體操館日本 | 1、舞蹈式軟身運動2、基本跳躍旋轉訓練3、基本力量訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地基礎動作練習3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、基本跳躍旋轉訓練3、基本力量訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地基礎動作練習3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、基本跳躍旋轉訓練3、基本力量訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地基礎動作練習3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 舞蹈課程（基礎芭蕾） | 1、女子地板成套舞蹈編排2、心肺耐力訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、基本跳躍旋轉訓練3、基本力量訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地單一動作訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、跳、高、平、地單一動作訓練3、全身性體能訓練 | 休息 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、中級跳躍旋轉訓練3、跳馬技術訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、中級跳躍旋轉訓練3、高低槓技術訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、中級跳躍旋轉訓練3、平衡木技術訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 舞蹈課程（基礎芭蕾、現代舞） | 1、女子地板成套舞蹈編排2、心肺耐力訓練3、影片教學 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、基本跳躍旋轉訓練3、地板技術訓練 | 1、warming up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、全身性體能訓練 | 休息 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、跳馬難度技術訓練 | 1、warming up2、高、平、地難度及半成套練習3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、女子地板成套舞蹈編排2、高低槓難度及半成套練習 | 1、warming up2、跳、平、地難度及半成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、平衡木難度及半成套練習 | 1、warming up2、跳、高、地難度動作訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 舞蹈課程（有氧舞蹈、現代舞） | 1、女子地板成套舞蹈編排2、心肺耐力訓練3、影片教學 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、地板難度及半成套練習 | 1、warming up2、跳、高、平難度及半成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、全身性體能訓練 | 休息 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、跳馬難度技術訓練 | 1、warming up2、高、平、地難度及成套練習3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、女子地板成套舞蹈編排及測驗2、高低槓難度及成套練習 | 1、warming up2、跳、平、地難度及成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、平衡木難度及成套練習 | 1、warming up2、跳、高、地難度動作訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、舞蹈課程（芭蕾、現代舞）2、女子地板成套舞蹈編排 | 調整訓練其他運動項目 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、平衡木難度及成套練習 | 1、warming up2、跳、高難度及成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、跳、高、平、地成套練習3、全身性體能訓練 | 休息 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、各項目準備活動 | 1、warming up2跳、高、平、地成套訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、影帶教學2、調整休息 | 女子四項成套測驗 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、輔助項目練習 | 1、warming up2、四項成套練習 |
|  |  |  | 1、舞蹈課程（芭蕾、現代舞）2、女子地板成套舞蹈編排 | 調整訓練其他運動項目 |
|  |  |  | 1、舞蹈式軟身運動2、高級跳躍旋轉訓練3、各單項動作練習 | 1、warming up2、四項成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、跳、高、平、地成套練習3、全身性體能訓練 | 休息 |