

(附件二)

中華民國體操協會 105 年培育優秀或具潛力運動選手暑期及移地訓練實施方案

一、目的：全面提昇我國青少年體操選手專業體能、技術、心理等，落實培訓機制以達階段培訓之目的，進而達到國際比賽奪牌之目標。

二、指導單位：行政院體育委員會

三、主辦單位：中華民國體操協會

四、培訓日期： 1. 105 年 7 月 13 日至 8 月 26 日

2. 第一階段：7 月 13 日至 8 月 11 日 國家訓練中心

3. 第二階段：8 月 12 日至 8 月 26 日 (中國)

4. 報到日期：7 月 13 日下午三點前

五、報到地點：國家訓練中心

六、報到須知：(移地訓練)教練，選手請攜帶護照及 2 吋照片 2 張

七、培訓地點： 國家訓練中心 移地訓練地點：中國

八、培訓項目：

(一)男、女競技體操

九、培訓資格：

(一)選手：入選中華民國體操協會具潛力選手培育名單 105 年(上、下半年度)

(二)教練：以選手入選選手之教練為遴選原則

十、培訓方式：

(一)(二)暑假期間由體操協會做為期 30 天之集中培訓，15 天移地訓練，並持續追蹤、支援與滾動式績效檢核。

(三)移地訓練：選手依小高男女、國男、高男、國女、高女各組獎牌數排序前 3 多者；教練依各組選手人數多者為移地訓練教練。

(四)領隊、管理由技術委員推薦審核。

十一、培訓成員：

(一)暑期集中訓練

1. 教練：

編號	姓名	基本資料			培育理由	備註
		性別	出生年月日	所屬單位/年級		

	吳柏賢					

2. 培訓選手：

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註 教練
		性別	出生年月 日	所屬單位/年級			
1					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
2					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
3					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
4					國中男子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
5					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
6					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
7					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
8					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
9					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		

10					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
11					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
12					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
13					高中女子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
14					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
15					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
16					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
17					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
18					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
19					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		鄭焜杰

20					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		劉安鈞
21					國中女子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		梁萍
22					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		梁萍
23					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		林佳瑩
24					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		吳柏賢
25					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		楊秋月
26					符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		鄭焜杰

十二、培訓內容及課程：

日	日期	項目	訓練內容	
			上午 9:00-11:00	下午 13:30-18:30
1	7/13	競技男	報到	
		競技女		
2	7/14	競技男	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
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
3	7/15	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
4	7/16	競技男	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
		競技女	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
5	7/17	競技男	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
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地難度動作訓練 3、全身性體能訓練
6	7/18	競技男	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
		競技女	1、warming up 3、全身性體能訓練	2、跳、高、平、地單一動作訓練
7	7/19		調整	
8	7/20	競技男	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
		競技女	1、舞蹈式軟身運動	1、warming up

			2、中級跳躍旋轉訓練 3、跳馬技術訓練	2、跳、高、平、地難度動作訓練 3、身體肌力訓練
9	7/ 21	競技男	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
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地難度動作訓練 3、全身性體能訓練
10	7/ 22	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地難度動作訓練 3、身體肌力訓練
11	7/ 23	競技男	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
		競技女	舞蹈課程（基礎芭蕾舞、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
12	7/ 24	競技男	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
		競技女	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 up 2、高、平、地難度及半成套練習 3、身體肌力訓練
13	7/ 25	競技男	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
		競技女	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 up 2、跳、平、地難度及半成套練習 3、全身性體能訓練
14	7/ 26	競技男	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
		競技女	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 up 2、跳、高、地難度動作訓練 3、身體肌力訓練

15	7/27	競技男	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	
		競技女	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	
16	7/28	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練	
		競技女	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 up 2、跳、高、平難度及半成套練習 3、全身性體能訓練	
17	7/29	競技男	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	
		競技女	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 up 2、高、平、地難度及成套練習 3、身體肌力訓練	
18	7/30	競技男	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	
		競技女	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 up 2、跳、平、地難度及成套練習 3、全身性體能訓練	
19	7/31	競技男	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	
		競技女	1、舞蹈課程（芭蕾舞、現代舞） 2、女子地板成套舞蹈編排	調整訓練其他運動項目	
20	8/1		柔軟度訓練及基本動作培養		跳、吊難度提昇
21	8/2、3	競技男	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 up 2、跳、高難度及成套練習 3、全身性體能訓練	
		競技女			

22	8/4	競技男	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升
		競技女	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 up 2 跳、高、平、地成套訓練 3、身體肌力訓練
23	8/5、6	競技男	測試	
		競技女	測試	
24	8/7、8	競技男	柔軟度及意象訓練	男子六項成套測驗
		競技女	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 up 2、四項成套練習
25	8/9、10	競技男	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升
		競技女	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 up 2、跳、平、地難度及半成套練習 3、全身性體能訓練
26	8/11	競技男	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升
	8/11	競技女	1、舞蹈式軟身運動 2、高級跳躍旋轉訓練	1、warming up 2、四項成套練習
1	8/12	競技男	移地訓練	
		競技女		
2	8/13	競技男	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升

	、 14			
		競技女	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	3、全身性體能訓練

3	8/ 15 、 16	競技男	柔軟度訓練	地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
4	8/ 17 、 18	競技男	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
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
5	8/ 19 、 20	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
6	8/ 21 、 22	競技男	柔軟度訓練	地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇
		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
7	8/ 23 、 24	競技男	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

		競技女	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 up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
8	8/ 25	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
	8/ 26		返國	撰寫報告

(二)移地訓練

1. 移地訓練教練：

編號	姓名	基本資料			培育理由	備註
		性別	出生年月日	所屬單位/年級		
1	林佳瑩	女			入選選手 2 高女 1 國女	
2	鄭焜杰	男			入選選手 1 高男 1 高女	
3	鄭豐億	男			入選選手 2 國男	
4	梁萍	女			入選選手 2 國女	
5	劉安鈞	男			入選選手 2 高女	

2. 移地訓練選手：

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註 教練
		性別	出生年月日	所屬單位/年級			
1	游朝偉	男	82.10.22	臺東縣國立臺東高中/高三	高中男子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 2 面 地板第 2 吊環第 1	林耀輝
2	趙鈺欽	男	84.4.16	高雄市立新莊高中/	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 1 面 地板第 1	黃柏瑞
3	蕭沛然	男	84.7.26	台北市大同高中/高二	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 1 面 雙槓第 3	鄭焜杰
4	蘇秉權	男	87.03.15	宜蘭縣羅東國民中學	國中男子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 5 面 全能第 1 地板第 2 吊環第 1 跳馬第 2 單槓第 2	鄭豐億
5	王奕翔	男	86.09.13	宜蘭縣羅東國民中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 5 面 全能第 2 地板第 1 吊環第 2 跳馬第 2 雙槓第 1	鄭豐億
6	曾為聖	男	87.06.15	桃園縣大崗國民中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 4 面 全能第 3 跳馬第 1 雙槓第 2 單槓第 3	江建東
7	陳泰瑋	男	89.06.08	新北市明志國民中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 1 面 鞍馬第 1	陳永長
8	洪啟茗	男	88.12.01	高雄市前金國民中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 1 面 單槓第 1	史瑞臨

9	莊琇如	女	85.02.04	高雄市佛光山 普門高級中學	高中女子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 5 面 全能第 1 跳馬第 3 高低槓第 1 平衡木第 2 地板第 2	林佳瑩
10	莊淑雲	女	85.07.02	高雄市佛光山 普門高級中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 4 面 全能第 2 跳馬第 2 平衡木第 3 地板第 1	林佳瑩
11	蔡佳容	女	85.07.13	屏東縣私立陸 興中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 2 面 全能第 3 高低槓第 3	劉安鈞
12	蔡怡安	女	84.03.05	臺北市立大同 高級中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 1 面 跳馬第 1	鄭焜杰
13	范絜婷	女	84.11.20	屏東縣私立陸 興中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 1 面 平衡木第 1	劉安鈞
14	楊鈺婷	女	87.11.29	金門縣立金湖 國民中學	國中女子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 5 面 全能第 1 跳馬第 2 高低槓第 1 平衡木第 1 地板第 1	梁萍
15	黃怡瑄	女	88.02.16	金門縣立金湖 國民中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 4 面 全能第 2 高低槓第 2 平衡木第 3 地板第 2	梁萍
16	陳鳳芝	女	87.04.11	高雄市佛光山 普門高級中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 3 面 全能第 3 高低槓第 3 平衡木第 2	林佳瑩
17	陳宛吟	女	87.09.02	宜蘭縣立羅東 國民中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	102 年全中運共 2 面 跳馬第 1 地板第 3	吳柏賢

十三、本案依據本會 102 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫。