**(附件一)2/11修**

**行政院體育委員會運動發展基金中華民國體操協會108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） | 暑期訓練  108/7/25--8/08  移地訓練  8/09—8/23 | 新北市體操館  中國(鄭州) | 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） | 暑期訓練  108/7/25--8/08  移地訓練  8/09—8/23 | 新北市體操館  中國(鄭州) | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 up  2、跳、高、平、地單一動作訓練  3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、warming up  2、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 up  2、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 up  2、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 up  2、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 up  2、跳、高、平、地難度動作訓練  3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up  2、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 up  2、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 up  2、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 up  2、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 up  2、跳、高、平難度及半成套練習  3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up  2、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 up  2、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 up  2、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 up  2、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 up  2、跳、高難度及成套練習  3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up  2、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 up  2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 up  2、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 up  2、四項成套練習  3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up  2、跳、高、平、地成套練習  3、全身性體能訓練 | 休息 |