

中華民國體操協會 109 年培育優秀或具潛力韻律體操選手實施計畫

一、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點（以下簡稱本要點）。

二、選手及教練名單及其所具備之培育資格如下：

表一 國中組

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由 (擇 108 年最優成績)	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位／年 級			
1	劉英萱	女	93.10.03	臺中市立 東山高級中學 (國中部) 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國中等學校運動會國中組個人全能第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人全能第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項繩第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項球第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項棒第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項帶第 2 名 	紀雅玲
2	郭書卉	女	94.10.10	臺南市立 復興國民中學 二年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國中等學校運動會國中組個人全能第 3 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人全能第 2 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項繩第 3 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項球第 2 名 	黃心蒂
3	王婕懿	女	94.04.08	臺中市立 東山高級中學 (國中部) 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人全能第 3 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項 	紀雅玲

						帶第 1 名	
4	曾琬翎	女	93.06.12	高中 一年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項球第 3 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項帶第 3 名 	林幸潔
5	謝承恩	女	95.01.22	新竹縣私立康 乃蘭國民中小 學二年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項繩第 2 名 	高敬惠
6	張豫立	女	94.01.22	桃園市立 龍潭國民中學 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項棒第 2 名 	高敬惠
7	李明瑀	女	92.10.11	臺南市私立 長榮高級中學 一年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項棒第 3 名 	黃心蒂

高中組

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由 (擇 108 年最優成績)	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位/年 級			
1	劉明菲	女	91.02.22	臺中市立 東山高級中學 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國中等學校運動會高中組個人全能第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人全能第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項環第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項球第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項棒第 1 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項帶第 3 名 	龔妍芝
2	趙彥茹	女	90.11.15	新竹縣私立 東泰高級中學 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 08 年全國韻律體操錦標賽高中組個人全能第 2 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項環第 2 名 	王慧玫

						<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項球第 3 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項棒第 2 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項帶第 1 名 	
3	張雅涵	女	92.08.26	財團法人桃園市治平高級中等學校二年級	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項球第 2 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項帶第 2 名 	
4	張敬潔	女	91.10.23	臺中市立東山高級中學二年級	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人全能第 3 名 ● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項環第 3 名 	龔妍芝
5	張起昀	女	90.10.18	桃園市立龍潭高級中學三年級	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	● 108 年全國中等學校運動會高中組個人全能第 2 名	高敬惠
6	丁亭云	女	90.09.22	桃園市立龍潭高級中學三年級	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	● 108 年全國中等學校運動會高中組個人全能第 3 名	高敬惠
7	蔡卉蕎	女	92.07.11	臺南市私立長榮高級中學二年級	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	● 108 年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項棒第 3 名	黃心蒂

編號	姓名	基本資料		訓練站	入選選手人數	備註
		性別	所屬單位			
1	高敬惠	女	桃園市龍潭區龍潭國民中學	桃園市龍潭區龍潭國民中學	4	教練
2	黃心蒂	女	臺南市體育總會體操委員會	臺南市立復興國民中學	3	教練
3	龔妍芝	女	臺中市立東山高級中學	臺中市立東山高級中學	2	教練
4	紀雅玲	女	臺中市立東山高級中學	臺中市立東山高級中學	2	教練
5	林幸潔	女	屏東縣屏東市唐榮國民小學	屏東縣屏東市唐榮國民小學	1	教練
6	王慧玫	女	新竹縣竹北市六家國民小學	新竹縣立芎林國民中學	1	教練
7				桃園市龍潭區龍潭國民小學	1	教練

表二 培訓教練名單

三、遴選依據及經過：

(一) 選手

1. 遴選條件

(1)以 108 年全錦賽、全國中等學校運動會，榮獲國中組、高中組個人全能、單項第 1-3 名者，依成績優者依序列冊原站訓練。

2. 移地訓練遴選方式

(1) (國內暑訓)：以 108.109 全中運、全錦賽、國中組、高中組、個人全能第 1-3 名、個人單項第 1-3 名，109 年全國韻律體操錦標賽之國中組、高中組第 1-3 名，併依成績優者排序列冊。擇優高中、國中，14 名選手，教練 4 名、督訓 2 名、防護員 1 名、共 21 名。國內暑期集訓-桃園武漢國小 7/27~8/3。

(2) (國外移地)：以 108.109 全中運、全錦賽、國中組、高中組、個人全能第 1-3 名、個人單項第 1-3 名，109 年全國韻律體操錦標賽之國中組、高中組第 1-3 名，併和依成績優者排序列冊。擇優高中、國中，14 名選手，教練 4 名、督訓 2 名、防護員 1 名、共 21 名。國外移地訓練-美國 8/4~8/28。

3. 參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主遴選選手：

(1)亞洲青少年韻律體操錦標賽:符合青少年年齡規範，遴選出個人全能選手 4 名、團隊選手 6 名，選手共 10 名。選手多者為個人教練 1 名，團隊教練 1 名，裁判 2 名，管理 1 位，防護員 1 名，共計 16 名。(選拔辦法另訂)

(二) 教練：

1. 遴選條件

(1)須具備本會核發之 C 級以上教練證。

(2)實際從事韻律體操訓練工作者。

2. 移地訓練遴選方式(國內暑期集訓、國外移地美國訓練)

(1)依併和成績優者排序列冊入選多名選手之教練為優先，再以選手排序列

前之教練次之，共計 4 名教練。

(2) 督訓 2 名、防護員 1 名、選手 14 名。

(3) 總人數 21 名。

(三) 教練、選手名單經本會選訓委員會審核通過後聘任之。

四、訓練計畫

(一) 總目標：爭取 2020 世錦賽、2021 成都世界大學運動會、以及爭取 2022 杭州亞洲運動會參賽資格並奪牌為目標。

1. 近期目標：提昇選手身體基本能力，加強手具操作多樣性，積極參與國內外賽事，增加臨場經驗值。

(二) 階段劃分及訓練地點

1. 階段劃分

(1) 第一階段：自 109 年 1 月 1 日至 109 年 6 月 30 日止，合計 6 個月。

(2) 第二階段：自 109 年 7 月 1 日至 109 年 8 月 30 日止，合計 2 個月。

(3) 第三階段：自 109 年 9 月 1 日至 109 年 12 月 31 日止，合計 4 個月。

2. 訓練地點

(1) 第一階段：以母隊教練指導、原站訓練為原則。

(2) 第二階段：國內暑期訓練-7/27~8/3、國外移地訓練-美國 8/4~8/28。

(3) 第三階段：以母隊教練指導、原站訓練為原則。

3. 訓練方式

擬定滾動式計畫，採長期培訓，逐步調整、修訂計畫內容，朝向最終目標邁進。

4. 訓練內容

(1) 體能：將枯燥乏味的體能訓練加以設計，透過多元化的訓練內容，增進速度、肌力、肌耐力、心肺耐力、爆發力、協調性、敏捷性、準確性及柔軟度。

(2) 專項技術：

a. 基本功：以站姿、跪姿、坐姿、仰臥、俯臥等姿態，訓練基本姿態，

強化全身各關節柔軟度，及各大小肢段之肌肉控制能力。

- b. 把杆：藉由把杆輔助，穩固基本姿態，提昇肢體控制能力、難度完整性。
- c. 流動：透過動態來回移動的方式，訓練翻滾技巧、基本姿態控制及難度（跳躍、平衡、旋轉）。
- d. 手具操作：因應規則所需，手具操作的多樣性更為重要，魔術般多變的技巧結合翻滾，以提昇選手整套難度分值。
- e. 整套訓練：為符合選手個人風格，給予適當的整套編排，搭配音樂反覆練習，不斷的調整整套內容，直至選手能在比賽場上完美展現自我。
- f. 芭蕾及舞蹈：規則的轉變，再再要求藝術表現、情感表達，透過不同的舞蹈學習，反覆琢磨肢體表達的能力。

(3) 心理：可透過專家講座，學習運動心理技能，亦可由教練親自跟選手談話，適時給予心理輔導與建設。

(4) 健康管理：

- a. 體重管理：體重控制對體操選手來說是一大課題，學習調整生活作息、飲食習慣，有效控制身材與體態，利於訓練效益。
- b. 禁藥：選手的藥物服用應謹慎小心，以防誤食禁藥，造成遺憾，可透過講座課程認識禁藥，學習上網查詢，以確保用藥安全。

(三) 合理之進退場檢測點

1. 第一階段：以 108 年全國中等學校運動會，及 108 年全國韻律體操錦標賽兩大賽事，作為入選依據，退場機制則以 109 年全國中等學校運動會，及 109 年全國韻律體操錦標賽作為依據。
2. 第二階段：以 108.109 年全國中等學校運動會，及 108.109 年全國韻律體操錦標賽之成績，依併和成績優者排序列冊，擇優 14 名，作為移地訓練之依據，參加國內暑期集訓、美國移地訓練。(附件二)
3. 第三階段：延續第二階段之培訓選手，積極展開下一年度的培訓計畫。

五、追蹤考核機制：

- (一) 專案小組定期或不定期到各訓練場關心訓練進度，各項檢測成績作為訓練改進之依據。
- (二) 全國中等學校運動會及全國韻律體操錦標賽之成績，作為汰換機制依據。
- (三) 各項成績建檔、分析檢討，及選手訓練日誌，以調整滾動式計畫。
- (四) 國外移地訓練之績效報告，作為訓練成果依據。
- (五) 參加國際賽事之成績，作為訓練成果依據。

六、本計畫經本署○○通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。