104年度中華民國體操協會

培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

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

**二、選手名單及其所具備之培育資格如下:**

中華民國體操協會具潛力選手培育名單（上半年）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 姓名 | 基本資料 | 培育資格 | 培育理由 | 原站教練備註 |
| 性別 |  |  |
| 1 | 洪仕東 | 男 |  |  | 高中男子組符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共7面全能第1 地板第3鞍馬第3 吊環第1跳馬第3 雙槓第1單槓第2 | 鄭焜杰 |
| 2 | 方世彥 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共4面全能第2 鞍馬第2吊環第2 雙槓第5單槓第1 | 鄭焜杰 |
| 3 | 王奕翔 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共3面全能第3 地板第1 吊環第4 跳馬第1  | 鄭豐億 |
| 4 | 謝享軒 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面地板第2 雙槓第1 | 鄭豐億 |
| 5 | 曾為聖 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面全能第4 地板第5吊環第5 跳馬第2 雙槓第3單槓第5 | 江建東 |
| 6 | 黃柏勳 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面全能第5地板第5吊環第3 跳馬第5 雙槓第3 單槓第4 | 黃柏瑞 |
| 7 | 林睿宏 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面鞍馬第1  | 林祥威 |
| 8 | 詹尚恆 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面單槓第3 | 鄭豐億 |
| 9 | 邵偉銘 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面鞍馬第5 跳馬第4 | 林永錫 |
| 10 | 王郁翔 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面地板第4 | 黃國明 |
| 11 | 蔡昌辰 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面鞍馬第4 | 林永錫 |
| 12 | 蘇秉權 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面原始成績同地板第5 | 鄭豐億 |
| 13 | 蕭佑然 | 男 |  |  | 國中男子組符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共5面全能第1 地板第2鞍馬第1 跳馬第3 單槓第3 | 鄭焜杰 |
| 14 | 周登朋 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共4面全能第3 地板第1吊環第5 跳馬第2 雙槓第3 | 游宏彬 |
| 15 | 林冠儀 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面 吊環第1 雙槓第1 | 鄭焜杰 |
| 16 | 洪啟茗 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面全能第2 地板第4鞍馬第4 吊環第4雙槓第4 單槓第1 | 史瑞臨 |
| 17 | 戴嘉漙 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面全能第5 鞍馬第3 單槓第2 | 鄭焜杰 |
| 18 | 洪源禧 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面吊環第3 跳馬第5 雙槓第2 | 鄭焜杰 |
| 19 | 傅山 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面跳馬第1 | 陳永長 |
| 20 | 陳泰瑋 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面全能第4 鞍馬第2吊環第5 跳馬第4 雙槓第5 | 陳永長 |
| 21 | 李仁豪 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共1面吊環第2 | 林耀輝 |
| 22 | 伊冠鈞 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共1面地板第3 | 鄭豐億 |
| 23 | 吳俊豪 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面單槓第4 | 江建東 |
| 24 | 林宗延 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面地板第5 | 郭庭彰 |
| 25 | 吳冠志 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面原始成績同地板第5 | 鄭豐億 |
| 26 | 李丞凱 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面鞍馬第5  | 郭庭彰 |
| 27 | 曾為新 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面單槓第5 | 江建東 |
| 28 | 黃彥章 | 男 |  |  | 國小男子組符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共6面全能第1 地板第1短木馬第2 吊環第1雙槓第1 單槓第2 | 董恆毅 |
| 29 | 溫毅倫 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共6面全能第2 短木馬第3吊環第2 跳馬第1雙槓第2 單槓第3 | 董恆毅 |
| 30 | 邱敏翰 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面地板第2 單槓第1 | 游宏彬 |
| 31 | 高家琦 | 女 |  |  | 高中女子組符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共5面全能第3 跳馬第1高低槓第3 平衡木第3 地板第3 | 林佳瑩 |
| 32 | 陳鳳芝 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共4面全能第1 高低槓第1平衡木第1 地板第1 | 林佳瑩 |
| 33 | 許伊伶 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共3面全能第2 跳馬第5高低槓第5 平衡木第2 地板第1 | 廖宜萍 |
| 34 | 黃詩穎 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面全能第5 高低槓第2 平衡木第5  | 楊秋月 |
| 35 | 柳婕音 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面跳馬第2  | 黃瑞榮 |
| 36 | 陳庭雯 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面全能第4 跳馬第3高低槓第4 平衡木第4  | 楊秋月 |
| 37 | 何佳穎 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面 跳馬第4 地板第4 | 黃瑞榮 |
| 38 | 陳乃禎 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面原始成績同地板第4 | 林佳瑩 |
| 39 | 蔡欣倫 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面 地板第5 | 梁宜鈴 |
| 40 | 黃慧玫 | 女 |  |  | 國中女子組符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共4面全能第1 跳馬第2高低槓第5 平衡木第2 地板第1 | 梁 萍 |
| 41 | 方可晴 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共4面全能第2 跳馬第1高低槓第2 平衡木第4 地板第2 | 鄭焜杰 |
| 42 | 張孖淩 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共3面全能第3 跳馬第3高低槓第1 平衡木第5  | 蔡蟬羽 |
| 43 | 吳幸芬 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面全能第4 高低槓第4 平衡木第3 地板第3 | 蔡蟬羽 |
| 44 | 傅芝宜 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面平衡木第1  | 鄭焜杰 |
| 45 | 賴品儒 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共1面高低槓第3 | 鄭焜杰 |
| 46 | 陳育瑄 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面全能第5 跳馬第4 地板第5 | 蔡蟬羽 |
| 47 | 黃泑瑜 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面地板第4 | 鄭焜杰 |
| 48 | 莊妤婕 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共0面跳馬第5  | 林佳瑩 |
| 49 | 丁華恬 | 女 |  |  | 國小女子組符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共5面全能第1 跳馬第1高低槓第2 平衡木第1 地板第1 | 李一白 |
| 50 | 賴 金 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共5面全能第2 跳馬第2高低槓第1 平衡木第2 地板第2 | 梁 萍 |

中華民國體操協會具潛力選手培育名單（104年下半年）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 姓名 | 基本資料 | 培育資格 | 培育理由 | 原站教練備註 |
| 性別 | 出生年月日 | 所屬單位/年級 |
|  | 洪仕東 | 男 |  |  | 高中男子組符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共4面全能第1 吊環第1雙槓第1 單槓第3 | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
| 1 | 王奕翔 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共4面全能第3 地板第2 吊環第2 跳馬第1  | 鄭豐億 |
|  | 唐嘉鴻 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共3面地板第1跳馬第2單槓第3 | 林育信放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 方世彥 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共3面全能第2 鞍馬第3 雙槓第2 | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
| 2 | 曾為聖 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共3面地板第3 跳馬第3 雙槓第3 | 江建東 |
| 3 | 蘇秉權 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共2面吊環第3單槓第2 | 鄭豐億 |
|  | 蔡昌辰 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面鞍馬第1 | 林永錫放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 林睿宏 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面鞍馬第2 | 林祥威放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 林冠儀 | 男 |  |  | 國中男子組符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共5面全能第1 鞍馬第3 吊環第1 跳馬第3 雙槓第3  | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 傅山 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共2面地板第1 跳馬第1 | 陳永長放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 蕭佑然 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共2面全能第2 鞍馬第1  | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 陳泰瑋 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共2面全能第3 跳馬第2  | 陳永長放棄(原站有集訓無法參加) |
| 4 | 李仁豪 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 104年全中運共2面地板第2 吊環第3 | 林耀輝 |
|  | 洪啟茗 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共2面地板第3 單槓第2 | 史瑞臨放棄(原站有集訓無法參加) |
| 5 | 周登朋 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 104年全中運共2面雙槓第2 單槓第3 | 游宏彬 |
|  | 曾為新 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面雙槓第1 | 江建東放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 葉政 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面單槓第1 | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
| 6 | 伊冠鈞 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 104年全中運共1面鞍馬第2 | 鄭豐億 |
|  | 洪源禧 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面吊環第2  | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
| 7 | 黃彥章 | 男 |  |  | 國小男子組符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共6面全能第1 地板第1短木馬第2 吊環第1雙槓第1 單槓第2 | 董恆毅 |
| 8 | 溫毅倫 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽共6面全能第2 短木馬第3吊環第2 跳馬第1雙槓第2 單槓第3 | 董恆毅 |
| 9 | 邱敏翰 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共2面地板第2 單槓第1 | 游宏彬 |
| 10 | 王孝恆 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽全能第1 地板第2吊環第1 跳馬第2單槓第1 雙槓第2 | 吳柏賢 |
| 11 | 鍾天喜 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽雙槓第3 單槓第3短木馬第3 | 吳柏賢 |
| 12 | 鍾天樂 | 男 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目(原住民) | 103年全錦賽全能第4 吊環第4 | 吳柏賢 |
| 13 | 陳鳳芝 | 女 |  |  | 高中女子組符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共5面全能第1 跳馬第3 高低槓第1 平衡木第1 地板第1 | 林佳瑩 |
| 14 | 高家琦 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共5面全能第2 跳馬第2高低槓第3 平衡木第2 地板第3 | 林佳瑩 |
| 15 | 陳宛吟 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共2面跳馬第1 地板第2 | 鄭豐億 |
| 16 | 黃詩穎 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共3面全能第3 高低槓第2平衡木第3  | 楊秋月 |
|  | 方可晴 | 女 |  |  | 國中女子組符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共4面全能第1 跳馬第1高低槓第1 地板第2 | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 黃慧玫 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共4面全能第2 高低槓第3 平衡木第2 地板第1 | 梁 萍放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 賴品儒 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共3面全能第3 平衡木第3地板第3 | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 傅芝宜 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面平衡木第1  | 鄭焜杰放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 吳幸芬 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面跳馬第2 | 蔡蟬羽放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 陳育瑄 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面高低槓第2 | 蔡蟬羽放棄(原站有集訓無法參加) |
|  | 張孖淩 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 104年全中運共1面跳馬第3 | 蔡蟬羽放棄(原站有集訓無法參加) |
| 17 | 丁華恬 | 女 |  |  | 國小女子組符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共5面全能第1 跳馬第1高低槓第2 平衡木第1 地板第1 | 李一白 |
| 18 | 賴 金 | 女 |  |  | 符合本要點第2點第2款第2目 | 103年全錦賽共5面全能第2 跳馬第2高低槓第1 平衡木第2 地板第2 | 梁 萍 |
| 19 | 張予姍 | 女 |  |  | 韻律體操組(原住民) | 103年全錦賽共5面全能第2 環第2球第2 棒第3帶第2 | 林幸潔 |
| 20 | 張瑞晏 | 女 |  |  | (原住民) | 無 | 邱曉玟 |

**三、遴選依據及經過：**

（一）選手遴選條件

1.上半年度以103年全國競技體操錦標賽國中及高中男(女)子組1-5名(含分數達前5名)或具有潛力者及國小男(女)子組優秀或具有潛力者及原住民選手，並參考103年精英獎金排名賽。

2. 下半年度國小男(女)子組保留上半年度名額，國中及高中男(女)子組以104全國中等學校運動會1-3名或具有潛力者及原住民選手。

（二）選手遴選方式

1.於上列條件中由本會選訓委員依成績及選手未來性進行遴選

2.由選訓委員經3分之2以上通過後入選培訓選手

（三）教練團：

* 1.外籍教練：國小男(女)子組、韻律採原站巡迴指導，國中及高中男(女)子暑期訓練及國外移地訓練指導。
* 2.本籍教練：國小男(女)子組、韻律採原站指導，國中及高中男(女)子暑期訓練及國外移 地訓練指導。

 （1)教練遴選條件

 a.教練需具備國家C級教練資格。

 b.教練現仍從事競技體操訓練工作者（專任、兼任）。

 （2)教練遴選方式

 a.原站及暑期教練：以入選選手多者之教練排序，相同時依選手名次排序。

 b.教練團由本會選訓委員會，並經本會選訓委員會通過後聘任之。

原站教練名冊(上半年)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 姓名 | 基本資料 | 培育理由 | 備註 |
| 性別 | 所屬單位 |
| 1 | 鄭焜杰 | 男 | 台北市立大同高中 | 入選選手10人 |  |
| 2 | 鄭豐億 | 男 | 宜蘭縣立羅東國中 | 入選選手6人 |  |
| 3 | 林佳瑩 | 女 | 高雄市佛光山普門高級中學 | 入選選手4人 |  |
| 4 | 蔡蟬羽 | 女 | 新北市三重區厚德國小 | 入選選手3人 |  |
| 5 | 江建東 | 男 | 桃園縣龜山鄉文華國小 | 入選選手3人 |  |
| 6 | 董恆毅 | 男 | 臺東縣達仁鄉土坂國小 | 入選選手2人 |  |
| 7 | 梁 萍 | 女 | 金門縣立金湖國小 | 入選選手2人 |  |
| 8 | 游宏彬 | 男 | 宜蘭縣羅東鎮公正國小 | 入選選手2人 |  |
| 9 | 陳永長 | 男 | 新北巿三重區厚德國小 | 入選選手2人 |  |
| 10 | 楊秋月 | 女 | 高雄市文華國中 | 入選選手2人 |  |
| 11 | 黃瑞榮 | 男 | 台北市南港區玉成國小 | 入選選手2人 |  |
| 12 | 林永錫 | 男 | 新北市三重區三重高中 | 入選選手2人 |  |
| 13 | 郭庭彰 | 男 | 新北巿三重區厚德國小 | 入選選手2人 |  |
| 14 | 李一白 | 男 | 新北巿三重區厚德國小 | 入選選手1人 |  |
| 15 | 廖宜萍 | 女 | 新北市三重區修德國小 | 入選選手1人 |  |
| 16 | 史瑞臨 | 男 | 高雄市立前金國中 | 入選選手1人 |  |
| 17 | 林祥威 | 男 | 臺北市三民國小 | 入選選手1人 |  |
| 18 | 林耀輝 | 男 | 臺東縣達仁鄉台坂國小 | 入選選手1人 |  |
| 19 | 黃柏瑞 | 男 | 高雄市十全國小 | 入選選手1人 |  |
| 20 | 黃國明 | 男 | 高雄市岡山國中 | 入選選手1人 |  |
| 21 | 梁宜鈴 | 女 | 屏東縣中正國小 | 入選選手1人 |  |

原站教練名冊(下半年)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 姓名 | 基本資料 | 培育理由 | 備註 |
| 性別 | 所屬單位 |
| 1 | 鄭豐億 | 男 | 宜蘭縣立羅東國中 | 入選選手4人 |  |
| 2 | 吳柏賢 | 男 | 宜蘭縣羅東鎮公正國小 | 入選選手3人 |  |
| 3 | 林佳瑩 | 女 | 高雄市佛光山普門高級中學 | 入選選手2人 |  |
| 4 | 游宏彬 | 男 | 宜蘭縣立羅東國中 | 入選選手2人 |  |
| 5 | 董恆毅 | 男 | 臺東縣達仁鄉土坂國小 | 入選選手2人 |  |
| 6 | 楊秋月 | 女 | 高雄市文華國中 | 入選選手1人 |  |
| 7 | 林耀輝 | 男 | 臺東縣達仁鄉台坂國小 | 入選選手1人 |  |
| 8 | 江建東 | 男 | 桃園縣龜山鄉文華國小 | 入選選手1人 |  |
| 9 | 梁 萍 | 女 | 金門縣立金湖國小 | 入選選手1人 |  |
| 10 | 李一白 | 男 | 新北巿三重區厚德國小 | 入選選手1人 |  |
| 11 | 林幸潔 | 女 | 屏東縣大同高中 | 入選選手1人 |  |
| 12 | 邱曉玟 | 女 | 桃園市雙龍國小 | 入選選手1人 |  |
|  | 鄭焜杰 | 男 | 台北市立大同高中 | 入選選手0人 | 放棄 |
|  | 蔡蟬羽 | 女 | 新北市三重區厚德國小 | 入選選手0人 | 放棄 |
|  | 陳永長 | 男 | 新北巿三重區厚德國小 | 入選選手0人 | 放棄 |
|  | 林永錫 | 男 | 新北市三重區三重高中 | 入選選手0人 | 放棄 |
|  | 林育信 | 男 | 國立體育大學 | 入選選手0人 | 放棄 |
|  | 史瑞臨 | 男 | 高雄市立前金國中 | 入選選手0人 | 放棄 |
|  | 林祥威 | 男 | 臺北市三民國小 | 入選選手0人 | 放棄 |

**四、訓練計畫：**

(一) 總目標：本計畫所培育之選手爭取2014仁川亞運會參賽資格，及2015世錦賽、2015世大運、

 2016年奧運會、2017世大運參賽資格，並以爭取獎牌為目標。

1 近期目標：提昇基本素質，提高動作難度，在各級國際賽事奪標。

2 中期目標：為2013東亞運、2013世界中學運動會、2014年亞青、2014年青奧、2014年亞運、2015世界錦標賽、2015世界大學運動會及各級國際賽事，取得資格賽各項目前八名，進入單項決賽。

3 長期目標：各級國際賽事奪標，2016奧運、2017世大運作準備。

(二) 訓練起訖日期：2012年1月1日～2016年12月31日（共5年）

(三) 階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）

1.第 1 階段：（1）自2012/1/1日～2012/12/31日止，合計12月。

2.第 2 階段：（1）自2013/1/1日～2013/12/31日止，合計12月。

（2）自2014/1/1日～2014/12/31日止，合計12月。

3.第 3 階段總集訓：（1）自2015/1/1日～2015/12/31日止，合計12月。

（2）自2016/1/1日～2016/12/31日止，合計12月。

4.訓練地點: (1)（原站）各個原訓練地點

(2)國內暑期訓練：國中及高中男(女)子（宜蘭縣立體操館）

 (3)國外移地訓練：中國

(四) 訓練方式：採長期培訓分成以上三個階段目標逐步完成。

1.訓練內容：（以項目特性撰述）(附件一)

(五) 實施要點：

1.各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

2.各階段訓練方法之撰述：

第一階段：階梯式訓練法

針對選手的量與質採用漸進的負荷，及適當的恢復調整，避免選手因為長期的訓練壓力，導致生心理疲勞，進而影響訓練。

第二、第三階段：平台式訓練法

以第一階段訓練為基礎，在選手的生、心理強化後，採用較高的訓練負荷來增加選手在整套實施的心理及技術之穩定狀態，確保在比賽時能夠穩定且完美的完成，以利我國在奧運會中奪牌。

3.國內暑期訓練、國外移地訓練之撰述：7-8月集中訓練及移地訓練(中國)；移地訓練人數可遞補，未能參加集中訓練及移地訓練者，視同放棄並退出下半年度訓練計畫不得異議。(附件二)

4、訓練成效之預估：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 階段 | 期程 | 訓練重點 | 預估成效 |
| 第一階段 | 2011～2012 | 動作難度開發 | 1. 提升基本能力。
2. 維持基本套實施的耐力和心肺耐力。
3. 提升整套動作的難度及競爭力。
 |
| 第二階段 | 2013～2014 | 整套實施 | 1. 提升動作連接的熟練性及完整性。
2. 提升專項體能以利動作完成。
3. 整套分段實施及修飾。
 |
| 第三階段 | 2015～2016 | 訓練和比賽 | 1. 提升整套完成的能力及穩定性。
2. 模擬比賽或測驗。
3. 多參與國際性比賽以提升國際賽的經驗。
4. 亞、奧運奪牌實現培訓成效。
 |

**五、選手進退場機制：**

(一) 上半年度以全國競技體操錦標賽國中及高中男(女)子組成績1-5名(含分數達前5名)及國小優秀或具有潛力者以及原住民選手為優先，及精英獎金排名賽為參考，12月提出汰換名單。

 (二) 下半年度國小男(女)子組保留上半年度名額，國中及高中男(女)子組以全國中等學校運動會1~3名或具有潛力者以及原住民選手；5月提出汰換名單。

(三)以上述之成績做為培訓進退場機制之依據。

1. **督導考核：**
2. 專案小組定期或不定期到各個訓練場關心訓練進度，各項檢測成績做為訓練改進之依據
3. 全國中等學校運動會及全國競技體操錦標賽做為汰換機制之依據

**七、所需行政支援事項及建議處理方式：**

有關選手之心理測驗及其他運科擬請國訓中心運科小組協助支援辦理。

* 1. **經費概算**：(略)
	2. **本計畫經教育部體育署104年6月2日臺教體署競(二)字第1040016137號書函核備後實施，其有修正者，亦同。**
	3. **選訓委員名單**

|  |
| --- |
| 中華民國體操協會104年選訓委員 |
| 編號 | 職稱 | 姓名 | 備註 |
| 1 | 召集人 | 陳銘堯 |  |
| 2 | 選訓委員 | 朱壽騫 |  |
| 3 | 選訓委員 | 陳陸全 |  |
| 4 | 選訓委員 | 李振興 |  |
| 5 | 選訓委員 | 魏國豐 |  |
| 6 | 選訓委員 | 蔡恆政 |  |
| 7 | 選訓委員 | 周翠華 |  |
| 8 | 選訓委員 | 藍雪華 |  |
| 9 | 選訓委員 | 郭蕙菁 |  |
| 10 | 選訓委員 | 童俊傑 |  |
| 11 | 選訓委員 | 陳光輝 |  |
| 12 | 選訓委員 | 王源宏 |  |
| 13 | 教育部體育署專項訓輔委員 | 陳嘉遠 |  |
| 14 | 教育部體育署全項訓輔委員 | 林淑惠 |  |