**(附件一)**

**教育部體育署運動發展基金中華民國體操協會104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） | 104/1/1—104/12/31  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  新北市厚德國小  屏東縣立體操館  金門體操館 |  |  |
| 暑期訓練  104/07/07-07/27  移地訓練  104/07/28-08/11 | 宜蘭縣立體操館  新北市厚德國小  日本、中國 | 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） | 104/1/1—104/12/31  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  104/07/07-07/27  移地訓練  104/07/28-08/11 | 宜蘭縣立體操館  金門縣立體操館  屏東縣立體操館  日本、中國 | 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 |