**(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 up2、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 up2、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 up2、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 up2、跳、高、平、地單一動作訓練3、身體肌力訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、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 up2、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 up2、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 up2、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 up2、跳、高、平、地難度動作訓練3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、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 up2、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 up2、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 up2、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 up2、跳、高、平難度及半成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、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 up2、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 up2、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 up2、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 up2、跳、高難度及成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、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 up2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 up2、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 up2、四項成套練習3、全身性體能訓練 |
|  |  |  | 1、warming up2、跳、高、平、地成套練習3、全身性體能訓練 | 休息 |