

(附件二)

## 中華民國體操協會 106 年培育優秀或具潛力運動選手暑期訓練及移地訓練實施方案

一、目的：全面提昇我國青少年體操選手專業體能、技術、心理等，落實培訓機制以達階段培訓之目的，進而達到國際比賽奪牌之目標。

二、指導單位：行政院體育委員會

三、主辦單位：中華民國體操協會

四、培訓日期：1. 第一階段:106 年 7 月 4 日至 7 月 17 日  
2. 報到日期:7 月 4 日下午 三至五點  
3. 第二階段:106 年 7 月 18 日至 7 月 30 日(移地訓練)

五、報到地點：新北市體操館(厚德國小)

六、報到須知：(移地訓練)6/10 前教練，選手請繳交護照臺胞證及大頭照 2 張

七、培訓地點：移地訓練地點：(中國山西)

八、培訓項目：

(一)男、女競技體操

九、培訓資格：

(一)選手：入選中華民國體操協會具潛力選手培育名單 106 年(上、下半年度)

由技術委員會依上半年及下半年併和名冊排名遴選男子組國小 3 位、國中 5 位、

高中 6 位，女子國小 2 位、國中 3 位、高中 1 位共計 20 位，國內暑期集中及移地訓練。

(二)教練：以入選選手名額較多及入選選手排序在前之教練優先或技術委員推薦審，教練 6 位

(三)督訓 2 位(領隊、副領隊管理)、防護員 1 位，共計 29 名。

十、培訓方式：

(一)暑假期間由體操協會做為期 12 天移地訓練，支援與滾動式績效檢核。

(二)移地訓練：以入選選手名額較多及入選選手排序在前之教練優先或技術委員推薦審，教練 6 位

(三)領隊、副領隊由技術委員推薦審核。

(二)暑期訓練移地訓練

1. 教練：

編號	姓名	基本資料			所屬單位	備註
		性別	出生年月日	身分證字號		
1	李振興	男			台北市立中正國中 教師	領隊(督訓)
2	魏國豐	男			高雄市立三民國中 教師	副領隊(督訓)
3	王奕淇	女			臺北市立大學 運動健康科學研究生	防護員
4	王源宏	男			宜蘭縣公正國民小學 教師	教練

5	郭庭彰	男			新北市厚德國民小學 教練	教練
6	董恆毅	男			臺東縣臺坂國民小學 教練	教練
7	陳永長	男			新北市厚德國民小學 教練	教練
8	蔡恆政	男			新北市明志國民中學 教練	教練
9	黃現	男			屏東市信義國民小學 教練	教練

2. 選手：

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註 教練
		性別	出生年月日	所屬單位/年級			
					國小 男子組 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目		
1	莊佳龍	男		新北市厚德國民小學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	105 全國競技體操錦標賽 全能第一 地板第一 短木馬第一 吊環第一 跳馬第一 雙槓第一 單槓第一	陳永長
2	宋孝恆	男		宜蘭縣公正國民小學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	105 全國競技體操錦標賽 全能第二 地板第二 吊環第二 雙槓第二 單槓第二	王源宏

3	陳博廷	男		新北市厚德國民小學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 全能第三 地板第三 短木馬第二 單槓第三	陳永長
					國中男子組		
4	林達龍	男		新北市明志國民中學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 全能第一 鞍馬第一 跳馬第三 單槓第一 106 全中運 鞍馬第一 單槓第一 地板第二 雙槓第二 全能第三	郭庭彰
5	黃彥章	男		臺東縣臺坂國民小學 台東縣大武國民中學	符合本要點第2點第2款第2目 (原住民)	105 全國競技體操錦標賽 全能第二 鞍馬第二 吊環第一 雙槓第一 106 全中運 雙槓第一 全能第二 吊環第一 單槓第二 鞍馬第二	董恆毅

6	葉政	男		臺北市大同 高級中學	符合本要點第2 點第2款第2目	105 全國競技體操 錦標賽 全能第三 地板第 二 吊環第三 跳馬第 二 雙槓第三 單槓第 二 106 全中運 全能第一 地板第 一 跳馬第一 鞍馬第 三	郭允 馨
7	吳盈利	男		新北市明志 國民中學	符合本要點第2 點第2款第2目	105 全國競技體操 錦標賽 地板第三 鞍馬第 三 吊環第二 雙槓第 二 單槓第三 106 全中運 吊環第二 跳馬第 二 單槓第三 雙槓第 三	郭庭 彰
8	吳宗樺	男		高雄市三民 國中		106 全中運 吊環第三 地板第 三 跳馬第三	黃柏 瑞
					高中男子組		

9	洪啟茗	男		新北市三重高中	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 全能第一 鞍馬第三 雙槓第一 單槓第一 106 全中運 單槓第一 雙槓第一 全能第二 吊環第三 地板第三 鞍馬第三	郭庭彰
10	傅山	男		新北市三重高中	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 地板第一 跳馬第一 106 全中運 跳馬第三	郭庭彰
11	陳泰瑋	男		新北市三重高中	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 鞍馬第一 106 全中運 鞍馬第二	郭庭彰
12	周登朋	男		宜蘭縣國立羅東高商	符合本要點第2點第2款第2目 (原住民)	105 全國競技體操錦標賽 吊環第三 跳馬第三 單槓第二 106 全中運 跳馬第一 雙槓第二	王源宏
13	伊冠鈞	男		宜蘭縣國立羅東高商	原住民保留名額		王源宏
14	蔡博宇	男		新北市三重高中		106 全中運 吊環第二 雙槓第三	郭庭彰
					國小 女子組		

15	林宜蓁	女		屏東縣中正國民小學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 全能第三 地板第三 跳馬第一	黃現
16	王鈺婷	女		屏東縣崇蘭國民小學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 全能第二 高低槓第二 平衡木第二	黃現
					<b>國中 女子組</b>		
17	丁華恬	女		新北市明志國民中學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 全能第一 跳馬第一 高低槓第二 地板第一 平衡木第一 106 年全中運 高低槓第一 全能第二 平衡木第二 地板第二 跳馬第二	蔡恆政
18	陳芊恂	女		臺北市大同高級中學	符合本要點第2點第2款第2目	<b>106 年全中運 跳馬第三</b>	鄭焜杰
19	陳育瑄	女		新北市明志國民中學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 跳馬第三 高低槓第三 106 年全中運 高低槓第三	蔡恆政
					<b>高中 女子組</b>		

20	吳幸芬	女		新北市三重高級中學	符合本要點第2點第2款第2目	105 全國競技體操錦標賽 平衡木第一 地板第三 106 年全中運 平衡木第一 全能第二 高低槓第二 跳馬第二 地板第三	蔡恆政
----	-----	---	--	-----------	----------------	---	-----

十二、培訓內容及課程：

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 106/7/4--7/17 移地訓練 7/18--7/30	中國		
	106/7/4(二)	報到		
	106/7/5(三)		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
	106/7/6(四)		柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
	106/7/7(五)		柔軟度訓練及基本動作培養 柔韌度訓練	鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇
	106/7/8(六)		柔軟度訓練及基本動作培養 柔韌度訓練	地、雙難度動作開發及一般性體能之提昇
	106/7/9(日)		柔軟度訓練及基本動作培養 柔韌度訓練	跳、吊難度動作開發及專項體能之全面提昇
	106/7/10(一)		休息調整	
	106/7/11(二)		柔軟度訓練及基本動作培養 柔韌度訓練	鞍、單難度動作開發及專項體能之全面提昇

	106/7/12(三)		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
	106/7/13(四)		柔軟度及意象訓練 柔韌度訓練	核心肌群及有氧訓練
	106/7/14(五)		柔軟度訓練及基本動作培養 柔韌度訓練	跳、吊難度動作開發及專項體能之全面提昇
	106/7/15(六)		測試	
	106/7/16(日)		測試	
	106/7/17(一)		調整	

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 106/7/4--7/17 移地訓練 7/18—7/30	中國		
	106/7/4(二)		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
	106/7/5(三)		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
	106/7/6(四)		舞蹈課程(基礎芭蕾舞)	1、女子地板成套舞蹈編排 2、心肺耐力訓練
	106/7/7(五)		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
	106/7/8(六)		1、warming up 2、跳、高、平、地單一動作訓練 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
	106/7/9(日)		休息調整	
	106/7/10(一)		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



	106/7/11(二)		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、身體肌力訓練
	106/7/12(三)		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、女子地板成套舞蹈編排 2、心肺耐力訓練 3、影片教學
	106/7/13(四)		舞蹈課程(基礎芭蕾舞、現代舞)	1、warming up 2、跳、高、平、地難度動作訓練 3、全身性體能訓練
	106/7/14(五)		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
	106/7/15(六)		測試	
	106/7/16(日)		測試	
	106/7/17(一)		調整	

			移地訓練	
1	7/18、19	競技男 競技女	柔軟度訓練及基本動作培養 1、舞蹈式軟身運動 2、基本跳躍旋轉訓練 3、基本力量訓練	地、鞍難度動作開發及一般性體能之提昇 1、warming up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
2	7/20、21	競技男	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
		競技女	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
3	7/22、23	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	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

4	7/ 24 、 25	競技男	1、柔軟度訓練及基本動作培養 2、柔韌度訓練	鞍、單難度動作開發及一般性體能之提昇
		競技女	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、高、平、地難度及半成套練習 3、身體肌力訓練
5	7/ 26 、 27	競技 男女	柔軟度訓練及基本動作培養 1、舞蹈式軟身運動 2、基本跳躍旋轉訓練 3、基本力量訓練	地、鞍難度動作開發及一般性體能之提昇 1、warming up 2、跳、高、平、地基礎動作練習 3、身體肌力訓練
6	7/ 28 、 29	競技 男女	測試	
7	7/ 30	返國	撰寫報告	

十三、本案依據本會 106 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫。