

(附件二)

中華民國體操協會 107 年培育優秀或具潛力運動選手暑期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：教育部體育署

三、主辦單位：中華民國體操協會

四、培訓日期：1. 107 年 7 月 9 日至 8 月 7 日

2. 第一階段；7 月 9 日至 7 月 23 日 新北市體操館

3. 第二階段；7 月 24 日至 8 月 7 日（中國）南寧

4. 報到日期：7 月 9 日下午三點前

五、報到地點：新北市體操館

六、報到須知：（移地訓練）督訓 護理員 教練，選手請 6 月 15 日前繳交護照 台胞證及 2 吋照片 2 張

七、培訓地點：中國

八、培訓項目：男、女競技體操

九、培訓資格：

（一）選手：入選 107 年中華民國體操協會具潛力選手培育名單，由技術委員會經遴選男子組男子組國小 7 位、國中 5 位、高中 4 位，女子組國小 2 位、國中 4 位、高中 2 位，共計 24 位選手、教練 6 位，督訓 2 位（領隊、副領隊管理）、護理員 2 位共計 34 位。（中國）

參加國內暑期訓練及國外移地訓練

（二）教練：以入選多及排序前選手之教練優先，教練 6 名

（三）護理員：2 名

（四）督訓：領隊 1 名、管理 1 名由選訓委員會推薦審核。

十、培訓方式：

（一）暑假期間由體操協會做為期 15 天之集中訓練，15 天移地訓練，並持續追蹤、支援與滾動式績效檢核。

（二）移地訓練：以選手入選多及排序前之教練優先，教練 6 名。

十一、培訓成員：（一）暑期集中訓練

（二）移地訓練

1. 督訓 護理 教練：

編號	姓名	基本資料			培育理由	備註
		性別	出生年月日	所屬單位/年級		
1	李振興	男	44.10.08	臺北市立中正國中教師		督訓領隊
2	魏國豐	男	45.02.19	高雄市立三民國中體育組長		督訓管理
3	王奕琪	女	82.04.28	中華民國體操協會		護理員
4	李品儀	女	85.08.01	中華民國體操協會		護理員
5	林祥威	男	74.05.14	台北市松山區三民國小專任教練		4
6	王源宏	男	48.02.16	宜蘭縣公正國小教師		6
7	梁宜鈴	女	73.12.27	屏東縣立大同高中體操教練		2

8	董恆毅	男	49.06.20	台東縣大武國中體操隊教練		2
9	蔡恆政	男	67.10.03	新北市立明志國中教師		4
10	陳永長	男	71.02.08	新北市三重區厚德國小專任運動教練		3

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			
1	劉彥甫	男	95.10.02	臺北市三民國民小學 (五年級)	國小男	106全國競技體操錦標賽 全能第三 地板第一 吊環第一 跳馬第二 雙槓第三	林祥威
2	李明亮	男	95.10.17	臺北市三民國民小學 (五年級)	國小男	106全國競技體操錦標賽 全能第一 地板第二 跳馬第一 單槓第一	林祥威
3	林瑋宸	男	94.11.17	宜蘭縣公正國民小學 (六年級)	國小男 符合本要點第2 點第2款第2目	106全國競技體操錦標賽 全能第二 吊環第二 雙槓第一 單槓第一	王源宏
4	鍾天喜	男	94.12.25	宜蘭縣公正國民小學 (六年級)	國小男 符合本要點第2 點第2款第2目 (原住民)	106全國競技體操錦標賽 短木馬第三 單槓第三	王源宏
5	劉冠廷	男	95.11.10	宜蘭縣公正國民小學 (五年級)	國小男	106全國競技體操錦標賽 地板第一	王源宏
6	江禹利	男	95.07.16	臺北市長春國民小學 (六年級)	國小男	106全國競技體操錦標賽 短木馬第一	劉育宗
7	李宏文	男	96.06.12	臺北市三民國民小學 (五年級)	國小男	106全國競技體操錦標賽 吊環第三	林祥威
8	廖奕淳	女	96.07.11	臺北市三民國民小學 (五年級)	國小女	106全國競技體操錦標賽 全能第一 跳馬第一 高低槓第一 平衡木第二	林祥威
9	鄭永閑	女	95.11.27	新北市修德國民小學 (五年級)	國小女	106全國競技體操錦標賽 全能第二 跳馬第三 平衡木第一 地板第一	廖宜萍

10	黃彥章	男	93.07.02	臺東縣大武國民中學 (8年級)	國中男 符合本要點第2 點第2款第2目 (原住民)	106全國競技體操錦標賽 全能第一 地板第二 鞍馬第一 吊環第一 跳馬第一 雙槓第一 單槓第一 107年全中運 全能第一 鞍馬第一 吊環第一 跳馬第二 雙槓第一 單槓第一	董恆毅
11	邱敏翰	男	92.02.06	宜蘭縣羅東國民中學 (三年級)	國中男	106全國競技體操錦標賽 全能第二 地板第三 吊環第二 跳馬第一 雙槓第二 107年全中運 全能第三 地板第一 鞍馬第二 跳馬第一	王源宏
12	莊佳龍	男	93.11.10	新北市明志國民中學 (7年級)	國中男	106全國競技體操錦標賽 全能第三 地板第三 單槓第二 107年全中運 吊環第二 單槓第三	郭庭彰
13	康智凱	男	91.11.05	臺東縣大武國民中學 (9年級)	國中男	106全國競技體操錦標賽 鞍馬第二 吊環第三	董恆毅
14	簡廷任	男	91.09.08	宜蘭縣國華國民中學 (國三)	國中男	106全國競技體操錦標賽 鞍馬第三 107年全中運 成隊第二 地板第二 跳馬第三 雙槓第三	王源宏
15	丁華恬	女	91.10.11	新北市明志國民中學 (9年級)	國中女 符合本要點第2 點第2款第2目	106全國競技體操錦標賽 全能第一 高低槓第一 平衡木第二 地板第一 107年全中運 成隊第二 全能第一 跳馬二 高低槓第一 平衡木第二 地板第一	蔡恆政
16	王雅信	女	94.05.16	屏東縣至正國民中學 (7年級)	國中女	106全國競技體操錦標賽 跳馬第一 107年全中運 高低槓第四 地板第四 平衡木第四	梁宜鈴

17	王鈺婷	女	94.04.08	屏東縣大同高中 (國中部) 7年級	國中女	106全國競技體操錦標賽 跳馬第一 107年全中運 成隊第一 平衡木第五	梁宜鈴
18	王紋宣	女	94.05.05	新北市明志國中 (7年級)	國中女	107年全中運 成隊第二 跳馬第三	蔡恆政
19	吳冠志	男	89.11.05	國立羅東高商 (高二)	高中男	106全國競技體操錦標賽 跳馬第一 單槓第三 107年全中運 跳馬第一 雙槓第三 單槓第三	王源宏
20	林達龍	男	91.02.07	新北市三重 高級中學 (高一)	高中男	106全國競技體操錦標賽 雙槓第二 單槓第一 107年全中運 雙槓第一 單槓第一	陳永長
21	吳盈利	男	90.11.14	新北市三重 高級中學 (高一)	高中男	106全國競技體操錦標賽 吊環第二 107年全中運 單槓第二	陳永長
22	葉政	男	90.10.11	新北市三重 高級中學 (高一)	高中男	2018年世界中學生運動 會地板第一名 跳馬第三名	陳永長
23	張孖凌	女	89.12.10	新北市三重 高級中學 (高二)	高中女	106全國競技體操錦標賽 高低槓第一 107年全中運 高低槓第二	蔡恆政
24	吳幸芬	女	89.12.5	新北市三重 高級中學 (高二)	高中女	107年全中運 跳馬第一 地板第三	蔡恆政

十二、培訓內容及課程：

日數	日期	項目	訓練內容	
			上午 9:00-11:00	下午 13:30-18:30
1	7/9	競技男	柔軟度訓練	地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇
		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
2	7/10	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	7/11	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	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
4	7/12	競技男	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
		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、地單一動作訓練 3、身體肌力訓練
5	7/13	競技男	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
		競技女	1、warming up 2、跳、高、平、地單一動作訓練 3、全身性體能訓練	休息
6	7/14	競技男	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
		競技女	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
7	7/15		調整	
8	7/16	競技男	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
		競技女	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
9	7/17	競技男	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
		競技女	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
10	7/18	競技男	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
		競技女	舞蹈課程（基礎芭蕾舞、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

11	7/19	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、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
12	7/20	競技男	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
		競技女	1、warming up 2、跳、高、平、地難度動作訓練 3、全身性體能訓練	休息
13	7/21	競技男	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
		競技女	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
14	7/22	競技男	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
		競技女	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
15	7/23	競技男	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
		競技女	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
16	7/24	移地訓練		
17	7/25	競技男	柔軟度訓練	地、雙難度動作開發及專項體能之全面提昇
		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
18	7/26	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
19	7/27	競技男	柔軟度及意象訓練	核心肌群及有氧訓練
		競技女	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
20	7/28	競技男	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
		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、地單一動作訓練 3、身體肌力訓練
21	7/29	競技男	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
		競技女	1、warming up 2、跳、高、平、地單一動作訓練 3、全身性體能訓練	休息

22	7/30	競技男	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
		競技女	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
			調整	
23	7/31	競技男	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
		競技女	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
24	8/1	競技男	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
		競技女	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
25	8/2	競技男	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
		競技女	舞蹈課程(基礎芭蕾舞、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
26	8/3	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、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
27	8/4	競技男	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
		競技女	1、warming up 2、跳、高、平、地單一動作訓練 3、全身性體能訓練	休息
28	8/5	競技男	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
		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、地單一動作訓練 3、身體肌力訓練
29	8/6	競技男	測試	
		競技女	測試	
30	8/7	返國	撰寫報告	

十三、本案依據本會 107 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫。