

# 中華民國體操協會 109 年培育優秀或具潛力韻律體操選手實施計畫

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

二、選手及教練名單及其所具備之培育資格如下：

表一 國中組

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位/ 年級			
1	劉英萱	女		臺中市立 東山高級中學 (國中部) 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國中等學校運動會國中組個人全能第 1 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人全能第 1 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項繩第 1 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項球第 1 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項棒第 1 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項帶第 2 名</li> </ul>	紀雅玲
2	郭書卉	女		臺南市立 復興國民中學 二年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國中等學校運動會國中組個人全能第 3 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人全能第 2 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項繩第 3 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項球第 2 名</li> </ul>	黃心蒂
3	王婕懿	女		臺中市立 東山高級中學 (國中部) 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人全能第 3 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項帶第 1 名</li> </ul>	紀雅玲
4	曾琬翎	女		屏東縣立民正 國民中學 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項球第 3 名</li> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項帶第 3 名</li> </ul>	林幸潔
5	謝承恩	女		新竹縣私立康 乃蘭國民中小 學二年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項繩第 2 名</li> </ul>	高敬惠
6	張豫立	女		桃園市立 龍潭國民中學 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項棒第 2 名</li> </ul>	高敬惠
7	李明瑀	女		臺南市私立 長榮高級中學 一年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108 年全國韻律體操錦標賽國中組個人單項棒第 3 名</li> </ul>	黃心蒂

高中組							
編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位／年 級			
8	劉明菲	女		臺中市立 東山高級中學 三年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108年全國中等學校運動會高中組個人全能第1名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人全能第1名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項環第1名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項球第1名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項棒第1名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項帶第3名</li> </ul>	龔妍芝
9	張雅涵	女		財團法人桃園 市治平高級中 等學校二年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項球第2名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項帶第2名</li> </ul>	徐紫綺
10	張敬絮	女		臺中市立 東山高級中學 二年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人全能第3名</li> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項環第3名</li> </ul>	龔妍芝
11	張起昀	女		桃園市立 龍潭高級中學 三年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108年全國中等學校運動會高中組個人全能第2名</li> </ul>	高敬惠
12	丁亭云	女		桃園市立 龍潭高級中學 三年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108年全國中等學校運動會高中組個人全能第3名</li> </ul>	高敬惠
13	蔡卉蕎	女		臺南市私立 長榮高級中學 二年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 108年全國韻律體操錦標賽高中組個人單項棒第3名</li> </ul>	黃心蒂

大專組							
編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位／年 級			
14	宋語涵	女		國立體育大學		108年全大運 全能 第一名	高敬惠
15	熊怡慧	女		國立體育大學		108全大運 彩帶 第二名	高敬惠
16	詹庭甄	女		國立體育大學		108年全大運 環 第二名	徐紫綺
17	林昱婷	女		私立長榮大學		108年全大運 環 第三名	黃心蒂
18	潘芝昀	女		私立長榮大學		108年全國錦標賽 彩帶 第一名	黃心蒂

19	張予姍	女		臺灣體育大學		108 年全國錦標賽 彩帶 第二名	中田真美 吳修廷
20	陳沛安	女		臺灣體育大學		108 年全國錦標賽 棒 第三名	中田真美 吳修廷

### 潛力教練名冊

編號	姓名	基本資料		訓練站	入選 選手 人數	備註
		性別	所屬單位			
1	高敬惠	女	桃園市龍潭區龍潭國民中學	桃園市龍潭區龍潭國民中學	6	教練
2	黃心蒂	女	臺南市體育總會體操委員會	臺南市立復興國民中學	5	教練
3	徐紫綺	女	國立體育大學	國立體育大學	2	教練
4	龔妍芝	女	臺中市立東山高級中學	臺中市立東山高級中學	2	教練
5	紀雅玲	女	臺中市立東山高級中學	臺中市立東山高級中學	2	教練
6	中田真美	女	臺灣體育運動大學	國立臺灣體育運動大學	2	教練
7	吳修廷	女	國立臺灣體育運動大學	國立臺灣體育運動大學	2	教練
8	林幸潔	女	屏東縣屏東市唐榮國民小學	屏東縣屏東市唐榮國民小學	1	教練

### 教練團

編號	職稱	姓名	性別	服務單位	備註
1	總教練	李瑞莎	女	中華民國體操協會顧問	
2	外籍教練	待聘			
3	原站教練	高敬惠	女	桃園市龍潭區龍潭國民中學	
4	原站教練	中田真美	女	國立臺灣體育運動大學	
5	原站教練	紀雅玲	女	臺中市立東山高級中學	
6	原站教練	黃心蒂	女	臺南市體育總會體操委員會	
7	原站教練	林幸潔	女	屏東縣屏東市唐榮國民小學	
8	原站教練	徐紫綺	女	國立體育大學	
9	督訓 2 名	吳修廷、黃心榆	女	國立臺灣體育運動大學、 臺中市立萬和國民中學	
10	防護 2 名	待聘			

表二 培訓教練名單

### 三、遴選依據及經過：

#### (一) 選手

- (1)以 108 年全錦賽、全國中等學校運動會，榮獲國中組、高中組、大專組個人全能、單項第 1-3 名者，依成績優者依序列冊原站訓練。

## 2. 訓練遴選方式

(暑期集中訓練)：以 108 全大運、全中運、全錦賽、大專組、高中組、國中組、個人全能第 1-3 名、個人單項第 1-3 名，109 年全國韻律體操錦標賽之國中組、高中組、大專組第 1-3 名，併和依成績優者排序列冊。擇優國中、高中、大專 20 名選手、原站教練 6 名、督訓 2 名、防護員 2 名、共 30 名。

### (二) 教練：

#### 1. 遴選條件

- (1) 須具備本會核發之 C 級以上教練證。
- (2) 實際從事韻律體操訓練工作者。

#### 2. 訓練遴選方式

- (1) 依併和成績優者排序列冊入選選手之原站教練，列前之教練共計 6 名教練。
- (2) 督訓 2 名、防護員 2 名、選手 20 名。
- (3) 總教練 1 名、外籍教練 1 名。
- (4) 總人數 30 名。

(三) 教練、選手、督訓、防護員名單經本會選訓委員會審核通過後聘任之。

## 四、訓練計畫

(一) 總目標：爭取 2020 世錦賽、2021 成都世界大學運動會、以及爭取 2022 杭州亞洲運動會參賽資格並奪牌為目標。

1. 近期目標：提昇選手身體基本能力，加強手具操作多樣性，積極參與國內外賽事，增加臨場經驗值。

### (二) 階段劃分及訓練地點

#### 1. 階段劃分

- (1) 第一階段：自 109 年 1 月 1 日至 109 年 6 月 30 日止，合計 6 個月。
- (2) 第二階段：自 109 年 7 月 1 日至 109 年 8 月 30 日止，合計 2 個月。
- (3) 第三階段：自 109 年 9 月 1 日至 109 年 12 月 31 日止，合計 4 個月。

#### 2. 訓練地點

- (1) 第一階段：以母隊教練指導、原站訓練為原則。
- (2) 第二階段：暑期集中訓練 7/26-8/29(共 35 天)。
- (3) 第三階段：以母隊教練指導、原站訓練為原則。

### 3. 訓練方式

擬定滾動式計畫，採長期培訓，逐步調整、修訂計畫內容，朝向最終目標邁進。

### 4. 訓練內容

- (1) 體能：將枯燥乏味的體能訓練加以設計，透過多元化的訓練內容，增進速度、肌力、肌耐力、心肺耐力、爆發力、協調性、敏捷性、準確性及柔軟度。
- (2) 專項技術：
  - a. 基本功：以站姿、跪姿、坐姿、仰臥、俯臥等姿態，訓練基本姿態，強化全身各關節柔軟度，及各大小肢段之肌肉控制能力。
  - b. 把杆：藉由把杆輔助，穩固基本姿態，提昇肢體控制能力、難度完整性。
  - c. 流動：透過動態來回移動的方式，訓練翻滾技巧、基本姿態控制及難度（跳躍、平衡、旋轉）。
  - d. 手具操作：因應規則所需，手具操作的多樣性更為重要，魔術般多變的技巧結合翻滾，以提昇選手整套難度分值。
  - e. 整套訓練：為符合選手個人風格，給予適當的整套編排，搭配音樂反覆練習，不斷的調整整套內容，直至選手能在比賽場上完美展現自我。
  - f. 芭蕾及舞蹈：規則的轉變，再再要求藝術表現、情感表達，透過不同的舞蹈學習，反覆琢磨肢體表達的能力。
- (3) 心理：可透過專家講座，學習運動心理技能，亦可由教練親自跟選手談話，適時給予心理輔導與建設。
- (4) 健康管理：
  - a. 體重管理：體重控制對體操選手來說是一大課題，學習調整生活作息、

飲食習慣，有效控制身材與體態，利於訓練效益。

- b. 禁藥：選手的藥物服用應謹慎小心，以防誤食禁藥，造成遺憾，可透過講座課程認識禁藥，學習上網查詢，以確保用藥安全。

### (三) 合理之進退場檢測點

1. 第一階段：以 108 年全國中等學校運動會及 108 年全國韻律體操錦標賽兩大賽事，作為入選依據，退場機制則以 109 年全國中等學校運動會，及 109 年全國韻律體操錦標賽作為依據。
2. 第二階段：以 108 年全國韻律體操錦標賽之成績，依併和成績優者排序列冊，擇優 20 名，作為國內暑期集訓。(附件二)
3. 第三階段：延續第二階段之培訓選手，積極展開下一年度的培訓計畫。

### 五、追蹤考核機制：

- (一) 專案小組定期或不定期到各訓練場關心訓練進度，各項檢測成績作為訓練改進之依據。
- (二) 全國中等學校運動會及全國韻律體操錦標賽之成績，作為汰換機制依。
- (三) 各項成績建檔、分析檢討，及選手訓練日誌，以調整滾動式計畫。
- (四) 國外移地訓練之績效報告，作為訓練成果依據。
- (五) 參加國際賽事之成績，作為訓練成果依據。

### 六、督導及考核

- (一) 各單位選手、教練，無故未能參加潛力選手實施計畫，選手、教練禁賽 2 年；無法配合申請放棄之選手、教練隔年不能參與潛力選手實施計畫。

七、本計畫經教育部體育署 109 年 6 月 11 日臺教體署競(二)字第 1090018859 號函通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。