

109 年中華民國體操協會培育競技、彈翻床優秀或具潛力運動選手 實施計畫 5/11

一、依據：教育部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、遴選依據及經過：

（一）選手遴選條件

- 1、上半年度以 108 全國競技體操錦標賽國小高年級、國中及高中男(女)子組第 1-3 名、原住民及具有潛力者。
- 2、下半年度以 108 全國競技體操錦標賽國小高年級、國中及高中男(女)子組第 1-3 名、原住民及具有潛力者。
- 3、彈翻床以 108 全國彈翻床錦標賽，國中男三年級公開組、高中男公開組、國中女三年級公開組、高中女公開組第 1-3 名、原住民及具有潛力者。

（二）選手遴選方式

- 1、依上半年及下半年名冊排名具潛力或成績優者列冊原站訓練。
- 2、由選訓委員會依上半年及下半年併和名冊排名依具潛力或成績優者遴選男子、女子組，國小、國中、高中，共計 16 名選手，參加暑期集中訓練。
- 3、彈翻床以 108 全國彈翻床錦標賽國中男三年級公開組、高中男公開組、國中女三年級公開組、高中女公開組第 1-3 名、原住民及具有潛力者。名冊排名依具潛力或成績優者遴選擇優，國中、高中共計 2 名選手，參加暑期集中訓練。
- 4、競技體操、彈翻床，共計 18 名選手。
- 5、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主依編號序遴選選手：
 - (1)巴庫男子青少年競技體操錦標賽：男子：符合青少年年齡規範，以 108 全國競技體操錦標賽名冊排名，擇優遴選出男選手 5 名，放棄者依序遞補。選手多者為教練，相同時以成績排前為優先。教練 2 名，裁判 1 名，管理 1 名，防護員(無)，共計 9 名。
 - (2)亞洲青少年體操錦標賽：以 109 年全國中等學校運動會，全能競賽男女選手全能排名第 1-5 名，符合青少年年齡規範，遴選出男選手 5 名、女選手 5 名共 10 名，放棄者依序遞補。選手

多者為教練，相同時以成績排前為優先。教練 4 名，裁判 2 名，管理 1 名，防護員 2 名，訓輔 2 名，共計 21 名。

6、由選訓委員經 3 分之 2 以上通過後入選培訓選手。

(三) 教練團：

1、外籍教練：依實際訓練聘之。

2、本籍教練：暑期集中訓練指導。

(1)、教練遴選條件

a、教練需具備 C 級教練資格。

b、教練現仍從事競技體操訓練工作者（專任、兼任）。

(2)、教練遴選方式

A、暑期教練：以入選多及排序前選手之教練優先，教練 5 名、彈翻床 1 名。

B、督訓 2 名（領隊、副領隊管理）、防護員 2 名。

C、參加國際青少年比賽，以入選選手名額較多及入選選手排序在前之教練 2 至 4 名、管理 1 名、防護員 1 名。

D、由本會選訓委員會審核，並經本會選訓委員會通過後聘任之。

三、選手名單及其所具備之培育資格如下：

中華民國體操協會具潛力選手培育名單男子隊（109 年原站訓練）

總編碼	編號名次	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	所屬單名/年級			
國小高年級男子組								
1	1	沈珉勳	男		臺東縣賓茂國民小學(六年級)	國小男	108 年全國競技體操錦標賽 吊環第一 跳馬第一 雙槓第一 全能第二	林耀輝
2	2	莊宇騰	男		新北市厚德國民小學(五年級)	國小男	108 年全國競技體操錦標賽 全能第一 短木馬第一 吊環第二 單槓第三	黃勝盟
3	3	曾翌璋	男		臺北市三民國民小學(五年級)	國小男	108 年全國競技體操錦標賽 全能第一 單槓第一	林祥威

4	4	林裕庭	男		台北市 長春國民小學(六年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 跳馬第一 地板第二	郭允馨
5	5	劉品樂	男		宜蘭縣 公正國民小學(五年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 地板第一	吳柏賢
6	6	柯冠宇	男		桃園市 文華國民小學(六年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 跳馬第一	江建東
7	7	朱駿博	男		新北市 厚德國民小學(六年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 雙槓第二 單槓第二	黃勝盟
8	8	蕭宇倫	男		臺北市 大龍國民小學(六年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 短木馬第二	黃英瑋
9	9	游博宇	男		宜蘭縣 公正國民小學(五年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 吊環第二	吳柏賢
10	10	林政濤	男		宜蘭縣 公正國民小學(五年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 地板第三	吳柏賢
11	11	許鈞甯	男		新北市 厚德國民小學(六年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 短木馬第三	黃勝盟
12	12	蔡秉澄	男		新北市 厚德國民小學(六年級)	國小男	108年全國競技體操錦 標賽 雙槓第三	黃勝盟

國中男子組

13	1	莊佳龍	男		新北市明志 國民中學 (9年級)	國中男	108年全國競技體操錦 標賽 全能第一 地板第一 鞍馬第一 吊環第一 跳馬第一 雙槓第一 單槓第一	陳永長 郭庭彰
14	2	李明亮	男		臺北市立民 生國民中學 (7年級)	國中男	108年全國競技體操錦 標賽 全能第二 單槓第二 地板第三 跳馬第三	林祥威
15	3	劉坤杰	男		高雄市立三 民國國民中學 (9年級)	國中男	108年全國競技體操錦 標賽 吊環第二 跳馬第二 雙槓第二	黃柏瑞

16	4	劉彥甫	男		臺北市立民生國民中學 (7年級)	國中男	108年全國競技體操錦標賽 全能第二 鞍馬第二 吊環第三	林祥威
17	5	江禹利	男		臺北市立大同高級中學 (國中部8年級)	國中男	108年全國競技體操錦標賽 地板第二 雙槓第三	蕭沛然
18	6	王宇樂	男		臺北市立民生國民中學 (7年級)	國中男	108年全國競技體操錦標賽 鞍馬第三	林祥威
19	7	宋孝恆	男		宜蘭縣國華國民中學 (9年級)	國中男	108年全國競技體操錦標賽 單槓第三	王源宏
高中男子組								
20	1	黃彥章	男		臺東縣臺東高級中學 (高一)	符合本要點第2點第2款第2目 (原住民) 高中男	108年全國競技體操錦標賽 全能第一 地板第一 吊環第一 單槓第一 鞍馬第二 跳馬第三	游朝偉
21	2	葉政	男		新北市三重高級中學 (高三)	高中男	108年全國競技體操錦標賽 鞍馬第一 跳馬第一 全能第二 地板第二 雙槓第二 單槓第二	林永錫
22	3	林達龍	男		新北市三重高級中學 (高三)	高中男	108年全國競技體操錦標賽 全能第三 雙槓第一 吊環第二	陳永長 郭庭彰
23	4	邱敏翰	男		國立羅東高商(高二)	高中男	108年全國競技體操錦標賽 地板第二 跳馬第二	鄭豐億

24	5	吳盈利	男		新北市三重 高級中學 (高三)	高中男	108年全國競技體操錦 標賽 吊環第三 單槓第三	陳永長 郭庭彰
25	6	曾為新	男		桃園市治平 高中(高三)	高中男	108年全國競技體操錦 標賽 鞍馬第三	江建東
26	7	吳宗樺	男		高雄市私立 大榮高中 (高二)	高中男	108年全國競技體操錦 標賽 雙槓第三	黃柏瑞

中華民國體操協會具潛力選手培育名單女子隊 (109年)

國小高年級女子組								
27	1	趙品妍	女		臺北市 三民國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 全能第一 跳馬第一 地板第一	李姪
28	2	莊甯暄	女		臺北市 三民國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 平衡木第一 全能第二 高低槓第二	李姪
29	3	羅意喧	女		臺北市 三民國民小學 (五年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 跳馬第一	林祥威
30	4	潘冠辰	女		屏東市 信義國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 高低槓第一	邱意婷 林岑寧
31	5	楊可玫	女		臺北市 三民國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 平衡木第二 全能第三	林祥威

32	6	吳彧之	女		臺北市 三民國民小學 (五年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 地板第二 高低槓第三	林祥威
33	7	呂淳玉	女		新北市 厚德國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 跳馬第三	陳純敏
34	8	王儷璉	女		屏東市 信義國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 平衡木第三	邱意婷 林岑寧
35	9	蘇莉婕	女		新北市 厚德國民小學 (六年級)	國小女	108年全國競技體操 錦標賽 地板第三	陳純敏
國中女子組								
36	1	廖奕淳	女		臺北市立民生 國中 (7年級)	符合本要 點第2點第 2款第2目 國中女	108年全國競技體操 錦標賽 全能第一 高低槓第一 平衡木第一	李姪
37	2	王之媿	女		屏東縣大同 高中(國中部 8年級)	國中女	108年全國競技體操 錦標賽 地板第一 全能第二 高低槓第二 平衡木第二 跳馬第三	梁宜鈴 小椋美緒
38	3	林宜蓁	女		屏東縣大同 高中(國中部 8年級)	國中女	108年全國競技體操 錦標賽 跳馬第二 地板第二 全能第三 高低槓第三	梁宜鈴 小椋美緒

39	4	王紋宣	女		新北市立明志國中(9年級)	國中女	108年全國競技體操錦標賽 跳馬第一	蔡恆政 陳純敏
40	5	黃已芹	女		新北市立明志國中(7年級)	國中女	108年全國競技體操錦標賽 地板第二	廖宜萍
41	6	鄭永閑	女		新北市立明志國中(7年級)	國中女	108年全國競技體操錦標賽 平衡木第三	廖宜萍
高中女子組								
42	1	丁華恬	女		新北市三重高中(高二)	高中女	108年全國競技體操錦標賽 全能第一 跳馬第一 高低槓第一 平衡木第一 地板第一	蔡恆政 陳純敏
43	2	陳芊恂	女		屏東縣大同高中(高三)	高中女	108年全國競技體操錦標賽 全能第二 跳馬第二 地板第二 高低槓第三 平衡木第三	劉安鈞 黃現
44	3	賴品儒	女		臺北市大同高中(高三)	高中女	108年全國競技體操錦標賽 高低槓第二 平衡木第二	鄭焜杰
45	4	傅芝宜	女		屏東縣大同高中(高三)	高中女	108年全國競技體操錦標賽 全能第三 地板第三	劉安鈞 黃現
46	5	陳育瑄	女		新北市三重高中(高三)	高中女	108年全國競技體操錦標賽 跳馬第三	蔡恆政 陳純敏

總編碼	編號名次	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	所屬單名/ 年級			
彈翻床 國中男子組								
1	1	林旺宇	男		臺東縣立賓茂 國中	國中公開	第一 25.100	林耀輝
國中女子組								
2	1	張恩予	女		新竹市立光復 高級中學	國中公開	第一 24.750	丁俊亨
3	2	許雅晴	女		臺北市立大同 高級中學	國中公開	第二 15.600	林彥成
4	3	黃筱涵	女		臺南市立復興 國民中學	國中公開	第三 11.350	黃冠瑋
高中男子組								
5	1	林信延	男		國立臺東高級 中學	高中公開	第一 32.250	游朝偉
6	2	邱柏巽	男		臺北市立大同 高級中學	高中公開	第二 28.250	鄭焜杰 林彥成
7	3	蔡宗穎	男		臺北市立大同 高級中學	高中公開	第三 15.250	鄭焜杰 林彥成
高中女子組								

8	1	李奕凡	女		臺北市立大同 高級中學	高中公開	第一 26.900	蔡怡安 林彥成
9	2	陳品仔	女		臺北市立大同 高級中學	高中公開	第二 16.800	蔡怡安 林彥成

男子隊教練名冊

編號	姓名	基本資料		培育理由	電話	備註
		性別	所屬單名			
1	黃勝盟	男	新北市厚德國小	入選選手 4 人	0983-906407	
2	陳永長	男	新北市三重高級中學 新北市立明志國中	入選選手 2 人 入選選手 1 人	0958-227516	
	郭庭彰	男	新北市三重高級中學 新北市立明志國中	入選選手 2 人 入選選手 1 人	0982-007304	
3	林永錫	男	新北市 三重高級中學	入選手手 1 人	0939-843023	
4	游朝偉	男	臺東縣台坂國小	入選選手 1 人	0913-178631	
5	黃英瑋	男	臺北市大龍國小	入選選手 1 人	0930-543706	
6	江建東	男	桃園市文華國小 桃園市治平高級中學	入選選手 1 人 入選選手 1 人	0922-723541	
7	林祥威	男	臺北市立民生國中 臺北市三民國小	入選選手 3 人 入選選手 1 人	0918-989775	
8	林耀輝	男	臺東縣賓茂國小	入選選手 1 人	0972-695557	
9	郭允馨	男	臺北市長春國小	入選選手 1 人	0985-849984	
10	蕭沛然	男	臺北市立 大同高中	入選選手 1 人	0975-871501	
11	黃柏瑞	男	高雄市立三民國中 高雄私立 大榮高級中學	入選選手 1 人 入選選手 1 人	0958-358158	
12	王源宏	男	宜蘭縣立 國華國中	入選選手 1 人	0937-161611	
13	鄭豐億	男	國立羅東高商	入選選手 1 人	0916-279090	
	吳柏賢	男	宜蘭縣公正國小	入選選手 3 人	0912-057426	
彈翻床教練						
14	丁俊亨	男	新竹市立光復 高級中學	入選選手 1 人	0932-057124	

15	黃冠瑋	男	臺南市立復興國民中學	入選選手 1 人	0920-821125	
16	林彥成	男	臺北市立大同高級中學	入選選手 5 人	0925-715000	
	蔡怡安	女	臺北市立大同高級中學	入選選手 2 人		
17	鄭焜杰	男	臺北市立大同高級中學	入選選手 2 人	0932-224232	
18	林耀輝	男	臺東縣立賓茂國中	入選選手 1 人	0972-695557	
19	游朝偉	男	臺東縣台坂國小	入選選手 1 人	0913-178631	

女子隊教練名冊

編號	姓名	基本資料		培育理由	電話	備註
		性別	所屬單名			
1	林祥威	男	臺北市三民國小	入選選手 3 人	0918-989775	
	李婭	女	臺北市三民國小 臺北市立民生國中	入選選手 2 人 入選選手 1 人		
2	陳純敏	女	新北市厚德國小	入選選手 2 人	0953-186519	
3	邱意婷	女	屏東市信義國小	入選選手 2 人	0913-855879	
4	林岑寧	女	屏東市信義國小	入選選手 2 人	0977-204741	
5	梁宜鈴	女	屏東縣大同高中 / 高中	入選選手 2 人	0930-042867	
6	小京美緒	女	屏東縣大同高中 / 高中	入選選手 2 人		
7	黃現	男	屏東縣大同高中 / 國中屏東縣大同 高級中學	入選選手 1 人 入選選手 2 人	0989-807266	
8	蔡恆政	男	新北市立明志國中	入選選手 1 人	0953-186519	
	陳純敏	女	新北市立明志國中	入選選手 1 人	0953-186519	
9	廖宜萍	女	新北市立明志國中	入選選手 1 人	0930-559625	
10	蔡恆政	男	新北市三重高級中學	入選選手 2 人	0953-186519	
	陳純敏	女	新北市三重高級中學	入選選手 2 人	0953-186519	
11	劉安鈞	男	屏東縣大同高級中學	入選選手 2 人	0915-613166	
12	鄭焜杰	男	臺北市大同高中	入選選手 1 人	0932-224232	

四、訓練計畫：

(一)總目標：本計畫所培育之選手將爭取 2021 年世界大學運動會，2022 亞運、2024 奧運培訓，並以爭取獎牌為目標。

近期目標：提昇基本素質，提高動作難度，在各級國際賽事奪標。
為2022亞運、2024奧運參賽作準備

(二) 訓練起訖日期：2017年1月1日～2024年12月31（共7年）

(三) 階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）

1、第1階段：（1）自2020/1/1～2020/12/30止，合計12月。

2、第2階段：（1）自2020/8/4～2020/8/24止，合計21天。

訓練地點：

1、原站訓練：競技依上半年及下半年併和名冊排名具潛力，彈翻床以 108 全國彈翻床錦標賽，國中男三年級公開組、高中男公開組、國中女三年級公開組、高中女公開組第 1-3 名、原住民及具有潛力，成績優者列冊原站訓練。

2、暑期集中訓練：由選訓委員會經遴選男子組國小、國中、高中，女子組國小、國中、高中，共計 16 名選手、教練 5 名，彈翻床擇優國中、高中共計 2 名選手，教練 1 名，督訓 2 名、防護員 2 名，共計 28 名。（新北市體操館）8/4-8/24

3、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主：

(1)巴庫男子青少年競技體操錦標賽：男子：符合青少年年齡規範，以 108 全國競技體操錦標賽名冊排名，擇優遴選出男選手 5 名，放棄者依序遞補。選手多者為教練，相同時以成績排前為優先。教練 2 名，裁判 1 名，管理 1 名，防護員(無)，共計 9 名。

(2)亞洲青少年體操錦標賽：以 109 年全國中等學校運動會，全能競賽男女選手全能排名 1-5 名，符合青少年年齡規範，遴選出男選手 5 名、女選手 5 名共 10 名，放棄者依序遞補。選手多者為教練，相同時以成績排前為優先。教練 4 名，裁判 2 名，管理 1 名，防護員 2 名，訓輔 2 名，共計 21 名。

(四) 訓練方式：採長期培訓分成以上一個階段目標逐步完成。

訓練內容：（以項目特性撰述）（附件一）

（五）實施要點：

1、各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

2、各階段訓練方法之撰述：

第一階段：階梯式訓練法

針對選手的量與質採用漸進的負荷，及適當的恢復調整，避免選手因為長期的訓練壓力，導致生心理疲勞進而影響訓練。

第二階段：平台式訓練法

以第一階段訓練為基礎，在選手的生、心理強化後，採用較高的訓練負荷來增加選手在整套實施的心理及技術之穩定狀態，確保在比賽時能夠穩定且完美的完成，以利我國在奧運會中奪牌。

3、暑期集中訓練之撰述（附件二）。

4、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主。

5、成績建檔、紀錄作為集訓及滾動式績效檢核做為訓練成果依據。

6、訓練成效之預估：

階段	期程	訓練重點	預估成效
第一階段	2018~ 2019	動作難度開發	1. 提升基本能力。 2. 維持基本套實施的耐力和心肺耐力。 3. 提升整套動作的難度及競爭力。
第二階段	2019~ 2020	整套實施	1. 提升動作連接的熟練性及完整性。 2. 提升專項體能以利動作完成。 3. 整套分段實施及修飾。
第三階段	2019~ 2020	訓練和比賽	1. 提升整套完成的能力及穩定性。 2. 模擬比賽或測驗。 3. 多參與國際性比賽以提升國際賽的經驗。 4. 亞、奧運奪牌實現培訓成效。
第四階段	2020~ 2024	動作難度開發 整套實施 訓練和比賽	1. 提升基本能力。 2. 維持基本套實施的耐力和心肺耐力。 3. 提升整套動作的難度及競爭力。

- 1、上半年度以全國競技體操錦標賽成績第1-3名，原住民及具有潛力者為優先；11月提出名單，下半年度以108全國競技體操錦標賽成績第1-3名，原住民具有潛力者為優先；彈翻床以108全國彈翻床錦標賽，國中男三年級公開組、高中男公開組、國中女三年級公開組、高中女公開組第1-3名、原住民及具有潛力，成績優者列冊原站訓練。
- 2、競技上半年度及下半年度名單合併，參加暑期集中訓練，選訓委員會依上半年及下半年男子組國小、國中、高中，女子組國小、國中、高中，共計16名選手、教練5名，彈翻床擇優國中、高中共計2名選手，教練1名、督訓2名、防護員2名，共計28名。（新北市體操館）8/4-8/24。
- 3、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主：
 - (1)巴庫男子青少年競技體操錦標賽：男子：符合青少年年齡規範，以108全國競技體操錦標賽名冊排名，擇優遴選出男選手5名，放棄者依序遞補。選手多者為教練，相同時以成績排前為優先。教練2名，裁判1名，管理1名，防護員（無），共計9名。
 - (2)亞洲青少年體操錦標賽：以109年全國中等學校運動會，全能競賽男女選手全能排名第1-5名，符合青少年年齡規範，遴選出男選手5名、女選手5名共10名，放棄者依序遞補。選手多者為教練，相同時以成績排前為優先。教練4名，裁判2名，管理1名，防護員2名，訓輔2名，共計21名。
- 4、依成績建檔、紀錄作為集訓及滾動式績效檢核。
- 5、以上述之成績做為培訓進退場機制之依據。

督導考核：

- (一)各單位選手及教練，無故未能參加潛力選手實施計畫，選手及教練禁賽2年；無法配合申請放棄之選手及教練隔年不能參與潛力選手實施計畫。
- (二)專案小組定期或不定期到各個訓練場關心訓練進度，各項檢測成績做為訓練改進之依據。
- (三)全國中等學校運動會及全國競技體操錦標賽做為汰換機制之依據。

- (四)成績建檔、紀錄作為集訓及滾動式績效檢核。
- (五)國外移地訓練計畫績效報告.做為訓練成果依據。
- (六)參加國際青少年賽事成績作為訓練成果依據。

七、所需行政支援事項及建議處理方式：

有關選手之心理測驗及其他運科擬請國訓中心運科小組協助支援辦理。

八、選訓委員名單

中華民國體操協會 109 年選訓委員			
編號	職稱	姓名	備註
1	召集人	陳銘堯	
2	副召集人	李振興	
3	選訓委員	魏國豐	
4	選訓委員	周翠華	
5	選訓委員	黃心榆	
6	選訓委員	江建東	
7	選訓委員	陳光輝	
8	選訓委員	吳修廷	
9	選訓委員	陳欣慧	
10	教育部體育署專項訓輔委員	陳嘉遠	
11	教育部體育署全項訓輔委員	俞智贏	

九、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。

