

中華民國體操協會 113 年培育優秀或具潛力韻律體操選手實施計畫(韻律體操)

壹、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）。

貳、遴選依據及經過：

一、選手遴選方式：

- (一) 113 年全國中等學校運動會榮獲國中組、高中組個人全能、團隊全能第 1-3 名者。
- (二) 112 年全國韻律體操錦標賽榮獲國小高年級組(六年級)、國中組、高中組個人全能、個人單項、團隊全能第 1-3 名者。
- (三) 2024 FIG 登錄之國際賽事個人全能、個人單項、團隊全能、團隊單項第 1-8 名者。
- (四) 積分標準：

- (1) 全國中等學校運動會、全國韻律體操錦標賽榮獲第一名(積分 7 分)、第二名(積分 4 分)、第三名(積分 2 分)。
- (2) 2023-2024 FIG 登錄之國際賽事榮獲第一名(積分 10 分)、第二名(積分 9 分)、第三名(積分 8 分)、第四名(積分 7 分)、第五名(積分 6 分)、第六名(積分 5 分)、第七名(積分 4 分)、第八名(積分 3 分)、參賽(積分 2 分)。

積分優者遴選、徵召原住民及具有潛力者。依積分優者依序列冊原站訓練。

二、暑期集中訓練：

- (一) 個人：依據選手遴選方式之積分，擇優國小高年級組(六年級)及國中組選手共 5 名、高中組選手 5 名。
- (二) 團隊：依據選手遴選方式之積分，擇優國中組 1 隊，以單位為主，選手名單由教練提出。
- (三) 選手人數：共計 16 名(個人、團隊錄取選手不重複)。
- (四) 地點：臺中市立東山高級中學

三、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主：2024 年亞洲青少年韻律體操錦標賽選拔辦法由選訓委員會另訂，參賽名單及人數依體育署最終核定名單為主。個人選手 4 名、團隊全能選手 6 名、教練 2 名、女裁判 2 名，管理 1 名，防護員 1 名，共計 16 名。地點：烏茲別克

四、教練：

(一) 遴選條件

- (1) 須具備本會核發之 C 級以上教練證；帶隊出國參賽須具備 A 級資格。
- (2) 實際從事韻律體操訓練工作者。

(二) 暑期集中訓練遴選方式

- (1) 依據成績優者排序列冊入選選手之原站教練，列前之教練合計 6 名教練(個人教練 4 名、團隊教練 2 名)。

(2) 督訓委員 2 名、防護員 1 名、選手 16 名。

(3) 芭蕾舞老師 1 名。

(4) 外籍教練 1 名。

(5) 總人數 27 名。

(三) 名單經本會選訓委員會審核通過後聘任之。

參、選手及教練名單及其所具備之培育資格如下：

表一 培育潛力選手名單

國小高年級、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	劉品辰	女		桃園市龍潭國中 三年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第 1 名 個人單項環 第 2 名 個人單項球 第 1 名 個人單項帶 第 1 名 積分 25	高敬惠 樂煒茹
2	李芯菲	女		桃園市德龍國小 六年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第 1 名 個人單項球 第 1 名 個人單項環 第 3 名 個人單項棒 第 3 名 積分 18	吳安渝
3	彭語彤	女		瑞星體操發展社 六年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第 3 名 個人單項環 第 2 名 個人單項棒 第 1 名 個人單項帶 第 2 名 積分 17	李瑞莎 維多利亞
4	江亞芸	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	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項棒 第 1 名 ● 113 年全國中等運動會 個人全能 第 1 名 積分 14	紀雅玲
5	連云榛	女		桃園市韻律體操 發展協會 TYRG 六年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第 2 名 個人單項環 第 1 名 個人單項球 第 3 名 積分 13	樂煒茹 吳安渝
6	郭綾喬	女		桃園市韻律體操 發展協會 TYRG 六年級	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項棒 第 2 名 個人單項帶 第 1 名 積分 11	樂煒茹 吳安渝

7	蔡雅亘	女		桃園市龍潭國中 一年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項環 第1名 個人全能 第2名 積分 11	高敬惠 樂煒茹
8	王啟薰	女		臺中市東山高中 學(國中部) 一年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項球 第2名 個人單項帶 第3名 ● 113年全國中等運動會 個人全能 第2名 積分 10	紀雅玲
9	吳語函	女		臺北市民生國中 二年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項球 第3名 個人單項棒 第2名 積分 6	汪沅沅
10	林琬容	女		中華民國全民體 操協會 (武漢國中) 三年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第3名 個人單項環 第3名 積分 4	郭甯亞 彭凡晞
11	劉玟秀	女		臺中市東山高中 一年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項帶 第2名 積分 4	紀雅玲
12	黃歆語	女		中華民國全民體 操協會 (武漢國中) 二年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項棒 第3名 ● 113年全國中等運動會 個人全能 第3名 積分 4	郭甯亞 彭凡晞
13	賴品妍	女		苗栗縣頭份市后 庄國民小學 六年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項球 第2名 積分 4	羅元箴
14	王岱晴	女		臺北市私立復興 實驗高中附設小 學部 六年級	符合本要點 第2點第2 款第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人單項帶 第3名 積分 2	黃才芸

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			
1	賴依彤	女		桃園市 治平高中 高一	符合本要點 第2點第2款 第2目	● 112年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第1名 個人單項環 第1名 個人單項球 第3名 個人單項棒 第1名	李慈紋

						個人單項帶 第 2 名 ● 113 年全國中等運動會 個人全能 第 3 名 積分 29	
2	潘玉觀	女		臺中市 東山高中 高三	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項球 第 1 名 個人單項帶 第 1 名 個人全能 第 2 名 個人單項棒 第 2 名 積分 22	王心伶
3	郭書卉	女		臺南市 長榮中學 高二	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	● 113 年全國中等運動會 個人全能 第 1 名 ● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項球 第 2 名 積分 11	陳世卿 黃心蒂
4	蔡念彤	女		桃園市 龍潭高中 高一	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項環 第 2 名 ● 113 年全國中等運動會 個人全能 第 2 名 積分 8	樂煒茹 李慈紋
5	呂沅洛	女		桃園市 龍潭高中	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人全能 第 3 名 個人單項棒 第 3 名 積分 4	樂煒茹 李慈紋
6	謝承恩	女		國立新竹女子 高級中學 高二	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項帶 第 3 名 積分 2	李怡靜
7	孫庚心	女		桃園市 龍潭高中	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 個人單項環 第 3 名 積分 2	樂煒茹 李慈紋

團隊

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	沈昀蓁 劉玫秀 江亞芸 王啟薰 郭鎧萱	女		臺中市立東山高 級中學(國中部)	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 團隊全能 第 1 名 ● 5 月參加國際賽事 積分 9	紀雅玲
2	張淮均 楊芷甯 張喻婷 張喻涵 薛愷鱗	女		臺南市復興國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 113 年全國中等運動會 團隊全能 第 1 名 積分 7	陳世卿
3	張以娟 王苓卉 施雨佺	女		高雄市立中正高 級中學(國中部)	符合本要點 第 2 點第 2	● 112 年全國韻律體操錦標賽 團隊全能 第 2 名	沈欣怡 曾珮芬

	馬妍雅 王芯旒 徐湘嵐				款第 2 目	積分 4	
4	羅瑞珠 劉品辰 劉佩玟 劉品岑 劉雨婷 邱沁宜	女		新竹縣芎林國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	● 112 年全國韻律體操錦標賽 團隊全能 第 3 名 積分 2	羅元箴 林苡辰

表二 暑期訓練教練名冊

序號	姓名	基本資料		電話及訓練站	入選選手人數 個人/團隊	積分
		性別	所屬單位			
1	樂煒茹	女	桃園市立龍潭國中		7	74
2	李慈紋	女	桃園市體育總會體操委員會		4	43
3	吳安渝	女	桃園市韻律體操發展協會		3	42
4	紀雅玲	女	臺中市立東山高中		3、團隊	37
5	高敬惠	女	桃園市立龍潭國中		2	36
6	王心伶	女	臺中市立東山高中		1	22
7	陳世卿	女	臺南市立復興國中		1、團隊	18
8	李瑞莎	女	瑞星體操發展社		1	17
9	黃心蒂	女	臺南市體育總會體操委員會		1	11
10	郭甯亞	女	桃園市體育總會體操委員會		2	8

表三 教練團名冊

編號	職稱	姓名	性別	服務單位	備註
1	督訓	吳修廷	女	國立台灣體育運動大學	
2	督訓	郭育瑄	女	中國文化大學	
3	外籍教練	山崎浩子	女	無	
4	教練	樂煒茹	女	桃園市立龍潭國中	
5	教練	李慈紋	女	桃園市體育總會體操委員會	
6	教練	高敬惠	女	桃園市立龍潭國中	
7	教練	王心伶	女	臺中市立東山高中	
8	教練	紀雅玲	女	臺中市立東山高中	
9	教練	陳世卿	女	臺南市立復興國中	
10	防護員	林亭妤	女	國立台灣體育運動大學	
11	芭蕾老師	侯宛玲	女	無	

四、訓練計畫

(一) 總目標：爭取 2024 年亞洲青少年韻律體操錦標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

暑期集中訓練日期：自 7 月 15 日至 7 月 28 日止，合計 14 天。

2. 訓練地點

暑期集中訓練地點：臺中市立東山高級中學

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

訓練前專業知識課程講習：安排 2022-2024 韻律體操最新規則及運動傷害防務課程。

(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) 合理之選手進退場檢測點

1. 依 113 年全國中等學校運動會、112 年全國韻律體操錦標賽、2023-2024 國際賽事作為入選依據。
2. 依 113 年全國中等學校運動會、112 年全國韻律體操錦標賽、2023-2024 國際賽事之成績優者依積分排序列冊，選手擇優 16 名，作為國內暑期集中訓練。(附件二)

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) 以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培訓實施計畫，選手、教練禁賽2年。

七、本計畫經教育部體育署 113 年 月 日臺教體署競(二)字第 113000000 號函通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正廢止者，亦同。

