

# 長榮大學 街舞 隊 112 學年度訓練計畫(範例)

## 一、訓練目標：

為加強本校優秀運動選手訓練，提升競技成績，期能在參加 2015 年全國大專運動會榮獲嘉績為校爭光，特擬訂本學年度訓練計畫。

## 二、選手基本資料及背景

序號	姓名	性別	身高(cm)	體重(kg)	教練評語
1	鄭 X 翔	男			1. 技術純熟，肌耐力不錯
					2. 體能有待加強
2	陳 X 翰	男			1. 體型優秀，體能有待加強
					2. 積極性好
3	蔡 X 峰	男			1. 體型優秀
					2. 心理素質有待加強

## 三、訓練階段分期及階段目標：

年月份	109 年 8~10 月	109 年 11 月~105 年 2 月	109 年 3~4 月	109 年 5 月	109 年 6~7 月
訓練階段	緩衝期	準備期	比賽期	比賽期、表演	過渡期
階段目標	1.加強基本體能 2.穩固基本動作 3.優化專項 4.加強弱項	1.比賽期間訓練 2.優化專項 3.加強弱項	1.個人套路調整 2.團體組合技 3.賽場心理狀況調整	1.全體隊員排舞 2.加強排舞概念 邏輯隊形	1.維持基本體能 2.動作創新延伸

註：請教練依各隊每年重大比賽時間訂定本階段訓練目標。

## 四、階段訓練內容：

年月份	109 年 8~10 月	109 年 11 月~105 年 2 月	109 年 3~4 月	109 年 5 月	109 年 6~7 月
期別	緩衝期	準備期	比賽期	比賽期、表演	過渡期
體能	技巧負荷訓練	技巧負荷訓練	降低訓練強度	排舞間歇練習	尬舞間歇練習
技術能力	基礎技術加強	TOPROCK FOOTWORK FREEZE POWERMOVE FLIP	設定套路對練	表演排舞反覆排練	個人套路加強
心理建設		挑戰身體及心理的極限	增加選手信心、團體默契	增加校隊榮譽感及表演態度練習	設定訓練的階段目標並確實執行

健康管理	調整生活作息以配合訓練	落實運到傷害防護措施、並找運動保健員治療	落實運到傷害防護措施、並找運動保健員治療	落實運到傷害防護措施、並找運動保健員治療	落實運到傷害防護措施、並找運動保健員治療
其他	1. 參與「球友盃」賽事	1. 安排沙灘排球友誼賽訓練	1. 爭取參加全國運動會室內六人或沙灘兩人比賽代表	1. 參與「和家盃」賽事	

## 五、訓練方式及內容：

### (一) TOPROCK：

1. 基本律動練習
2. 各項舞步練習、拍子旋律變化

### (二) FOOTWORK：

1. 基礎打點、乾淨度、俐落感、速度提升
2. 排腿個人風格方向找尋

### (三) FREEZE：

1. 各項基礎 freeze 練習
2. 連接練習、注重扎實及乾性度

### (四) POWERMOVE：

1. 從基礎 freeze 連接至軌道練習、畫腳練習
2. 各項基礎大地板練習、連接，注重扎實及乾性度

### (五) FLIP：

1. 基礎滾翻概念認知、學習
2. 基礎滾翻連接，注重姿勢標準

## 六、預計參加賽事及預期效益：

預計參加賽事	預期效益
SCHOOL BY SCHOOL	四強
Ovt 街舞大賽	前三名

## 七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校體育館 韻律教室

(二)訓練器材：

(三)訓練及比賽裝備：(自行採購)

1. 服裝：比賽及練習服 2 套

2.比賽球鞋一雙

八、上學年度參加各項比賽成績紀錄：

項次	賽事名稱	比賽成績
	上學期賽事因沒擔任教練不清楚	

九、上學年度計劃執行後檢討：

無。

中華民國 112 年 9 月 25 日

教練： 張 x 翔

備註：本訓練計畫表於第一學期開學第兩週前回傳至孫 x 諺老師處。