

長榮大學 韻律體操 隊 114 學年度訓練計畫

一、訓練目標

為加強本校優秀運動選手訓練，提昇競技成績，期能在參加 114 年全國運動會、115 年全國大專校院運動會、115 年全國韻律體操錦標賽榮獲佳績，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	施 X 素	女	16x	5x	1. 認真積極努力，一步一腳印。 2. 3.
2	郭 X 卉	女	15x	4x	1. 能力佳，亦不忘努力，明日之星。 2. 3.
3	周 X 媛	女	16x	5x	1. 身體難度較差，舞蹈表現力佳，勤能補拙。 2. 3.

三、訓練階段分期及階段目標

年月份	114 年 7 ~ 8 月	114 年 9 ~ 10 月	114 年 11~12 月	115 年 1 月	115 年 2 ~ 4 月	115 年 5 ~ 6 月
訓練階段	專項訓練期	比賽期	準備期	專項訓練期	專項訓練期	比賽期
階段目標	1. 加強各項手具操作技術。 2. 加強拋接穩定性。 3. 加強整套表現完整性。	1. 提昇動作細膩度 2. 提昇整套成功率 3. 模擬比賽	1. 加強身體與手具操作的結合。 2. 加強肢體表現力。	1. 加強各項手具操作技術。 2. 加強拋接穩定性。 3. 加強整套表現完整性。	1. 加強各項手具操作技術。 2. 加強拋接穩定性。 3. 加強整套表現完整性。	1. 提昇動作細膩度 2. 提昇整套成功率 3. 模擬比賽
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	114 年 7 ~ 8 月	114 年 9 ~ 10 月	114 年 11~12 月	115 年 1 月	115 年 2 ~ 4 月	115 年 5 ~ 6 月
訓練階段	專項訓練期	比賽期	準備期	專項訓練期	專項訓練期	比賽期

體能	1. 慢跑 2. 跳繩 3. 核心訓練	1. 超負荷訓練	1. 慢跑 2. 跳繩	1. 慢跑 2. 跳繩 3. 核心訓練	1. 慢跑 2. 跳繩 3. 核心訓練	1. 超負荷訓練
技術能力	1. 肢體控制能力與手具操作的結合 2. 抛接手具的穩定性 3. 舞蹈與音樂的結合 4. 肢體、表情的豐富度	1. 整套動作完整性、流暢性。 2. 肢體表情細膩度。	1. 持續強化肢體控制能力 (跳躍、平衡、旋轉) 2. 手具操作多樣性	1. 肢體控制能力與手具操作的結合 2. 抛接手具的穩定性 3. 舞蹈與音樂的結合 4. 肢體、表情的豐富度	1. 肢體控制能力與手具操作的結合 2. 抛接手具的穩定性 3. 舞蹈與音樂的結合 4. 肢體、表情的豐富度	1. 整套動作完整性、流暢性。 2. 肢體表情細膩度。
心理建設	1. 提昇成就感，建立自信心。	1. 紿予正面積極鼓勵話語。	1. 堅定意志以完成枯燥乏味的訓練。	1. 提昇成就感，建立自信心。	1. 提昇成就感，建立自信心。	1. 紿予正面積極鼓勵話語。
健康管理	1. 體重控制 2. 落實運動傷害預防。	1. 落實運動傷害預防措施 2. 落實肌肉伸展與放鬆按摩。	1. 基本體能檢測。 2. 強化個人所需之體能。	1. 體重控制 2. 落實運動傷害預防。	1. 體重控制 2. 落實運動傷害預防。	1. 落實運動傷害預防措施 2. 落實肌肉伸展與放鬆按摩。
其他		1. 參加「114 年全國運動會」				1. 參加「115 年全國大專校院運動會」 2. 參加「115 年全國韻律體操錦標賽」

五、訓練方式及內容：

(一) 基本功

1. 全身各關節活動及控制
2. 柔軟度

(二) 把杆訓練

1. 踢腿、拔腿、控腿 (前、側、後)
2. 芭蕾

(三) 流動訓練

1. 平轉、跳轉、滾翻、軟翻…等各式翻滾技巧
2. 基本姿態控制
3. 難度 (跳躍、平衡、旋轉)

(四) 手具操作訓練

1. 各項手具（環、球、棒、帶）之基本操作
2. 各項手具（環、球、棒、帶）之多樣性操作
3. 各項手具（環、球、棒、帶）拋接動作，結合翻滾技巧

(五) 整套訓練

1. 搭配音樂，完成個人整套動作。

(六) 舞蹈訓練

1. 搭配各式各樣音樂，感受音樂，舞動身軀。

六、預計參加賽事及預期效益：

預計參加賽事	預期效益	公費或自費參賽	預算金額
114 年全國運動會	成隊競賽前三名 團隊競賽前三名 個人全能前三名	公費	
115 年全國大專校院運動會	個人全能前三名 個人單項前三名	公費	
115 年全國韻律體操錦標賽	個人全能前三名 個人單項前三名	公費	

七、器材裝備需求：

(一) 訓練場地：臺南市立復興國民中學復興館

(二) 訓練器材：(年度需求)

1. 輔助器材：彈力帶 4 條、踝關節負重 2 組。
2. 防護用品：按摩滾輪、機內效貼布、白貼、敷膜、護膝、彈性繃帶等。

(三) 訓練及比賽裝備：(自行採購)

1. 手具：環、球、棒、帶
2. 服裝：練習服 3 套、比賽服 4 套
3. 半截鞋 10 雙

八、上學年度參加各項比賽成績紀錄：

項次	賽事名稱	姓名	項目	比賽成績
1	114 年全國韻律體操錦標賽	施 X 蕉	個人全能	第六名
2			個人單項環	第七名
3			個人單項棒	第八名
4			個人單項帶	第四名
5	114 年全國韻律體操錦標賽	郭 X 卉	個人全能	第一名
6			個人單項環	第一名
7			個人單項球	第三名

8			個人單項棒	第一名
9			個人單項帶	第一名
10	114 年全國大專校院運動會	施 X 蕉	個人全能	第五名
11			個人單項環	第六名
12			個人單項球	第六名
13			個人單項棒	第五名
14			個人單項帶	第四名
15	郭 X 卉	郭 X 卉	個人全能	第一名
16			個人單項環	第一名
17			個人單項球	第四名
18			個人單項棒	第一名
19			個人單項帶	第二名

九、上學年度計劃執行後檢討：

學生自我設定的目標明確，自我要求程度高，加上紮實的訓練，過去一年有不錯的成績表現，期待未來能持續訓練，成績更上一層樓。

中華民國 114 年 9 月 8 日
教練： 黃 X 蒂