**112年度來義高中訓練計畫**

111年09月25日

1. **團隊簡介(含成立時間)**

 來義高中（附設國中部）舉重隊成立於民國103年，舉重為國家重點運動項目，112年度止

 有12-14位隊員，弱勢學生達12位。

 來義舉重隊懷抱「大志氣」自我挑戰，刻苦訓練，以達成夢想的意念一步步地往前進。

 來義舉重隊是偏遠山區由一群熱愛運動的原住民孩子，認真訓練，吃苦耐勞訓練的結果，已

 在105年到112年的全國中等學校運動會獲得15金5銀2銅3季的佳績。

 我們深信讓想飛的孩子擁有翅膀，他們便能發揮無窮的潛力，翱翔於天際!

 教育能讓孩子從弱勢翻轉，來義舉重隊藉由培養舉重運動專長建立弱勢學生的自信心，選上國手是舉重選手的自我要求與夢想，將對孩子一生產生重大啟示與影響。

1. **目的**

(一)尋求社會資源贊助選手，讓選手無後顧之憂。

(二)有效連結外在資源，讓舉重隊能發展永續。

1. **兩年內參賽成績**

 110年全國總統盃舉重錦標賽 一金一季

 110年全國中等學校運動會 一銀一季

 111年全國中等學校運動會 一金一季5.6名各一

 112 年全國中等學校運動會 二金一季5.6名各一

1. **目標賽事(預計兩年內參與之賽事)**

1.2022年世界青年舉重錦標賽

2.112年全國運動會

3.2023年世界青年舉重錦標賽

4.2022年亞洲運動會

5.2023亞洲青年暨青少年舉重錦標賽

1. **教練簡介**

 姓名：盧映錡

 性別：女

 經歷：

 2008年北京奧運 名次： 第二名

 2009年香港東亞運 名次： 第三名

 2003、2005、2007、2009年全國運動會 第一名

 證照：舉重中級專任教練證 舉重A級教練證 舉重C級裁判證

1. **本年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練)**

(一)訓練內容

1.專項體能訓練

 加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目。

2.專項運動技術

以基本運動技術、應用專項運動技術及比賽專項動作；而訓練舉重項目之運動項目採集中法、分解法、意象訓練法、運動訓練感覺訓練法及影片分析訓練法…等。

3.精神力訓練

以忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

4.專項競技戰術訓練

戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識為主。

5.移地訓練

透過移地交流，藉由自身體育才能與世界體育運動選手接軌，達成體育文化交流的目的。

 (二)訓練時程

1.訓練調整期：

維持基本體能、加強專項體能、反覆練習基本技術

訓練項目：熱身運動、間歇訓練、重量訓練、技術訓練、耐力訓練

2.賽前強化期：

技術及重量訓練加強整體流暢速度

訓練項目：熱身運動、技術訓練、軌跡訓練、肌力訓練、肌耐力訓練

3.比賽期：

透過體能測驗分析評估體能狀況、基本技術評估與診斷、依差異加以調整

4.移地訓練：

日期：07/01-07/30 地點：國立體育大學

 1.上課期間訓練：時間：0700-0800 地點-本校操場

 時間：1400-1700 地點-本校技擊館

 2.寒暑假集訓： 時間：0600-0700 晨操 地點-本校操場

 時間：0900-1100 技術模擬 地點-本校技擊館

 時間：1400-1700 主項訓練 地點-本校技擊館

1. **選手來源學校及選手未來升學學校(在學運動員、學校運動團隊填寫)**
	1. 選手來源學校：周邊國小
	2. 選手來源學校招收該選手方式：單獨招生考試
	3. 選手未來升學學校(能持續訓練之學校)：來義高中
	4. 選手未來升學方式：特色招生考試
2. **目前遭遇之困難，擬解決方案**

目前團隊所遇之困難主要為:

 營養品、生活費、學費單親家庭，隔代教養在來義高中原民地區是非常普遍，培訓路上看到弱勢的孩子餓得沒有飯吃，或者家境遇到困境學費繳不出來的一堆，希望他們的夢想不要因為現實的考驗中斷，希望讓孩子們心中的夢想有一天可以成真。望藉由計畫協助來中舉重隊能持續在舉重運動中學習成長、精進卓越，能全力以赴的朝世界舞台前進。

1. **聯絡人：盧映錡**

電話：(08)785-0086

手機：0989-423-694

Email：p19850406@yahoo.com.tw

**附件一**

**選手名單**

| **姓名** | **性別** | **年齡** | **特殊身分** | **備註說明** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **偏鄉** | **原住民** | **清寒** | **身心障礙** |  |
| 高家輝 | 男 | 17 | 來義鄉 | V | V |  | 112年全中運 高男+109kg級 第一名111年全國總統盃舉重錦標賽高男+109kg級 第一名111年全中運 高男+109kg級 第一名 |
| 馬柏君 | 男 | 17 |  來義鄉 | V | V |  | 111年全中運 高男67kg級 第六名111年全國總統盃舉重錦標賽高男67kg級 第五名112年全中運 高男73kg級 第六名 |
| 廖俊皓 | 男 | 15 |  春日鄉 | V | V |  | 112年全中運 國男61kg級 第一名111年全國總統盃舉重錦標賽國男61kg級 第一名111年全中運 國男55kg級 第五名 |
| 陳紹寒 | 女 | 17 | 來義鄉 | V | V |  | 111年全中運 高女+87kg級 第四名 110年全中運 高女+87kg級 第五名 |
| 戴勝豪 | 男 | 17 | 春日鄉 | V | V |  | 111年屏東縣縣運 高男55kg第一名111年屏東中小聯合運動會高男55kg第一名 |
| 戴偉豪 | 男 | 16 | 春日鄉 | V | V |  | 111年屏東縣縣運 高男55kg第二名111年屏東中小聯合運動會高男55kg第二名 |
| 韓承威 | 男 | 14 | 三地門鄉 | V | V |  | 111年屏東縣縣運 國男89kg第一名111年屏東中小聯合運動會國男96kg第二名 |
| 馬宥君 | 男 | 14 | 來義鄉 | V | V |  | 111年屏東縣縣運 國男49kg第二名111年屏東中小聯合運動會國男49kg第一名 |
| 謝天宇 | 男 | 13 | 來義鄉 | V | V |  | 111年屏東縣縣運 國男49kg第一名111年屏東中小聯合運動會國男49kg第二名 |
| 卓鈞安 | 男 | 14 | 來義鄉 | V | V |  | 111年屏東縣縣運 國男96kg第一名111年屏東中小聯合運動會國男96kg第一名112年全中運 國男102kg級 第5名 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**註1：特殊身分僅包括偏鄉、原住民、清寒家庭及身心障礙者，以勾選方式填寫**

**註2：偏鄉定義係依據選手戶籍地或訓練地，須加註縣市及鄉鎮市區**

**附件二**

**經費及物資需求規劃表**

|  |
| --- |
| **經費需求** |
| **項目** | **單價** | **數量** | **小計** | **說明及備註** |
| **營養金** | **10,000** | **12** | **120,000** | **5人/每月2,000/計12個月** |
|  |  |  |  |  |
| **總計金額** |  |  | **120,000** |  |

**訓練場外觀照**

****

**訓練環境照片**

****

****