臺北市105年度舉重暑假體育訓練營實施計畫

1. 依據：105年1月8日北市教體字第10530525600號函辦理。
2. 目的：積極推動臺北市學校舉重運動，提升舉重競技實力，培養舉重運動人才，促進各校優秀選手進行技術交流，為舉重運動向下紮根普及開展並奠定基礎，為2017年全國中等學校運動會培育人才，並為本市爭取更高榮譽。
3. 主辦單位：臺北市政府教育局及臺北市政府體育局。
4. 承辦單位：臺北市立萬芳高級中學。
5. 參加對象：
6. 選手：以獲得104年全國運動會個人前六名、104全國青年盃、總統盃舉重錦標賽個人前六名、臺北市104學年度中正盃、青年盃舉重錦標賽前三名選手優先入選。預計遴選國、高中男、女選手名額約18人為原則，若因選手有其他賽事、集訓或放棄集訓而造成不足名額，再依序遞補，另有聘任教練4人。
7. 教練：以臺北市現有校隊教練為優先遴聘，不足部分再遴聘具有舉重專長之教練擔任集訓教練。(集訓前召開教練會議，研議教練人選與訓練時段)
8. 訓練日期：105年7月4日至105年7月29日（共計20天）。

週一至週五上午9：00~12：00，下午14：00~17：00。

1. 訓練地點：臺北市立萬芳高級中學-舉重訓練場。
2. 訓練方式：
3. 加強本市舉重選手專項肌力、基本體能並檢測。
4. 強化本市舉重選手抓、挺舉基礎技術動作概念。
5. 強化本市舉重選手全方位專項技術訓練。
6. 研討、模擬比賽發揮策略。
7. 針對舉重比賽進行模擬賽。
8. 訓練課程：
9. 提升團隊向心力、心理素質、體能及核心訓練。
10. 加強選手專項肌力及專項技術、技能訓練。
11. 強化選手抓、挺舉基礎技術動作與動作連結概念。
12. 研討、模擬比賽發揮戰策戰略。
13. 針對舉重比賽進行模擬賽。
14. 、預期效益：
15. 結合所有資源促進臺北市舉重運動推展。
16. 集訓期間強調舉重運動專項體能訓練，落實各校選手養成舉重專項體能訓練，能為臺北市日後培養出更高水準的舉重選手。
17. 以全中運、全運會、世大運奪金為目標設定，讓所有集訓選手瞭解舉重訓練規畫及目標設定之重要性。

臺北市105年度暑假舉重體育訓練營教練名單

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 職稱 | 姓名 | 性別 | 服務或就學單位 | 備註 |
| 1 | 教練 | 廖雪利 | 女 | 臺北市立陽明高中 |  |
| 2 | 教練 | 呂育如 | 女 | 臺北市立萬芳高中 |  |
| 3 | 教練 | 廖星州 | 男 | 臺北市立中正高中 |  |
| 4 | 教練 | 朱南美 | 女 | 中華民國舉重協會 | 外聘教練 |

臺北市105年度舉重暑假體育訓練營預選名單

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 姓 名 | 性別 | 學校 | 量級/組別 | 入選成績 |
| 1 | 張宗賢 | 男 | 萬芳高中 | 85kg/國男 | 104全國總統盃舉重第6名 |
| 2 | 白芯慈 | 女 | 萬芳高中 | +69kg/國女 | 104北市中正盃第1名 |
| 3 | 林冠志 | 男 | 萬芳高中 | 77kg/國男 | 104北市中正盃第2名 |
| 4 | 柏忠雲 | 男 | 萬芳高中 | 69kg/國男 | 104北市中正盃第1名 |
| 5 | 王初瑜 | 女 | 萬芳高中 | +75kg/高女 | 104北市中正盃第2名 |
| 6 | 任恩言 | 女 | 萬芳高中 | +75kg/高女 | 104全國總統盃舉重第3名 |
| 7 | 廖怡慈 | 女 | 萬芳高中 | 69kg/高女 | 104全國總統盃舉重第1名 |
| 8 | 李豐江 | 男 | 萬芳高中 | 77kg/高男 | 104全國總統盃舉重第6名 |
| 9 | 柯緯捷 | 男 | 萬芳高中 | 105kg/高男 | 104北市中正盃第2名 |
| 10 | 李冠翰 | 男 | 中正高中 | 105kg/高男 | 104全國運動會第6名 |
| 11 | 邱尉倫 | 男 | 中正高中 | 63kg/高男 | 104北市中正盃第1名 |
| 12 | 邱浩庭 | 男 | 中正高中 | 63kg/高男 | 104北市中正盃第2名 |
| 13 | 范天運 | 女 | 陽明高中 | 58kg/高女 | 104北市中正盃第1名 |
| 14 | 周家嘉 | 女 | 陽明高中 | 48kg/高女 | 104全國總統盃舉重第5名 |
| 15 | 田葳芃 | 男 | 陽明高中 | 77kg/高男 | 104北市中正盃第1名 |
| 16 | 徐家宇 | 男 | 陽明高中 | 94kg/高男 | 104北市中正盃第1名 |
| 17 | 莊紘碩 | 男 | 陽明高中 | 85kg/高男 | 104北市中正盃第2名 |
| 18 | 唐宇辰 | 男 | 陽明高中 | 94kg/高男 | 104北市中正盃第1名 |

**臺北市105年度舉重暑假體育訓練營報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | | |
| **組 別** | **□高中組 / □國中組【□男/ □女】** | | |
| **通訊地址** |  | | |
| **出生年月日** |  | | |
| **聯絡電話** |  | | |
| **所屬單位** |  | | |
| **監護人** |  | **聯絡電話** |  |
| **聯絡人E-mail** |  | | |
| **附記** | 1. 請自備個人裝備。 2. 報名請於6月14日前寄送E-mail:cteam06@wfsh.tp.edu.tw。 3. 報名資格以全中運前三名，全國青年盃、總統盃前六名，臺北市青年盃、中正盃前三名，依名次則優先錄取，每項目以三人為限。 4. 錄取名單以mail通知。 5. 報名事宜若有問題請聯繫萬芳高中呂育如教練，聯絡電話:0925555171。 | | | |