

中華民國體操協會 114 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫(競技體操)

一、依據：

- (一) 教育部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)。
- (二) 中華民國 113 年 9 月 18 日臺教體署競(二)字第 1130400444 號函。

二、遴選依據及經過：

(一) 選手遴選條件

- 1、依 113 年全國競技體操錦標賽國小高年級、國中及高中男(女)子組 1-3 名，依選手前三名成績採積分排序，第一名(積分 7)、第二名(積分 5)、第三名(積分 3)積分優者遴選、徵召原住民及具有潛力者。
- 2、依 114 年全國中等學校運動會國中及高中男(女)子組 1-3 名、原住民及具有潛力者。
- 3、若選手入選國家培(儲)訓隊，其國內及國外集訓之員額則向後遞補。

(二) 選手遴選方式

- 1、依 113 年全國競技體操錦標賽及 114 年全國中等學校運動會名冊排名具潛力者。

國內暑期集中訓練：由選訓委員會依 113 年全國競技體操錦標賽及 114 年全國中等運動會名冊排名，具潛力積分優者遴選及徵召原住民及具有潛力者；男子組 11 名(國小 3 名、國中 4 名、高中 4 名)、女子組 11 名(國小 3 名、國中 4 名、高中 4 名)，餘額 8 名。餘額 8 名，名單內男子、女子選手各保障 1 名原住民及 3 名具潛力者〔如男、女子組正選名單內已含原住民身分之選手，保障原住民身分之選手名額將移至具潛力者〕，由選訓委員從名單中遴選產生，男子 4 名、女子 4 名，共計 30 名選手，教練 6 名、外籍教練 2 名、舞蹈教師 1 名、訓輔委員 1 名、督訓 2 名、物治師或防護員 2 名、翻譯 1 名，共計 45 名。地點：(宜蘭縣立體操館及台北市三民國小體操館)

2、國外移地訓練-韓國

由選訓委員會依 113 年全國競技體操錦標賽及 114 年全中運名冊排名具潛力積分優者遴選及徵召原住民及具有潛力者，男子組 11 名、女子組 11 名，餘額 8 名，再依選手積分擇優錄取。國小、國中、高中，共計 30 名選手，教練 6 名、舞蹈教師 1 名、訓輔 1 名、督訓 2 名、物治師或防護員 2 名，共計 42 名。地點：(韓國)

3、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主：

2025 年第 18 屆亞洲青少年競技體操錦標賽，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。男選手 5 名、女選手 5 名，男教練 2 名、女教練 2 名，男裁判 2 名，女裁判 2 名，督訓(管理)2 名，訓輔委員 1 名、物治師或防護員 2 名，共計 23 名。地點：(韓國)

4、由選訓委員審議通過後入選培訓選手。

(三) 教練團：

1、外籍教練：依實際訓練聘之。

2、本籍教練：原站訓練、國內暑期集中訓練指導。

(1) 教練遴選條件

A、教練需具備國家 C 級教練資格；帶隊出國參賽須具備 A 級資格。

B、教練現仍從事競技體操訓練工作者（專任、兼任）。

(2) 教練遴選方式

A、暑期教練：1. 以入選選手多者之教練 2. 人數相同時，以積分排前選手之教練為優先，教練 6 名。

B、督訓 2 位（領隊、副領隊管理）、訓輔委員 1 名、物治師或防護員 2 名。

C、參加國際青少年比賽，教練 4 名，管理 2 名，物治師或防護員 2 名、裁判 4 名。

D、由本會選訓委員會審核，並經本會選訓委員會通過後聘任之。

三、選手名單及其所具備之培育資格如下：

中華民國體操協會具潛力選手培育名單男子隊

總 編 碼	編 號 (名 次)	姓 名	基本資料		培 育 資 格	培 育 理 由	備 註 原教練
			出 生 年 月 日	所 屬 單 位 / 年 級			
國 小 高 年 級 男 子 組							
1	1	徐君哲		臺東縣臺坂國小 /5 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第三 地板第一 鞍馬第二 吊環第二 跳馬第一 雙槓第一 積分 34 分	盧宏升
2	2	李泓樂		新北市厚德國小 /5 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 地板第二 鞍馬第三 吊環第三 跳馬第三 雙槓第二 單槓第三 積分 29 分	陳永長
3	3	蔡奕軒		臺東縣臺坂國小 /6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第二 吊環第一 跳馬第二 單槓第二 積分 22 分	盧宏升
4	4	葉林禮 銳		臺北市長春國小 /6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 鞍馬第一 吊環第三 單槓第一 積分 17 分	郭允馨
5	5	柳帛禎		臺東縣臺坂國小 /6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 積分 3 分	盧宏升
6	6	李沐霖		宜蘭縣公正國小 /6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 積分 3 分	游宏彬

7	7	陳睿彬		宜蘭縣公正國小 /5 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 雙槓第三 積分 3 分	吳柏賢
國中男子組							
8	1	任泓力		臺北市民生國中 /7 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 地板第二 吊環第一 雙槓第一 單槓第一 114 全中運 全能第二 地板第二 吊環第一 雙槓第三 單槓第二 積分 58 分	林祥威 荒屋敷響貴
9	2	高昊		臺北市大同高中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第二 跳馬第一 單槓第二 114 全中運 全能第一 跳馬第三 雙槓第二 單槓第一 積分 39 分	郭允馨 鄭焜杰
10	3	陳定揚		臺北市螢橋國中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第三 吊環第三 雙槓第二 114 全中運 吊環第三 雙槓第一 積分 21 分	張峻珉 高裕軒
11	4	趙庭諒		臺北市螢橋國中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 鞍馬第二 單槓第二 114 全中運 鞍馬第一 積分 17 分	張峻珉 高裕軒
12	5	鄭丞佑		臺北市大同高中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第一 114 全中運 地板第一 跳馬第一 積分 21 分	郭允馨 鄭焜杰
13	6	黃泯嘉		臺中市教育局/9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第二 114 全中運 全能第三 跳馬第二 積分 13 分	林家恩
14	7	潘柏峻		新北市明志國中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽	陳永長

						吊環第二 114 全中運 吊環第二 積分 10 分	陳純敏 陳永長
15	8	潘瑀浩		新北市明志國中 /8 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 鞍馬第三 114 全中運 鞍馬第二 積分 8 分	陳永長 陳純敏
16	9	林恩仰		臺北市螢橋國中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 鞍馬第一 積分 7 分	張峻珉
17	10	蘇正熙		臺北市螢橋國中 /9 年級	第二條第一款	114 全中運 地板第三 鞍馬第三 積分 6 分	高裕軒 張峻珉
18	11	陳子誼		臺中市漢口國中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 跳馬第三 積分 6 分	林家恩
19	12	李胤愷		新北市明志國中 /9 年級	第二條第一款	114 全中運 地板第三 積分 3 分	陳純敏 陳永長
20	13	劉俊廷		臺北市南港高中 /7 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 雙槓第三 積分 3 分	高士傑

高中男子組

21	1	蕭宇倫 (國訓)		臺北市大同高中 /11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 鞍馬第一 單槓第一 114 全中運 全能第一 鞍馬第一 單槓第一 積分 42 分	郭允馨
22	2	曾翌璋		臺北市數位高中 /10 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第三 雙槓第一 單槓第三 114 全中運 全能第二 吊環第一 跳馬第二 雙槓第一 單槓第三 積分 40 分	林祥威
23	3	劉彥甫 (國訓)		臺北市南港高中 /12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 地板第二 鞍馬第三 114 全中運 地板第一 積分 22 分	林祥威

24	4	李宏文		臺北市南港高中 /12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 吊環第一 雙槓第二 114 全中運 吊環第二 積分 19 分	林祥威
25	5	李明亮 (國訓)		臺北市南港高中 /12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 吊環第二 114 全中運 全能第三 地板第二 單槓第二 積分 18 分	林祥威
26	6	蔡秉澄		新北市三重高中 /11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 雙槓第三 114 全中運 跳馬第一 雙槓第二 積分 15 分	林永錫
27	7	王宇樂		臺北市南港高中 /12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 鞍馬第二 114 全中運 鞍馬第二 雙槓第三 積分 13 分	林祥威
28	8	沈珉勳		台東大學附屬體 育中/10 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 跳馬第三 114 全中運 地板第三 吊環第三 積分 12 分	游朝偉
29	9	龔柏睿		岡山農工 /12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第一 吊環第三 積分 10 分	黃國明
30	10	劉品樂		羅東高中 /9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第二 跳馬第二 積分 8 分	游宏彬
31	11	莊宇騰		新北市三重高中 /10 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 單槓第二 積分 5 分	林永錫
32	12	呂坤哲		新北市三重高中 /10 年級	第二條第一款	114 全中運 鞍馬第三 積分 3 分	林永錫
33	13	陳宇書		國立羅東高商 /12 年級	第二條第一款	114 全中運 跳馬第三 積分 3 分	鄭豐億

中華民國體操協會具潛力選手培育名單女子隊

國小高年級女子組							
34	1	林璽悅		臺北市三民國 小/5 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 高低槓第一 平衡木第二 地板第二 積分 24 分	林祥威
35	2	林禹彤		屏東縣信義國 小/6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第二 跳馬第二 高低槓第二 平衡木第三 積分 18 分	林宗翰
36	3	鍾妮臻		屏東縣中正國 小/6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第三 跳馬第一 地板第三 積分 13 分	林宗翰
37	4	鍾玕蓉		屏東縣中正國 小/5 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 平衡木第一 積分 7 分	林宗翰
38	5	李珞慈		新北市厚德國 小/6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第一 積分 7 分	黃千容
39	6	徐天馨		臺北市長春國 小/6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 高低槓第三 積分 3 分	郭允馨
40	7	張雯晴		屏東縣中正國 小/6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第三 積分 3 分	林宗翰
41	8	陳亮妍		新北市厚德國 小/6 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 積分 3 分	黃千容
國中女子組							
42	1	李佳蔚		屏東縣至正國 中/9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 跳馬第一 高低槓第二 地板第一 114 全中運 全能第二 高低槓第二 平衡木第一 地板第二 積分 48 分	劉安鈞 林岑寧 林宗翰

43	2	蔡艾瑄		新北市明志國中/8 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第二 高低槓第一 地板第一 114 全中運 全能第一 積分 27 分	陳純敏 蔡恆政 廖宜萍
44	3	林沛函		屏東縣至正國中/8 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第三 平衡木第二 114 全中運 跳馬第一 平衡木第三 地板第一 積分 25 分	劉安鈞 林岑寧 林宗翰
45	4	周美		臺北市民生國中/8 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 平衡木第一 114 全中運 全能第三 高低槓第一 積分 17 分	林祥威
46	5	陳洛臻		臺北市螢橋國中/8 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 114 全中運 平衡木第二 積分 8 分	麥劉湘涵
47	6	林子健		臺北市大同高中/7 年級	第二條第一款	114 全中運 跳馬第二 積分 5 分	蕭沛然 莊晴惠
48	7	林玥岑		臺北市大同高中/8 年級	第二條第一款	114 全中運 高低槓第二 積分 5 分	蕭沛然 莊晴惠
49	8	藍珮予		屏東縣至正國中/7 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第二 積分 5 分	劉安鈞
50	9	柳璽恩		高雄市光華國中/8 年級	第二條第一款	114 全中運 跳馬第三 積分 3 分	楊秋月
51	10	郭若好		新北市明志國中/7 年級	第二條第一款	114 全中運 地板第三 積分 3 分	蔡恆政 廖宜萍
52	11	江沛蓁 (國訓)		臺北市大同高中/9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第三 積分 3 分	蕭沛然
53	12	張寧夏		桃園市大崗國中/9 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 高低槓第三 積分 3 分	蕭才智
54	13	陳妍初		臺北市民生國中/7 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 平衡木第三 積分 3 分	林祥威

高中女子組							
55	1	廖奕淳 (黃金計畫)		臺北市數位高中/12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第二 高低槓第三 地板第一 114 全中運 全能第一 跳馬第一 高低槓第一 地板第一 積分 43 分	林祥威
56	2	趙品妍		臺北市數位高中/11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第二 平衡木第一 地板第二 114 全中運 平衡木第一 積分 24 分	林祥威
57	3	楊可玟		臺北市數位高中/11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第一 114 全中運 全能第三 跳馬第二 高低槓第二 平衡木第三 積分 23 分	林祥威
58	4	吳彥之		臺北市數位高中/10 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第一 高低槓第二 平衡木第三 積分 15 分	林祥威
59	5	黃已芹		新北市三重高中/12 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 地板第三 114 全中運 全能第二 高低槓第三 地板第三 積分 14 分	廖宜萍
60	6	高祺媛		臺北市私立金甌女子高中/11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 平衡木第二 114 全中運 平衡木第二 積分 10 分	張峻珉
61	7	潘冠辰		屏東縣私立陸興高中/11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 全能第三 高低槓第一 積分 10 分	劉安鈞
62	8	蔡艾潔		新北市三重高中/10 年級	第二條第一款	114 全中運 地板第二 積分 5 分	廖宜萍
63	9	鄭瑀喬		臺北市私立金甌女子高中/11 年級	第二條第一款	114 全中運 跳馬第三 積分 3 分	高裕軒
64	10	呂淳玉		新北市三重高中/11 年級	第二條第一款	113 全國競技錦標賽 跳馬第三 積分 3 分	廖宜萍

男子隊教練名冊

編號	順位	姓名	基本資料		培育理由/積分	電話及站名	備註
			性別	所屬單位			
1		林祥威	男	台北市三民國小			
2		郭允馨	男	台北市長春國小			
3		張峻珉	男	台北市螢橋國中			
4		盧宏升	男	台東縣台坂國小			
5		林永錫	男	新北市三重高中			
6		陳永長	男	新北市厚德國小			
7		高裕軒	男	台北市螢橋國中			
8		陳純敏	女	新北市明志國中			
9		林家恩	男	台灣體育運動大學			
10		游宏彬	男	宜蘭縣羅東國中			
11		鄭焜杰	男	國訓中心			
12		荒屋敷響貴	男	台北市三民國小			
13		游朝偉	男	台東體中			
14		吳柏賢	男	宜蘭縣公正國小			
15		黃國明	男	高雄市岡山國中			
16		鄭豐億	男	宜蘭縣羅東國中			
17		高士傑	男	台北市南港高中			

女子隊教練名冊

編號	順位	姓名	基本資料		培育理由/積分	電話及站名	備註
			性別	所屬單位			
1		林祥威		台北市三民國小			

2		廖宜萍		新北市修德國小			
3		林宗翰		屏東縣大同高中			
4		劉安鈞		屏東縣體操委員會			
5		蕭沛然		台北市長春國小			
6		黃千容		新北市厚德國小			
7		林岑寧		屏東縣至正國中			
8		蔡恆政		新北市明志國中			
9		莊晴惠		台北市大同高中			
10		陳純敏		新北市明志國中			
11		麥劉湘涵		台北市螢橋國中			
12		郭允馨		台北市長春國小			
13		楊秋月		高雄市光華國中			
14		蕭才智		桃園市長庚國小			
15		張峻珉		台北市螢橋國中			
16		高裕軒		台北市螢橋國中			

四、訓練計畫：

(一) 總目標：本計畫所培育之選手將爭取 2025 年亞洲青少年錦標賽，並以爭取獎牌為目標。

近期目標：提昇基本素質，提高動作難度，以其在2025年第18屆亞洲青少年競技體操錦標賽及2025世界中學生運動會爭取佳績。

(二) 訓練起訖日期：自開始培(集)訓 2025年1月起～2025年12月止。

(三) 階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）

1、自07月01日至07月14日止，合計 14 天(國內集訓)宜蘭縣立體操館及台北市三民國小體操館。

2、自07月17日至07月30日止，合計 14 天(國外移訓)韓國。

訓練地點：

1、國內暑期集中訓練：男子選手(宜蘭縣立體操館)、女子選手(台北市三民國小體操館)。

2、國外移地訓練

依選訓委員會遴選產生入選選手、教練代表參加國外移地訓練(韓國)。

3、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主：

2025 年第 18 屆亞洲青少年競技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。

(四) 訓練方式：採長期培訓以階段目標逐步完成。

訓練內容：各階段依選手現況調整方式，相關訓練方式如下：

(五) 實施要點：

1、各訓練重點量化之撰述：

2、訓練方法之撰述：

(1)訓練前專業知識課程講習：

安排2025-2028競技體操最新規則、運動傷害防護、運動禁藥、運動科學、性別平等教育及兒少保等課程。

(2)階梯式訓練法：

針對選手的量與質採用漸進的負荷，及適當的恢復調整，避免選手因為長期的訓練壓力，導致生心理疲勞，進而影響訓練。

(3)平台式訓練法：

以階梯式訓練法為基礎，在選手的生、心理強化後，採用較高的訓練負荷來增加選手在整套實施的心理及技術之穩定狀態，確保在比賽時能夠穩定且完美的完成，以利我國在奧運會中奪牌。

3、國內暑期訓練：7月暑期集中訓練。

4、參加國際青少年比賽以符合參賽年齡為主：2025年第18屆亞洲青少年競技體操錦標賽。

5、成績建檔、紀錄作為集訓及滾動式績效檢核做為訓練成果依據。

五、督導考核機制：

(一) 專案小組定期或不定期到各個訓練場關心訓練進度，各項檢測成績做為訓練改進之依據。

(二) 114 全國競技體操錦標賽做為汰換機制之依據。

(三) 成績建檔、紀錄作為集訓及滾動式績效檢核。

(四) 國外移地訓練計畫績效報告，做為訓練成果依據。

(五) 參加國際青少年賽事成績作為訓練成果依據。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

有關選手之心理測驗及其他運科擬請國訓中心運科小組協助支援辦理。

七、本計畫經教育部體育署 114 年 3 月 17 日臺教體署競(二)字第 1140400559N 號函通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。

