

中華民國體操協會 114 年培育優秀或具潛力韻律體操選手實施計畫(韻律體操)

壹、依據：教育部體育署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）。

貳、遴選依據及經過：

一、選手遴選條件：

- (一) 114 年全國中等學校運動會高中組、國中組個人全能、團隊全能第 1-3 名者。
- (二) 113 年全國韻律體操錦標賽高中組、國中組個人全能、個人單項、團隊全能第 1-3 名者。
- (三) 2024-2025 FIG 登錄之國際賽事個人全能、個人單項、團隊全能、團隊單項第 1-8 名及參賽者。

二、積分標準：

- (一) 個人(個人全能、個人單項)和團隊(團隊全能、團隊單項)積分分開計算。
- (二) 114 年全國中等學校運動會榮獲第一名(積分 7 分)、第二名(積分 5 分)、第三名(積分 3 分)。
- (三) 113 年全國韻律體操錦標賽榮獲第一名(積分 3 分)、第二名(積分 2 分)、第三名(積分 1 分)。
- (四) 2024-2025 FIG 登錄之國際賽事榮獲第一名(積分 10 分)、第二名(積分 9 分)、第三名(積分 8 分)、第四名(積分 7 分)、第五名(積分 6 分)、第六名(積分 5 分)、第七名(積分 4 分)、第八名(積分 3 分)、參賽(積分 2 分)。

三、選手遴選方式

(一) 依 113 年全國韻律體操錦標賽及 114 年全國中等學校運動會名冊排名具潛力者。

- 1. 國內暑期集中訓練：由選訓委員會依 113 年全國韻律體操錦標賽及 114 年全國中等學校運動會名冊，排名具潛力積分優者遴選(積分並列者，114 全中運成績較優者優先錄取)；高中組 5 名、國中組 5 名、團隊一隊(至多 6 名)，名單內高中組、國中組各保障 1 名原名住民身分之選手(如無原住民身分之選手入選，名額向後替補)，共計 16 名選手，外籍教練 1 名、國內教練 4 名、督訓 1 名、防護員 2 名、芭蕾老師 1 名、翻譯員 1 名，共計 26 名。地點：國立台灣體育運動大學鶴鳴樓
- 2. 參加國際比賽以符合參賽年齡為主：2025 年第 3 屆韻律體操青少年世界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。督訓(管理)1 名、教練 2 名、個人選手 2 名、團隊選手 5 名、裁判 2 名、防護員 1 名，共 13 名。地點：保加利亞
- 3. 由選訓委員審議通過後入選培訓選手。

四、暑期集中訓練：

- (一) 個人：依據遴選方式之高中組 5 名、國中組 5 名共 10 名。
- (二) 團隊：依據遴選方式之積分(高中及國中組合併遴選)，擇優 1 隊(至多 6 名)，以單位為主，選手名單由教練提出。
- (三) 選手人數：共計 16 名(個人、團隊錄取選手不重複)。
- (四) 地點：國立台灣體育運動大學鶴鳴樓

五、參加國際比賽以符合參賽年齡為主：2025 年第 3 屆韻律體操青少年世界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。督訓(管理)1名、教練2名、個人選手2名、團隊選手5名、裁判2名、防護員1名，共13名。地點：保加利亞

六、教練團：

(一) 外籍教練：依實際訓練聘之。

(二) 本籍教練：

1. 遴選條件

(1) 須具備本會核發之C級以上教練證；帶隊出國參賽須具備A級資格。

(2) 現仍實際從事韻律體操訓練工作者(專任、兼任)。

(二) 暑期集中訓練遴選方式

(1) 個人：以入選選手多者之教練，列前之教練合計2名。

(如入選選手人數相同時，以選手積分高者優先入選)

(2) 團隊：以入選單位之教練，合計2名(若不足兩名教練由該教練推薦之)。

(3) 外籍教練1名、督訓委員1名、防護員2名、選手16名。

(4) 芭蕾老師1名。

(5) 翻譯人員1名。

(三) 名單經本會選訓委員會審核通過後聘任之。

參、選手及教練名單及其所具備之培育資格如下：

表一 培育潛力選手名單(預估)

高中組

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由/積分	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位/ 年級			
1	賴 O 彤	女		桃園市 治平高中	符合本要點 第2點第2款 第2目	113年全國錦標賽 環 第一名 3 球 第一名 3 帶 第二名 2 全能 第一名 3 114年全中等學校運動會 全能 第一名 7 18	高 O 惠
2	郭 O 卉	女		臺南市 長榮中學	符合本要點第 2點第2款第 2目	113年全國錦標賽 環 第二名 2 棒 第一名 3 帶 第一名 3 全能 第二名 2 10	黃 O 蒂
3	鍾 O 芃	女		臺南市 長榮中學	符合本要點第 2點第2款第 2目	113年全國錦標賽 球 第一名 3 114年全中等學校運動會 全能 第三名 3 6	黃 O 蒂

4	蔡 O 彤	女		桃園市 龍潭高中	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	113 年全國錦標賽 環 第三名 1 球 第三名 1 114 年全中等學校運動會 全能 第三名 3 5	李 O 紋
5	呂 O 洛	女		桃園市 龍潭高中	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	113 年全國錦標賽 球 第二名 2 帶 第三名 1 全能 第三名 1 4	李 O 紋
6	江 O 芸	女		臺中市立東山 高級中學	符合本要點 第 2 點第 2 款 第 2 目	113 年全國錦標賽 球 第三名 1 棒 第二名 2 3	紀 O 玲
7	莊 O 安	女		臺中市立東山 高級中學	符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 棒 第三名 1 1	王 O 伶

國中組

編號	姓名	基本資料			培育資格	培育理由/積分	備註 原教練
		性別	出生 年月日	所屬單位 ／年級			
1	劉 O 辰	女		桃園市 龍潭高中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 環 第一名 3 棒 第一名 3 帶 第一名 3 全能 第一名 3 12	高 O 惠
2	黃 O 語	女		桃園市 武漢國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	114 年全國中等學校運動會 全能 第一名 7 2025 年青少年亞洲錦標賽 參賽 2 2025 年世界青少年錦標賽 參賽 2 11	郭 O 亞
3	劉 O 廷	女		臺中市立東 山高級中學 (國中部)	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	114 年全國中等學校運動會 全能 第三名 3 2025 年青少年亞洲錦標賽 參賽 2 2025 年世界青少年錦標賽 參賽 2 7	紀 O 玲
4	蔡 O 亘	女		桃園市 龍潭國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 環 第二名 2 帶 第二名 2 全能 第二名 2 6	樂 O 茹
5	王 O 晴	女		恩慈美國學 校八年級	符合本要點 第 2 點第 2	113 年全國錦標賽 棒 第三名 1	李 O 莎

					款第 2 目	帶 第三名 1 全能 第三名 1 2025 年青少年亞洲錦標賽 參賽 2 5	
6	王 O 薰	女		臺中市 東山高中 (國中部)	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 環 第三名 1 球 第二名 2 3	紀 O 玲
7	王 O 旋	女		桃園市 武漢國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	2025 年青少年亞洲錦標賽 參賽 2 2	郭 O 亞

團隊

編號	單位	組別	培育資格	積分	備註 原教練
1	臺南市立復興國民中學	國中組	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 5 環 第一名 3 10 棒 第三名 1 團隊全能 第二名 2 114 年全國中等學校運動會 全能 第一名 7 13	陳 O 卿 黃 O 蒂
2	臺中市立東山高級中學	高中組	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 5 環 第一名 3 114 年全國中等學校運動會 全能 第一名 7 10	王 O 伶
3	臺中市立東山高級中學 (國中部)	國中組	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 5 環 第二名 2 團隊全能 第一名 3 2024 亞洲青少年錦標賽 參賽 2 114 年全國中等學校運動會 全能 第三名 3 10	紀 O 玲
4	高雄市立中正高級中學	高中組	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 3 球 2 帶 第一名 3 10 棒 第一名 3 團隊全能 第一名 3 9	沈 O 怡 曾 O 芬
5	桃園市立龍潭國民中學	國中組	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	113 年全國錦標賽 5 環 第三名 1 10 棒 第一名 3 團隊全能 第三名 1 2025 年青少年亞洲錦標賽 參賽 2 2025 年世界青少年錦標賽 參賽 2 9	高 O 惠 樂 O 茹

6	屏東縣立至正國民中學	國中組	符合本要點 第2點第2 款第2目	114年全國中等學校運動會 全能 第二名 5	林○潔
7	高雄市立中正高級中學 (國中部)	國中組	符合本要點 第2點第2 款第2目	113年全國錦標賽 10棒 第三名 1	沈○怡 曾○芬

表二 暑期訓練教練名冊(預估)

序號	姓名	基本資料		電話	入選個人選手 人數	入選團隊 單位順序
		性別	所屬單位			
1	紀○玲	女	臺中市立東山高中			
2	高○惠	女	桃園市立龍潭國中			
3	郭○亞	女	桃園市武漢國中			
4	黃○蒂	女	臺南市體育總會體操委員會			
5	李○紋	女	桃園市體育總會體操委員會			
6	樂○茹	女	桃園市立龍潭國中			
7	王○伶	女	臺中市立東山高中			
8	李○莎	女	瑞星韻律體操			
9	陳○卿	女	臺南市立復興國中			
10	沈○怡	女	高雄市立中正高級中學			
11	曾○芬	女	高雄市立中正國民小學			

表三 教練團名冊

編號	職稱	姓名	性別	服務單位	備註
1	督訓		女		
2	外籍教練		女		
3	教練		女		
4	教練		女		
5	教練		女		
6	教練		女		
7	防護員		女		
8	防護員		女		
9	芭蕾老師		女		
10	翻譯員		女		

四、訓練計畫

(一) 總目標：爭取 2025 年第 3 屆韻律體操青少年世界錦標賽資格並奪牌為目標。

1. 近期目標：提昇選手身體基本能力，加強手具操作多樣性，積極參與國內外賽事，增加臨場經

驗值。

(二) 階段劃分及訓練地點

1. 階段劃分

國內集訓日期：7/21-8/10

2. 訓練地點

國內集訓地點：國立台灣體育運動大學鶴鳴樓

3. 訓練方式

擬定滾動式計畫，採長期培訓，逐步調整、修訂計畫內容，朝向最終目標邁進。

4. 訓練內容

訓練前專業知識課程講習：安排 2025-2028 韻律體操最新規則、運動傷害防護、禁藥、兒少、性平、心理學。

(1) 體能：將枯燥乏味的體能訓練加以設計，透過多元化的訓練內容，增進速度、肌力、肌耐力、心肺耐力、爆發力、協調性、敏捷性、準確性及柔軟度。

(2) 專項技術：

a. 基本功：以站姿、跪姿、坐姿、仰臥、俯臥等姿態，訓練基本姿態，強化全身各關節柔軟度，及各大小肢段之肌肉控制能力。

b. 把杆：藉由把杆輔助，穩固基本姿態，提昇肢體控制能力、難度完整性。

c. 流動：透過動態來回移動的方式，訓練翻滾技巧、基本姿態控制及難度（跳躍、平衡、旋轉）。

d. 手具操作：因應規則所需，手具操作的多樣性更為重要，魔術般多變的技巧結合翻滾，以提昇選手整套難度分值。

e. 整套訓練：為符合選手個人風格，給予適當的整套編排，搭配音樂反覆練習，不斷的調整整套內容，直至選手能在比賽場上完美展現自我。

f. 芭蕾及舞蹈：規則的轉變，再再要求藝術表現、情感表達，透過不同的舞蹈學習，反覆琢磨肢體表達的能力。

(3) 心理：可透過專家講座，學習運動心理技能，亦可由教練親自跟選手談話，適時給予心理輔導與建設。

(4) 健康管理：

a. 體重管理：體重控制對體操選手來說是一大課題，學習調整生活作息、飲食習慣，有效控制身材與體態，利於訓練效益。

b. 禁藥：選手的藥物服用應謹慎小心，以防誤食禁藥，造成遺憾，可透過講座課程認識禁藥，學習上網查詢，以確保用藥安全。

(三) 合理之選手進退場檢測點：

依 114 年全國韻律體操錦標賽、114 年全國中等學校運動會、2024-2025 年國際賽事之成績優者依積分排序列冊，選手擇優 22 名，作為集中訓練。

五、追蹤考核機制：

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

(二) 以全國中等學校運動會及全國韻律體操錦標賽之成績，作為汰換機制依。

(三) 各項成績建檔、分析檢討，及選手訓練日誌，以調整滾動式計畫。

(四) 參加國際賽事之成績，作為訓練成果依據。

- 六、督導及考核：各單位選手、教練集訓期間應**全程參與**，如遇不可抗力因素須請假者，須提早提出請假申請並由教練團會議通過得以請假。
- 七、本計畫經體操協會選訓會議通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正廢止者，亦同。

