中華民國橄欖球協會參加「111年女子潛力選手」集訓計畫

1. 依據韓國站〉前三名。：教育部體育署111年7月6日臺教體暑競(一)字第1110023327號函

辦理。

1. 目標：遴選國內女子優秀青年儲備選手，按計畫持續施訓，增強戰力，為培

育女子國家代表隊選手做準備。

1. 集訓日期及地點：
2. 自111年8月3日至111年8月24日，共計21天。
3. 集訓地點：
   1. 百齡河濱公園英式橄欖球場(士林岸)/臺北市士林區通河東街1段 (臺北市士林區百齡橋下基隆河兩岸)。
   2. 臺北市立大學(天母校區)/臺北市士林區忠誠路二段101號。
4. 參訓人員：教練3人、選手16人、防護員1人。
5. 每日訓練時段：自9點30分開始至下午17點30分結束。
6. 訓練方式：集中訓練。
7. 訓練內容：
8. 體能訓練：以跑步動作、速度訓練、敏捷訓練與變向移動訓練為主。
9. 肌力訓練：從熱身動作、蹲舉、硬舉與臥推等大肌肉群動作講解並實際操作到增強式訓練和爆發力動作操作與講解。
10. 專項訓練：此培訓計畫中需增強選手個人進攻動作能力、個人一對一防守能力、團隊進攻觀念與團隊防守意識。
11. 住宿規劃：
12. 集中住宿（住宿地地址：UiNN Business Hotel 悠逸商旅(台北士林)/台北市士林區承德路四段318號）。
13. 訓練效益：
14. 體能訓練：提升跑步經濟效益。
15. 肌力訓練：建立正確肌力訓練觀念，並實際調整動作，藉以增強培訓選手身體素質。
16. 專項訓練: 提升個人專項能力並增加團隊進攻防守意識。
17. 經費預算：新臺幣1,005,005元整。
18. 體育署補助新臺幣938,900元整。
19. 本會自籌新臺幣66,105元整。

本計畫經教育部體育署111年8月12日臺教體署競（一）字第1110028507號備查在案，修正時亦同。

附件

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 中華民國橄欖球協會參加「111年女子潛力選手」集訓人員公假名冊 | | | | |
| 職稱 | 姓名 | 出生年月日 | 服務單位或就讀學校 | 公假需求 |
| 總教練 | 翁晨浩 | 1991/3/25 | 臺北市立南門國民中學代理老師 | 無 |
| 助理教練 | 陳子育 | 1983/10/4 | 雲林縣立土庫國中導師 | 有 |
| 助理教練 | 魏睿騏 | 1991/07/11 | 台北市立陽明高中生輔組長 | 無 |
| 防護員 |  |  | 請臺北市立大學支援 | 無 |
| 選手 | 劉瑞樺 | 2002/9/22 | 長榮大學運動競技學系 | 無 |
| 選手 | 鄭以婕 | 2005/8/6 | 馬偕專校關渡校區化妝品管理與應用 | 無 |
| 選手 | 羅心惠 | 2006/8/11 | 觀音高中體育班 | 無 |
| 選手 | 邱紫儀 | 2004/8/17 | 中國文化大學體育學系 | 無 |
| 選手 | 羅惠珊 | 2006/7/14 | 長榮中學(普通科) | 有 |
| 選手 | 林虹汶 | 2000/7/8 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 黃子芸 | 2001/6/20 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 王秀莉 | 2002/8/1 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 李亞芸 | 2002/3/4 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 陳玉珍 | 2002/3/4 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 趙筠宜 | 2002/10/11 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 游映琦 | 2001/12/26 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 陳莉穎 | 2002/9/12 | 臺北市立大學球類運動學系 | 無 |
| 選手 | 劉海澄 | 2006/5/31 | 台北美國學校 | 無 |
| 選手 | 陳書涵 | 2005/8/24 | 東光國中 | 無 |
| 選手 | 簡子庭 | 2004/12/26 | 東光國中 | 無 |