

培訓及參賽計畫

113年08月27日

個人簡介：

彭語彤，從七歲開始接觸韻律體操練習，因著對韻律體操的熱愛於九歲投入了正式訓練，雖然起步比別人慢，但每年會固定參加全國韻律體操錦標賽、臺北市教育盃韻律體操錦標賽、新北市錦標賽暨邀請賽、台中市市長盃暨邀請賽等；近幾年比賽成績優異並持續進步中，是非常有天賦且深具潛力的選手。雖然在訓練的過程中，壓操很痛（柔軟度）會爆哭、手腳戴沙袋訓練很累、手具操作很難、受傷很痛……，但當每一次的動作難度挑戰成功時，都覺得非常有成就感！

目前為國八生，正面臨完全沒有資源的狀況能訓練，但對韻律體操的熱愛依然努力不懈著，每天維持在家裡小小的空間自主練習、壓操，維持基本功。期盼能有資源讓我可以不放棄，選上國手資格代表國家出賽奪牌。

一、目的

為獲得114~115全國韻律體操錦標賽、全國中等學校運動會、114全國運動會前三名，以及114~115年選上國手資格代表國家參加亞州青少年錦標賽、世界中等學生運動會，擬具此訓練計畫。

二、過去兩年內參賽成績（獎狀附件於第10頁始~14頁）

111 年全國韻律體操錦標賽：

個人全能-銀牌、單項環-銀牌、單項球-銀牌、單項帶-銀牌、單項棒-第四名。

112 年全國韻律體操錦標賽：

個人全能-銅牌、單項環-銀牌、單項棒-金牌、單項帶-銀牌。

112 年全國運動會成隊（臺北市）第四名。

其他：

111年8月馬來西亞賽VIVACE 1ST RG INTERNATIONAL COMPETITIONS，成績：全能-金牌、環-金牌、球-金牌，彩帶-銅牌。

112年1月/111學年度年臺北市教育盃，成績：全能-金牌、環-金牌、棒-金牌、帶-金牌，球-銀牌。

112年4月 匈牙利賽XXII. Pécs Cup Hungary，成績：全能-銀牌、環-銀牌、球-銀牌、棒-第八名。

112年6月 全運會臺北市代表選拔，成績：第一名。

112年8月 瑞星盃國際邀請賽，成績：全能-金牌、帶-金牌、棒-金牌、球-金牌，環-銀牌。

112年11月 德國賽 Winter Cup 5th Wintercup Leverkusen by DVillena，成績：環-銅牌、棒-第五名。

113年1月/112 學年度年臺北市教育盃，成績：全能-金牌、環-金牌，球-金牌、帶-銀牌、棒-銅牌。

113年7月台中市市長盃錦標賽暨邀請賽，成績：全能-銅牌、環-第四名，球-第五名、棒-第四名。

三、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

目標賽事宜依參賽期程表列賽會舉辦時間及預期獲得之成績。

(1).114年2/22宜蘭縣中小學運賽 (表演賽)

(2).114年3月亞洲青少年韻律體操錦標賽國手選拔，預期選上國手代表台灣參賽奪牌

(3).114年4/12年宜蘭縣運賽 (表演賽)

(4).114年4月20日至114年4月23日全國中等學校運動會，預期全能前三名

(5).114年5月全國韻律體操錦標賽，預期全能前三名

(6).114年6月全國運動會台北市代表選手選拔，預期選上台北市代表選手

(7).114年7月台中市市長盃暨邀請賽

(8).114年10月全國運動會，預期全能前三名

備註：115年目標賽事同114年。

四、教練簡介 (教練證附於第10頁始之附件)

*姓名：林惠鈴

*性別：女

*專項專長：韻律體操

*教練證照：中華民國體操協會A級運動教練

*證照號：CA110000038

*現職：臺中市立北新國中退休教師

*學歷：

-臺北體專65年畢業

-國立體育學院86年畢業

-國立臺灣體育學院體育研究所93年畢業

*工作經歷：

-現任臺中市體育總會體操委員會總幹事

-曾任臺灣省體操協會副總幹事

-曾任基隆市體育會體操委員會總幹事

-韻律體操國際裁判

- 韻律體操國家級教練
- 競技體操國際裁判
- 競技體操國家級教練
- 彈翻床國家級裁判
- 臺中市國教輔導團健體領域國中組輔導員 / 種子教師
- 教育部中央團健體領域諮詢委員
- 教育部12年國教課綱國中標準本位評量體育科委員

五、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一)週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)

1.準備期

提高身體柔軟度、肌力力量和技術水平。

透過芭蕾、現代舞蹈，以增加身體肌肉運用能力，增進藝術表現力。

建立良好的身體姿勢、動作基礎和提升手具操作難度。

預防運動傷害。

2.比賽期

提高競技表現水平。

精練各項（四項）技巧動作和難度。

管理比賽前的壓力和焦慮。

3.過渡期

恢復身體和心理狀態。

保持適度的運動量，訪過度訓練。

調整訓練計畫，為下一個賽事週期做準備。

(二)訓練方式

1.專項體能訓練

體能訓練，依據韻律體操項目特性加強柔軟度、肌力、跳躍能力、平衡能力、身體協調性等，提升身體和手具難度操作結合。

2.專項運動技術

強化訓練：強化韻律體操基本功，加強柔軟度、旋轉、跳躍開展、平衡穩定度《協調性的訓練強度。

集中訓練：重點訓練難度技巧、動作的精準性和整套動作的流暢度。

模擬訓練：進行比賽模擬訓練，適應比賽中的各種要求和環境。

心理素質訓練：學習應對比賽壓力和焦慮的技巧，保持冷靜和專注。

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。

(1)訓練時的專注度、忍耐力，和比賽中加強抗壓能力。

(2) 平時的心理建設。

(3) 賽後檢討。

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。

以日常訓練錄影，反覆觀看影片不斷修正動作並增強自我實力，並在各賽事中觀摩其他選手能力。

(三)訓練地點及時間

1.上學週間訓練：

週一、二、四時間：17:00～20:00。

地點：台北市大安國小地下室。

2.週末期間訓練：

週六、日時間：11:30～17:30 地點-宜蘭力行國小。

3..寒暑假訓練：

移地訓練至日本或中國俱樂部訓練之往返機票、學費、旅宿、膳食費等。

六、預期效益

(一)全國中等學校運動會前三名。

(二)114,116全國運動會前三名。

(三)參加國手選拔代表國家參加亞州青少年錦標賽前三名。

(四)參加國手選拔代表國家參加世界中學生運動會前三名。

七、目前遭遇之困難，擬解決方案

場地需求：因所居住縣市完全沒有場地可使用，或必須負擔高額場租才能練習，這是目前遭遇最困難的地方。又因比賽費用、車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽。亦希望有經費多參與國外交流賽事。

八、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註

選手營養費	200/天	730 日	146,000	$200/\text{天} \times 365/\text{天} \times 2 = 146,000$
教練指導費	25,000/月	24月	600,000	$25,000/\text{月} \times 12\text{月} \times 2\text{年} = 600,000$
運動防護費	3,000/月	24月	72,000	購買護膝護具等防護產品費用，和定期接受復健和中醫藥物治療，合計2年。
訓練器材裝備費	17,000/年	2年	34,000	訓練半鞋10雙 $3,000 \times 2\text{年} = 6,000$ (半鞋常摩破) 比賽半鞋5雙 $4,000 \times 2\text{年} = 8,000$ (半鞋常摩破) 環球棒帶四項手具(含耗損) $10,000 \times 2\text{年} = 20,000$
比賽服裝	60,000	1次	60,000	比賽服 $15,000 \times 4\text{項} \times 4\text{套} = 60,000$
參賽報名費	15,000/年	2年	30,000	全國賽、新北市錦標賽、台中市錦標賽、亞青國手選拔、世中運國手選拔，共計2年
移地訓練費	440,000	2年	880,000	移地宜蘭訓練 $20,000/\text{月} \times 12\text{月} \times 2\text{年} = 480,000$ ，以及寒暑假移地日本或中國之機票、旅宿、膳食費和教練費預估2年400,000。
選手零用金				
參賽旅運費	11,000/次	2年	22,000	旅宿 ($2000/\text{晚} \times 4 + \text{高鐵來回}$) * 2年
總計金額			1,844,000	

備註:1.教練指導費:需附教練資格證，若有變更教練情形，需報本部備查。

2.移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3.參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

九、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第14條規定，運動員欲申請未指定

運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。

十、聯絡人：

姓名：彭怡菁

手機：0908-686-887

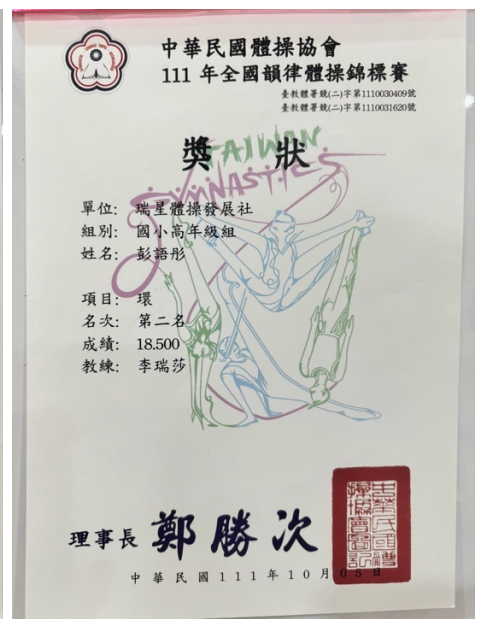
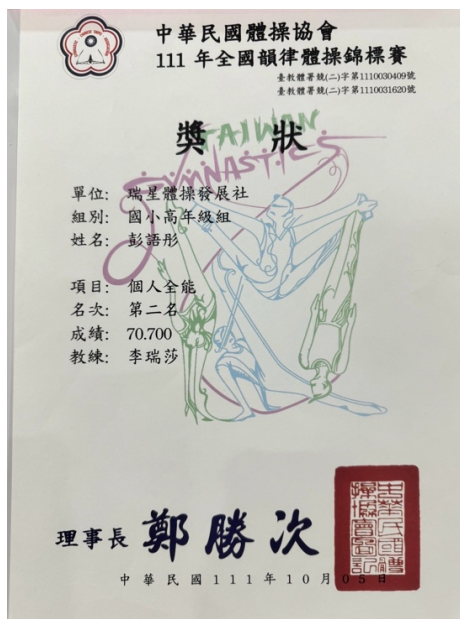
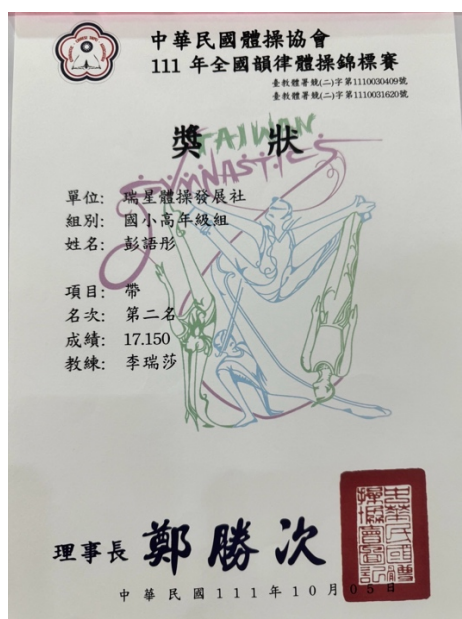
Email：ivy3389@gmail.com

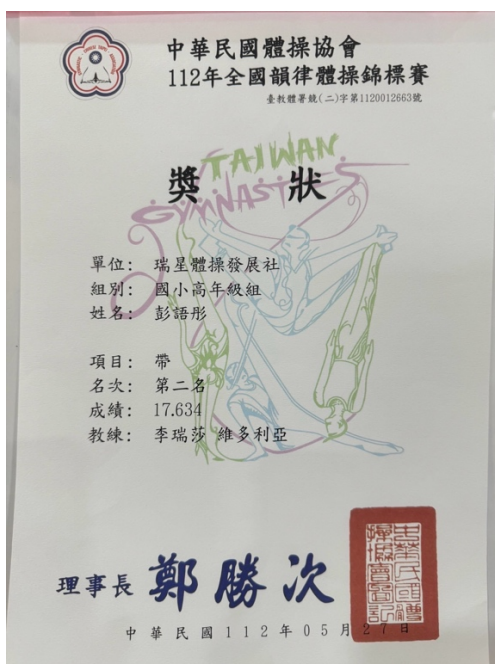
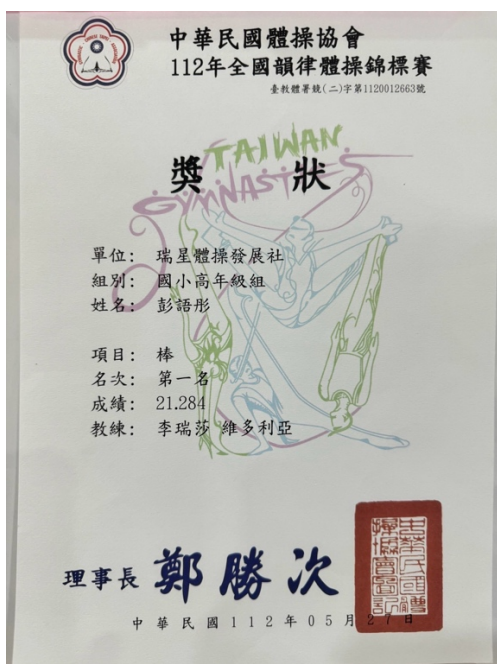
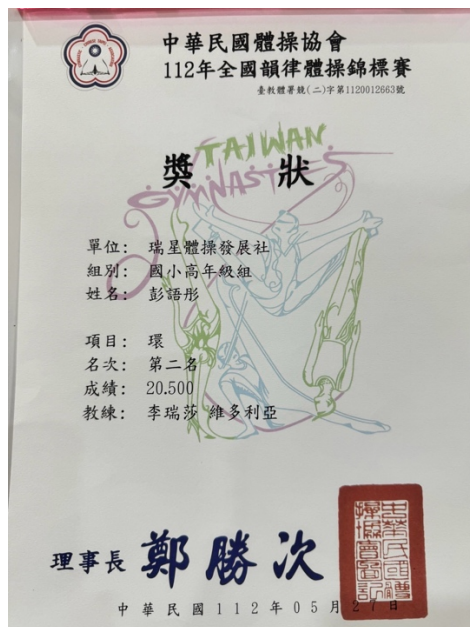
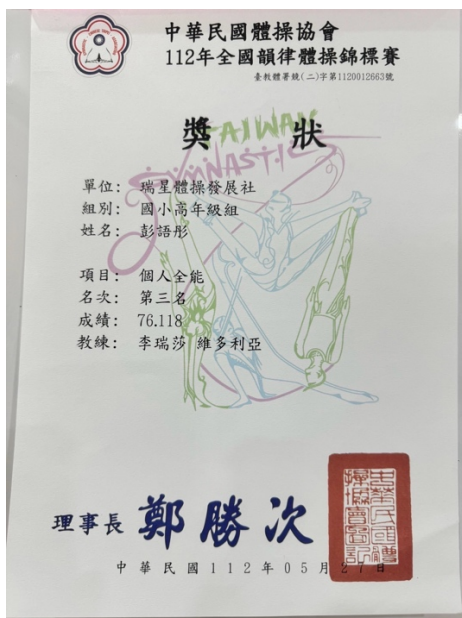
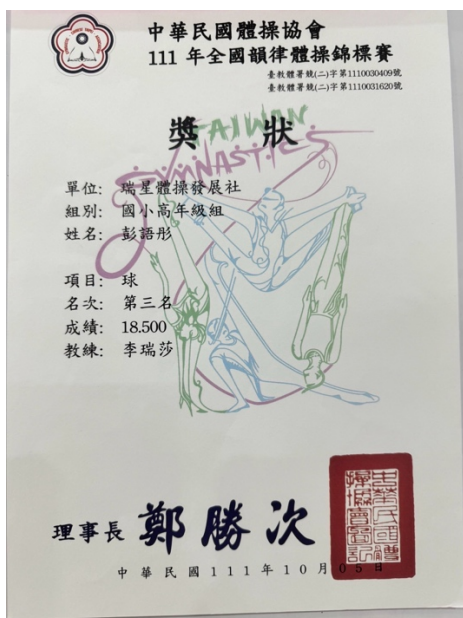
附件：

1. 教練證：林惠玲教練

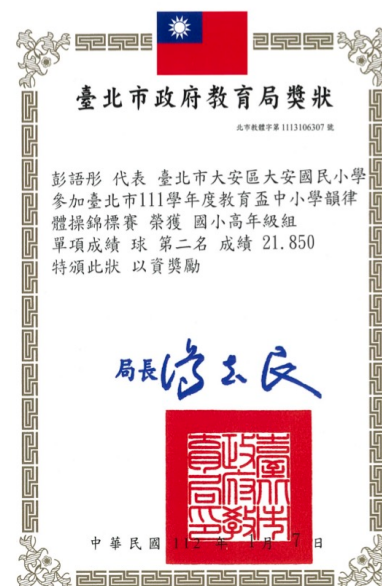


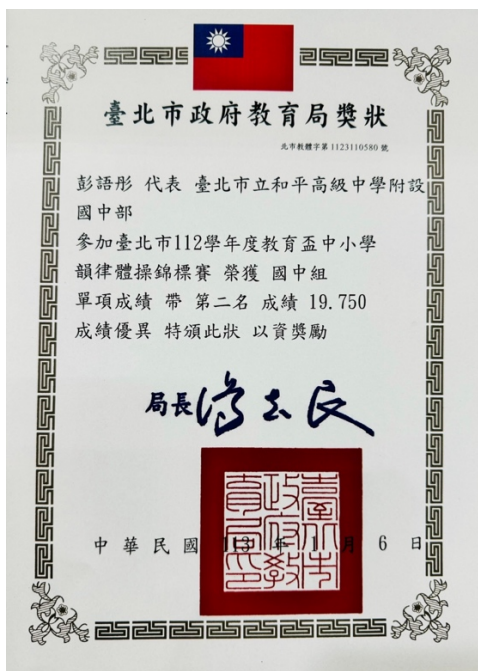
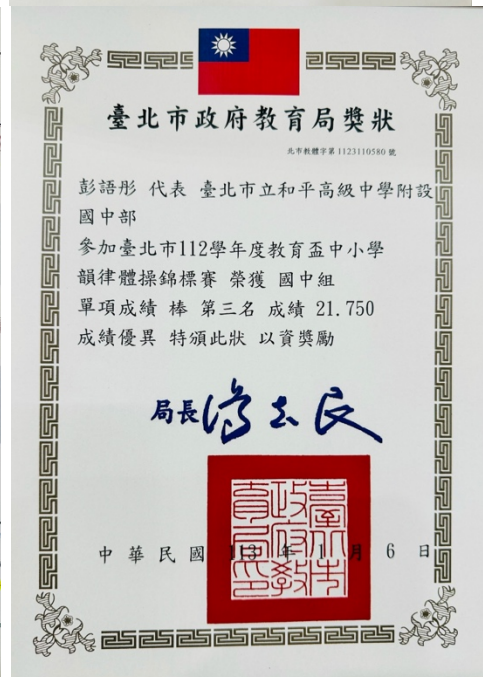
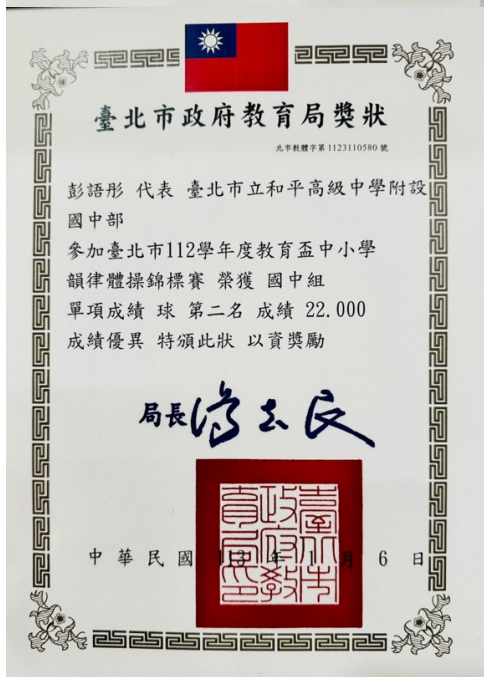
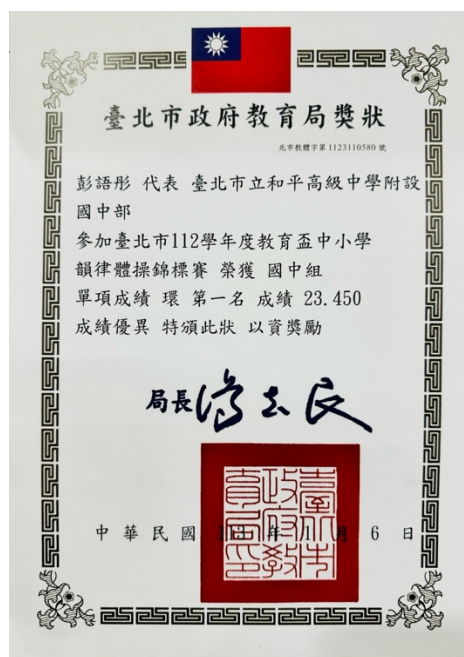
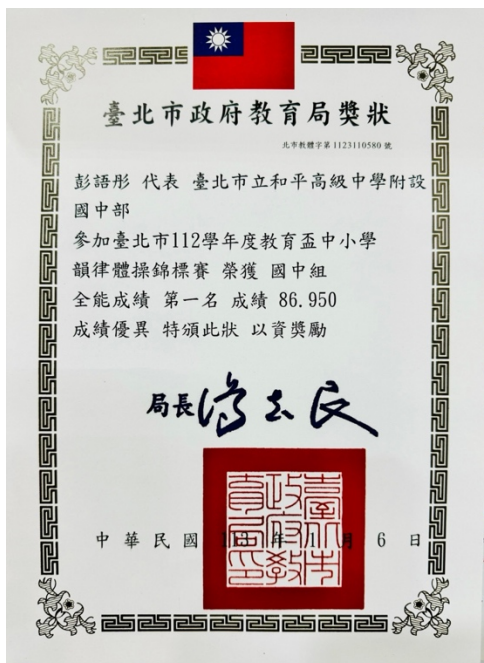
2. 彭語彤近兩年賽事獎狀：



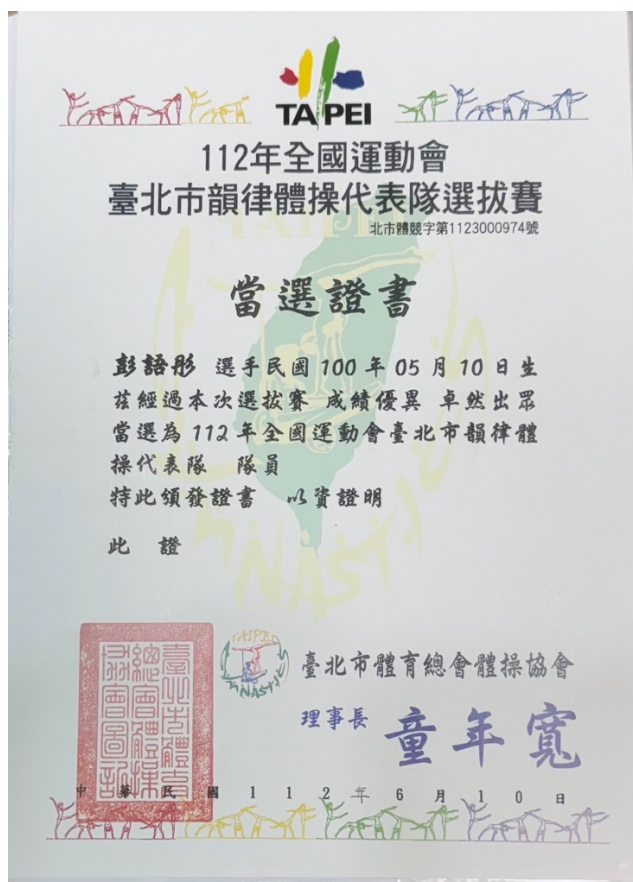








體操比賽歷年成績查詢				回管理系統		最新賽事	
全(區)運會	全(區)中運	全大(馬)運	體操全國賽	韻律全國賽	有氧全國賽	彈韻床全國賽	
賽	全國性體操	臺北市體操	各縣市體操	韻律國運賽	全國性韻律	各縣市韻律	
比賽	111年全國韻律體操錦標賽_成績查詢	韻律體操查詢	韻律體操查詢	選手姓名:	查詢	友善列印	
彭語彤 歷年成績							
112年全國運動會_韻律體操 more 女子組韻律體操 臺北市 臺北市							
成績成績 4 (196.550)							
112年全國韻律體操錦標賽_成績查詢 more 國小高年級組 瑞星體操發展社							
成績成績 2 (184.452)							
全組成績 3 (76.118)							
單項成績 棒 5 (21.280) 球 2 (20.500) 帶 2 (17.630)							
111年全國韻律體操錦標賽_成績查詢 more 國小高年級組 瑞星體操發展社							
全組成績 2 (70.700)							
單項成績 球 2 (18.500) 球 2 (18.500) 帶 2 (17.150) 棒 4 (16.550)							
臺北市112學年度教育盃中小學							
韻律體操錦標賽 more 國中組 臺北市立和平高級中學附設國中							
全組成績 1 (68.950)							
單項成績 球 1 (23.450) 球 2 (22.000) 帶 2 (19.750) 棒 1 (21.750)							
臺北市111學年度教育盃中小學韻律體操錦標賽 more 國小高年級組 臺北市大安區大安國民小學							
全組成績 1 (66.850)							
單項成績 球 1 (22.350) 球 1 (22.600) 帶 1 (20.050) 棒 2 (21.850)							
臺北市110學年度教育盃中小學韻律體操錦標賽 more 國小高年級組 台北市大安區安民小學							
全組成績 2 (37.950)							
單項成績 球 5 (8.750) 球 5 (9.150) 球 5 (11.350) 帶 5 (8.700)							
臺北市107學年度教育盃中小學韻律體操錦標賽 more 國小高年級組 臺北市大安區大安國民小學							
全組成績 2 (11.400)							
單項成績 球 1 (7.200) 球 2 (4.200) 球 2 (4.200)							
累計獎牌 8金 13銀 3銅							
◎選手姓名中如有特殊罕用字，將無法查詢個人所有成績。							
◎本系統僅提供資料查詢，正確成績以賽會公佈為準。							
◎內容如有錯誤，或提供其它賽會資料，請連絡: iamlog7@gmail.com。							



經費編列：

1. 場租費名稱非屬法定支出用途，請依實際支用內容移列至相應支出用途項下。

(1).場租：台北市大安國小地下室（沒正常場地訓練）660 元/6 小時＋宜蘭力行國小 300 元/6 小時。**備註：**希望能有經費在雙北市租借有高度適合的場地：20,000/月*12 月*2 年=480,000 元。

(2)教練指導費 25,000/月，25,000/月*12 月*2 年=600,000

2. 移地訓練費請於計畫內補充移地訓練規劃。

(1)寒暑假移地訓練至日本學校或中國俱樂部 2 個月，所需機票、學費、旅宿、膳食費等。200,000*2 年=400,000