

## 臺北市 106 年度舉重暑假體育運動訓練營實施計畫

壹、依據：：106 年 1 月 23 日北市教體字第 10630785800 號函辦理。

貳、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。

參、主辦單位：臺北市政府教育局及臺北市政府體育局。

肆、承辦單位：臺北市立萬芳高級中學。

伍、參加對象：

一、選手：以獲得 105 年全國運動會個人前六名、105 年全國中等學校運動會個人前六名、105 全國青年盃、總統盃舉重錦標賽個人前六名、臺北市 105 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 22 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 3 人。

二、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)

陸、訓練日期：106 年 7 月 10 日至 106 年 8 月 04 日（共計 20 天）。

週一至週五上午 9：00~12：00，下午 14：00~17：00。

柒、訓練地點：臺北市立萬芳高級中學-舉重訓練場。

捌、訓練方式：

一、加強本市舉重選手專項肌力、基本體能並檢測。

二、強化本市舉重選手抓、挺舉基礎技術動作概念。

三、強化本市舉重選手全方位專項技術訓練。

四、研討、模擬比賽發揮策略。

五、針對舉重比賽進行模擬賽。

玖、訓練課程：

一、提升團隊向心力、心理素質、體能及核心訓練。

二、加強選手專項肌力及專項技術、技能訓練。

三、強化選手抓、挺舉基礎技術動作與動作連結概念。

四、研討、模擬比賽發揮戰策戰略。

五、針對舉重比賽進行模擬賽。

壹拾、預期效益：

一、結合所有資源促進臺北市舉重運動推展。

二、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。

三、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 106 年度舉重暑假體育訓練營報名表

姓 名			
組 別	<input type="checkbox"/> 高中組 / <input type="checkbox"/> 國中組【 <input type="checkbox"/> 男/ <input type="checkbox"/> 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	<p>一、請自備個人裝備。</p> <p>二、報名請於 7 月 4 日前寄送 E-mail: cteam06@wfsh. tp. edu. tw。</p> <p>三、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。</p> <p>四、錄取名單以 mail 通知。</p> <p>五、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。</p>		