

# 110 學年明新科技大學跆拳道代表隊訓練計畫

目的：積極培訓具有熱誠跆拳道發展及潛力之優秀學生，提升學習我防衛能力，提升技術與武德修養，培養活力增強體力發揮競爭力，為校為國爭取榮譽。

現況分析及發展：

## 一、行政組織及職掌分配

校長→學務長→體育主任→各班導師(課業輔導)→教練(總領隊)  
(領隊)(總管理)(課業輔導)→體育競賽組(訓練工作)

## 二、訓練時間及地點

(一)第一學期：星期一至星期五 19：00~20：30

於田徑場、技擊教室、重訓室

(二)寒假集訓：星期一至星期五早上 9：00~11：30

下午 14：00~17：00

於技擊教室、田徑場、重訓室、體能教室

(三)第二學期：星期一至星期五 19：00~20：30 於技擊教室

(大專盃集訓期增加星期六)

(四)暑假期間：星期一至星期五早上 9：00~11：30 於田徑場

下午 14：00~17：00 於技擊教室

## 三、訓練場地設備

(一)技擊教室：跆拳道專用場地，面積 150 坪，地面鋪設麗波墊，可供 50 人訓練，各式訓練器材齊全，另設

男、女更衣室各一間。

(二)體能教室：位於明善樓，設備齊全。

(三)田徑場：400 公尺跑道標準設施、另設視聽教室（於田徑場司令台一樓）。

(四)重訓室：位於明善樓，重量訓練設施齊全。

#### 四、選手來源

(一)本校獨招跆拳道運動績優生。

(二)由本校跆拳道社團中遴選技術優秀學生。

#### 五、教練團

(一)總教練：

執行教練：劉紹成 本校社團外聘教練 曾榮獲 97 年亞青國手選拔第三名

(二)助理教練：由獨招運動績優生及畢業校友組成協助指導，另由隊長及幹部群協助訓練行政事宜。

#### 六、訓練計劃

第一階段：準備期：(109 年 9 月至 12 月) 基本體能、專項技術訓練

(一)利用體能訓練強化肌耐力，協調性，敏捷性

(二)利用重量訓練強化肌力，瞬發力

(三)利用伸展操增加柔軟度

(四)個人體能測驗

(五)基本技術及戰術訓練

(六)基本技術及得分訓練

(七)依個人專長搭配戰術

(八)利用跳繩增強肌耐力,協調性

第二階段：強化期（時程 110 年 1 月至 3 月）專項體能、技術、戰術

訓練

(一)強化專項體能（下肢性）肌力、肌耐力、瞬發力、柔軟度、敏捷度

(二)比賽體能實際運用訓練

(三)模組訓練反覆練習

(四)強化個人專長

(五)戰略思考

(六)友誼賽分析個人優缺點

(七)友誼賽增加實戰經驗

第三階段：比賽期（110 年 4 月至 5 月）

(一)調整體能、技術到最佳狀態

(二)強化節奏、速度、反應、技術

(三)專門技術、戰術戰略的熟練

(四)競賽規則得分觀念再加強

(五) 比賽錄影帶技術分析

(六) 加強選手信心穩定度

(七) 情緒控制、放鬆訓練

(八) 訓練量逐漸減少

#### 第四階段：恢復期（110年6月至9月）

(一) 調整身心狀況與修養傷勢

(二) 檢定訓練成果

(三) 運動專業知識提升

(四) 運動傷害防護技巧指導

(五) 跆拳道動作技術修正與調整

(六) 配合醫生做治療

#### 七、活動事項

校內：配合學務處、體育室、運動管理系相關活動辦理，活動資料整理、遴選下學年度隊長與幹部。

校外：帶動中小學跆拳道活動、參加全國大專校院運動會、參加全國品勢跆拳道錦標賽、參加跆拳道 C 級裁判與教練講習。

#### 八、預期效益

(一) 全力培養優秀選手，為選手與本校爭取運動佳績。

- (二) 推展跆拳道運動為本校傳統且具特色運動種類。
- (三) 輔導跆拳道社團成為體能性最優社團。
- (四) 推展跆拳道普及社區與機關團體。
- (五) 爭取以本校為單位代表國家參加國際性賽會。
- (六) 輔導選手具有 C 級裁判與教練資格。

#### 九、經費預算與籌措

- (一) 參賽經費每學年度於體育室預算中編列。
- (二) 訓練器材與設施修繕每學年度於體育室預算中編列。
- (三) 參與校內活動，爭取相關單位補助。
- (四) 支援校外單位活動，爭取主辦單位補助。
- (五) 爭取代表隊歷屆校友及熱心單位團體或個人贊助。
- (六) 不足經費由指導教練與選手自籌。

十、本訓練計畫呈體育室核備後實施。