

# 中華民國柔道總會

## 109 年度潛力青年暨青少年暑期柔道訓練營實施計畫

- 一、依據:教育部體育署 109 年 7 月 28 日臺教體署競(二)字第 1090024353 號函備查辦理。
- 二、目的:為強化我國柔道選手競賽臨場應變能力、提升個人實戰經驗及技術水準，以因應各國不同類型選手，擬透過集中訓練及積極參與國際賽會等方式進行培訓，其目標為取得 2020 亞太青年、青少年柔道錦標賽，2021 世界青年柔道錦標賽，2021 年亞洲運動會，2022 世界青年奧林匹克運動會及 2024 年夏季奧林匹克運動會等柔道項目參賽資格為國家爭取最高榮譽。
- 三、主辦單位：中華民國柔道總會
- 四、協辦單位：國家運動訓練中心
- 五、參加對象：
  - (一)教練：執行教練 6 名。
  - (二)選手：潛力青少年選手 32 名、潛力青年選手 30 名。
  - (三)運動傷害防護員 4 名。
  - (四)參加人員名冊如附件一。
- 六、辦理日期：

自 109 年 8 月 20 日(四)起至 109 年 8 月 30 日(五)止，共計 11 天。
- 七、辦理地點:國家運動訓練中心柔道場
- 八、訓練課程內容：
  - (一)訓練課程：由教練團規劃及執行包含技術訓練、體能訓練、重量訓練等課程。
  - (二)專門課程：安排技術講座、運動傷害預防、運動營養體重控制等專門課程。
  - (三)課程表如附件二。
- 九、生活輔導及管理：
  - (一)訂定生活作息時間表，由教練負責管理。
  - (二)統一住宿於規定宿舍(住宿地點:左營四海一家)
  - (三)辦理團康活動，凝聚團隊精神、紓解訓練壓力。
- 十、督導考核：
  - (一)由本會選訓委員會進行訪視及輔導。
  - (二)體能檢測：訓練前、後進行體能檢測，檢視訓練成效。
  - (三)活動結束後製作成果報告書，做日後辦理相關活動參考。
  - (四)培訓選手在培訓期間表現不良(學習態度、服從性、團隊紀律等)，經教練團提報選訓委員會審議予以警告或退訓；無正當理由，不参加集訓者送請紀律委員會議處。
- 十一、經費概算：經費來源依本會 109 年度潛力計畫辦理。
- 十二、本辦法經教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件一

109 年度潛力青年暨青少年暑期柔道訓練營名冊

(一)教練

序號	姓名	職稱	服務單位	備註
1	黃呈堯	教練	明德高中	青少年隊
2	蔡宜芳	教練	臺東體中	青少年隊
3	胡夏芬	教練	東泰高中	青少年隊
4	施佩均	教練	竹圍高中	青少年隊 青年隊
5	魏肇良	教練	新民高中	青年隊
6	李杰恆	教練	臺東體中	青年隊

(二)青少年選手(2003 年-2005 年出生者)員額:共計 32 名。

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
1	許民煒	男子	2003	-50kg	楊梅高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
2	羅 帥	男子	2003	-55kg	東泰高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
3	陳育騏	男子	2003	-60kg	新民高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
4	顏志霖	男子	2003	-66kg	中正高工	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
5	朱晉良	男子	2003	-73kg	明德高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名 2019 年臺北亞太青少年 暨青年柔道錦標賽- 青少年銅牌
6	林哲賢	男子	2003	-81kg	竹圍高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
7	陳鵬宇	男子	2004	-90kg	竹圍高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
8	黃晟瑋	男子	2004	+90kg	和美實校	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
9	羅如均	女子	2005	-40kg	尖石國中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
10	沈奕君	女子	2003	-44kg	枋寮高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名 2019 年臺北亞太青少年 暨青年柔道錦標賽- 青少年金牌
11	田雨薇	女子	2003	-48kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名 暨青年組第一名
12	陳逸楹	女子	2003	-52kg	明德高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
13	溫婉柔	女子	2003	-57kg	明德高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
14	宋語湘	女子	2003	-63kg	士林高商	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
15	郭庭芸	女子	2003	-70kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
16	涂芫綺	女子	2003	+70kg	后綜高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名
17	江英滌	男子	2004	-50kg	楊梅高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
18	莊亨強	男子	2003	-55kg	錦和高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
19	周瑞福	男子	2003	-60kg	中正高工	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
20	鄭 杰	男子	2003	-66kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
21	陳重源	男子	2004	-73kg	新民高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
22	陳正巖	男子	2003	-81kg	蘇澳海事	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
23	蔡杰恩	男子	2004	-90kg	新民高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
24	曾宥善	男子	2003	+90kg	楊梅高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
25	張曉萱	女子	2004	-44kg	東泰高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
26	張佳琪	女子	2003	-48kg	東泰高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
27	詹琬喻	女子	2003	-52kg	仰德高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
28	翁杏瑤	女子	2003	-57kg	同德家商	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
29	周芸毓	女子	2004	-63kg	觀音高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
30	余欣苡	女子	2003	-70kg	楊梅高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
31	陳滢滢	女子	2004	+70kg	錦和高中	109 年全國精英排名賽 青少年組第二名
32	鍾 霓	女子	2004	-44kg	臺東體中	2019 年臺北亞太青少年 暨青年柔道錦標賽- 青少年-40kg 銀牌

(三)青年選手(2000-2005 年出生者)員額:共計 30 名。

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
1	林崇佑	男子	2002	-60kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青年組第一名 2019 年臺北亞太青少年 暨青年柔道錦標賽- 青少年銀牌 2019 年世界青少年柔 道錦標賽金牌
2	鄭彥銘	男子	2000	-66kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第一名
3	林 威	男子	2002	-73kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽 青年組第一名
4	陳明祐	男子	2000	-81kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第一名

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
5	林聖凱	男子	2002	-90kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青年組第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年柔道錦標賽- 青少年金牌 2019 年臺北亞太青少年暨青年柔道錦標 賽-青年銀牌
6	戴友銘	男子	2000	-100kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第一名
7	伍校樟	男子	2001	+100kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第一名
8	田雨薇	女子	2003	-48kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青少年組第一名 暨青年組第一名
9	許琳宣	女子	2000	-52kg	臺東大學	109 年全國精英排名賽 青年組第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年柔道錦標賽- 青年金牌 2019 年世界青年柔道 錦標賽銀牌
10	葉晨華	女子	2002	-57kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青年組第一名 2019 年亞太青少銅牌
11	袁颯君	女子	2000	-63kg	臺東大學	109 年全國精英排名賽 青年組第一名 2019 年亞太青年銅牌
12	蔡筱芸	女子	2002	-70kg	明德高中	109 年全國精英排名賽 青年組第一名 2019 年亞太青少銅牌
序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
13	曾芷柔	女子	2000	-78kg	文化大學	109 年全國精英排名賽 青年組第一名
14	莊雅婷	女子	2000	+78kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第一名

15	羅 威	男子	2001	-60kg	竹圍高中	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
16	王永瀚	男子	2000	-66kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
17	蔡昕宏	男子	2000	-73kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
18	林承濂	男子	2000	-81kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
19	王識惇	男子	2000	-90kg	明德高中	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
20	韓學成	男子	2000	-100kg	臺灣體大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
21	陳冠亨	男子	2002	+100 kg	竹圍高中	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
22	林昱萱	女子	2000	-48 kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
23	洪佳蓉	女子	2002	-52 kg	新民高中	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
24	林曉珺	女子	2001	-57 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
25	陳馥桂	女子	2000	-63 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
26	施劉俐伶	女子	2001	-70 kg	臺灣體大	109 年全國精英排名賽 青年組第二名 2019 年臺北亞太青少年暨青年柔道錦標賽- 青年銅牌 2018 青年奧運會 第七名
27	蔣侑珊	女子	2000	-78 kg	文化大學	109 年全國精英排名賽 青年組第二名
28	許竣凱	男子	2002	-50kg	竹圍高中	2019 亞青少銀牌
29	羅智億	男子	2004	-81kg	新民高中	2019 亞太青少銀牌
30	賴若婷	女子	2002	-63kg	臺東體中	2019 亞太青少銅牌

附件二

109 年度潛力青年暨青少年暑期柔道訓練營課程表

日期	課程內容			備註
	上午 09:00-12:00	下午 14:30-17:30	夜間 20:30-21:30	
8/20(四)		報到 (說明訓練內容)	注意事項說明	
8/21(五)	柔道訓練 (開訓典禮)	體能訓練 (重訓專項體能)	訓練心得分享	
8/22(六)	課程: 營養與體重控制	體能訓練 (重訓專項體能))	訓練心得分享	
8/23(日)	體能訓練 (沙灘訓練)	課程: 運動心理實務分享	訓練心得分享	
8/24(一)	柔道專項訓練	體能訓練	訓練心得分享	
8/25(二)	體能訓練	柔道專項訓練	訓練心得分享	
8/26(三)	柔道專項訓練	體能訓練	訓練心得分享	
8/27(四)	體能訓練	柔道專項訓練	訓練心得分享	
8/28(五)	柔道專項訓練	體能訓練	訓練心得分享	
8/29(六)	體能訓練	古蹟文化學習	訓練心得分享	
8/30(日)	體能檢測	結訓賦歸	訓練心得分享	

附件三

109 年度潛力青年暨青少年暑期柔道訓練營經費概算表

109年度中華民國柔道總會 經費概算表									
活動名稱：109年培育優秀或具潛力運動選手計畫-暑期訓練營									
活動日期：109年8月20日至8月30日(共計11天)									
活動地點：國家運動訓練中心(高雄.左營)									
參加人員：教練6人、青少年選手32人、青年選手30人、防護員4人，共72人									
科目	補助單位					補助金額			
收入	教育部體育署					1,749,760			
	協會自籌款								
	其他機關團體								
	合計					1,749,760			
科目	憑證 編號	項目	單價	數量/ 人數	天數/ 件數	小計	補助款	自籌	備註
支出	1	交通費	1490	72	2	214,560	214,560	-	
	2	場地費	1000	8	10	80,000	80,000	-	
	3	住宿費	800	72	10	576,000	576,000	-	
	4	膳食費	250	72	11	198,000	198,000	-	
	5	保險費	300	72	1	21,600	21,600	-	
	6	教練費	1200	6	11	79,200	79,200	-	
	7	選手零用金	400	62	11	272,800	272,800	-	
	8	運動防護員費	2000	4	11	88,000	88,000	-	
	11	雜支	5000	1	11	55,000	219,600		
合計							1,749,760		