

國立台東體中柔道隊「107 年暑期集訓」訓練計畫

一、目標：

透過訓練計畫安排，進行系統化訓練提升選手專項競技能力，達成提升競賽成績之目的。

二、參加人員：

(一)指導教練：本校柔道隊教練陳佳峰、蔡宜芳、李杰恆等 3 人。

(二)本校柔道隊學生共 50 人。

三、訓練日期：

(一)民國 107 年 7 月 09 日至 8 月 17 日止。

四、訓練內容：

(一)訓練重點：

- 1.體能：提升基礎體能，並建立專項體能達到比賽所需狀況。
- 2.技術：強化技術的全面性，並依照個人特色培養合適的專項技術。
- 3.戰術：針對比賽時各種不同情況進行戰術演練。
- 4.心理：強化自我的榮譽感及追求自我實現的決心。
- 5.智能：強化專注能力及自我思考能力。

(二)訓練課表：如下

國立台東體中柔道隊暑期行事曆
107 年暑期訓練---日程表

日期	上午 0830-1130	下午 1430-1730	備註
7/09(一)	課業輔導	專項訓練	
7/10(二)	課業輔導	專項訓練	
7/11(三)	課業輔導	專項訓練	
7/12(四)	課業輔導	專項訓練	
7/13(五)	課業輔導	專項訓練	
7/14(六)	休息	休息	2018 香港青年暨青少年柔道公開賽
7/15(日)	休息	休息	2018 香港青年暨青少年柔道公開賽
7/16(一)	課業輔導	專項訓練	
7/17(二)	課業輔導	專項訓練	
7/18(三)	課業輔導	專項訓練	
7/19(四)	課業輔導	專項訓練	
7/20(五)	課業輔導	專項訓練	日本金鷲旗
7/21(六)	休息	休息	日本金鷲旗、2018 澳門青年暨青少年柔道公開賽
7/22(日)	休息	休息	日本金鷲旗、2018 澳門青年暨青少年柔道公開賽
7/23(一)	課業輔導	專項訓練	日本金鷲旗
7/24(二)	課業輔導	專項訓練	日本金鷲旗

7/25(三)	課業輔導	專項訓練	日本金鷲旗
7/26(四)	課業輔導	專項訓練	
7/27(五)	課業輔導	專項訓練	東柔盃場地整理
7/28(六)	休息	休息	東柔盃場地整理
7/29(日)	休息	休息	東柔盃場地整理
7/30(一)	專項訓練	專項訓練	東柔盃-報到
7/31(二)	專項訓練	專項訓練	東柔盃-比賽
8/01(三)	專項訓練	專項訓練	東柔盃-比賽-訓練
8/02(四)	專項訓練	專項訓練	東柔盃-訓練-水上活動-選手交流
8/03(五)	專項訓練	專項訓練	東柔盃-早餐後回程
8/04(六)	休息	休息	
8/05(日)	休息	休息	107 年全國中小學柔道錦標賽-台中 豐原體育館(啟程過磅-台中豐原)
8/06(一)	專項訓練	專項訓練	107 年全國中小學柔道錦標賽-台中 豐原體育館
8/07(二)	專項訓練	專項訓練	107 年全國中小學柔道錦標賽-台中 豐原體育館
8/08(三)	專項訓練	專項訓練	台中麗寶樂園
8/09(四)	專項訓練	專項訓練	台中移地訓練-新民高中(暫定)
8/10(五)	專項訓練	專項訓練	台中移地訓練-后綜高中(暫定)
8/11(六)	休息	休息	台中-台東

8/12(日)	休息	休息	
8/13(一)	專項訓練	專項訓練	
8/14(二)	專項訓練	專項訓練	
8/15(三)	專項訓練	專項訓練	
8/16(四)	專項訓練	專項訓練	
8/17(五)	專項訓練	專項訓練	

- 1、 暑訓期間第一階段(7/9-7/27)共計三週。上午課業輔導，下午專項訓練，
六、日休息。
- 2、 暑訓期間第二階段(7/30-8/17)共計三週，上、下午皆專項訓練。
- 3、 暑期訓練期間一律參加!