

## 113-115 年基層運動選手訓練站-宜蘭縣國武術訓練分站培訓計畫

### 一、訓練站設立目的：

為厚植國武術運動基層選手戰力，結合基層優勢條件，招收素質優秀青少年選手，透過專項系統訓練，提高競技能力，為國家代表隊儲備人才，期許未來能代表國家參加國際比賽，為國爭光。

### 二、設立訓練站運動種類規劃

自選發展運動種類：國武術

### 三、訓練站（分站）設立名冊：

訓練站及分站名稱	負責人	訓練分站地址	聯絡電話	實施訓練時間
中華民國國武術總會 宜蘭縣國武術訓練分站	劉萬星	宜蘭縣中華路 99 號 (宜蘭縣立武術館)	03-9556847 0936320460	週一至週五 15:30-18:30 週六 09:00-12:00

### 四、訓練場館規劃：

運動種類 名稱	訓練分站 名稱	訓練場館規劃說明
國武術	宜蘭縣國武術 訓練站	宜蘭縣立武術館(宜蘭縣羅東鎮中華路 99 號)： 1. 由體委會及縣政府撥款興建於 96 年 9 月完工啟用。 2. 使用規畫： (1) 宜蘭縣立武術館三樓為國武術訓練專用場地。套路羊毛地毯 2 組、競賽套路地板 1 組、散打擂臺 1 座 (2) 由宜蘭縣政府每年編列年度經費預算以利運轉。 (3) 場館、經費歸縣體育場統一管理，使用權則由宜蘭縣體育會及宜蘭縣武術委員會依規定簽訂契約(一年一簽)及維護。

### 五、中長期培訓計畫及目標：

(一)選手來源及升學：

運動種類 名稱	訓練分站 名稱	選手來源 學校	吸收方式	選手出處學校	升學方式
國武術	宜蘭縣國武 術訓練站	公正國小	參加甄審甄試 分發或體育班 甄選入學	輔仁大學	參加甄審甄 試分發或單 獨招生考試
		成功國小		中國文化大學	
		羅東國中		國立體育大學	
		羅東高商		臺北市立大學	
		羅東高中		國立宜蘭大學	
		蘭陽女中		佛光大學	
		羅東高工		長榮大學	

(二)培訓目標：

1. 短程目標：基本動作加強、基礎體能提升、動作質量規範及核心素質鍛鍊。
2. 中程目標：特性能力的補強、擬定進階難度動作的輔助訓練。
3. 長程目標：漸進提升肌力及肌耐力訓練的強度、提升整套動作的難度及穩定、走向國際化為國爭光。

五、督導考核：

由專案小組督導各項專長確實依據計劃執行、建置各項資料，確實達成各階段訓練目標。並配合督導訪視提供詳細訓練資料。

六、預期效益：

1. 短程預期效益：全國中等學校運動會及全國國武術錦標賽、全國國武術聯賽、全國中等學校國武術錦標賽，獲得前三名；全國運動會或全民運動會獲得前六名。
2. 中程預期效益：獲選亞洲青少年、世界青少年武術錦標賽國手。
3. 遠程預期效益：源源不斷厚植優質選手，輸送支援國家隊。

