

國立員林農工體育班田徑代表隊培訓實施計畫

106年11月30日教學研究會修正通過

一、目的：本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。

二、訓練內容及進度：(含年度計畫、分季計畫、每週計畫、每日訓練計畫、寒假集訓計畫、暑假集訓計畫、全國中等學校田徑錦標賽訓練計畫、全國中等學校運動會訓練計畫)。

三、培訓目標：本計畫配合新生入學及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。

(一) 近程目標：

1. 第一階段

- (1) 重點:7~8月暑期集訓、進行移地訓練。
- (2) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。
- (3) 加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。
- (4) 測驗評估進步幅度及新生體能素質。

2. 第二階段

- (1) 重點:9~10月準備參加全國中等學校田徑錦標賽、桃園市全國田徑分齡賽。
- (2) 分項練習，加強專項體能、專項技術。
- (3) 加強心理建設，增進比賽自信心。

(二) 中程目標：

1. 第一階段

- (1) 分項練習，加強專項體能、專項技術、專項戰術。
- (2) 加強心理建設，增進比賽自信心。

2. 第二階段

- (1) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進。
- (2) 加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。
- (3) 加強心理建設，增進比賽自信心。

(三) 長程目標：

1. 第一階段

- (1) 重點:3~4月準備參加港都盃全國中等學校田徑賽、全國中等學校運動會。
- (2) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術。
- (3) 加強選手比賽意志力、鬥志、培養比賽情緒，以達最高峰。
- (4) 發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。

2. 第二階段

- (1) 重點:5~6休整期。
- (2) 積極恢復、消除心理、生理疲勞。

四、訓練任務

年度訓練計畫	多週期	2.5~5 個月	準備參加 5 組以上重要比賽
大週期訓練計畫	準備期	4~20 週	提高運動員競技能力
	比賽期	2~20 週	參賽創造好成績
	休整期	1~6 週	促進心理/生理恢復

五、年度比賽計劃表

月 份	週 期	比 賽 名 稱
1	準備期	移地訓練
2	比賽期	彰化縣中小學聯合運動會
3		港都盃全國中等學校田徑錦標賽暨公開賽 新北市全國青年盃田徑錦標賽 臺北市全國春季田徑公開賽
4		全國中等學校運動會
5		
6		休整期
7	準備期 訓練期	移地訓練
8		新北城市盃全國田徑公開賽
9		桃園市全國田徑分齡賽 臺北市全國秋季田徑公開賽 全國中等學校田徑錦標賽
10	比賽期	全國運動會
11		MIZUNO 馬拉松接力賽
12		彰化縣縣長盃田徑錦標賽

六、年度訓練計劃表

年 月	既定行事	效益評估	備註
106 7	暑期集訓	加強基本體能、基本動作 新生環境適應	
106 8			
106 9	準備期	加強專項體能及專項技術	
106 10	參加全國中等學校田徑錦標賽	一個單項以上進前六名	
106 11	全國運動會、校慶運動會	加強專項技術訓練、增加比賽 經驗，創新校運大會紀錄	
106 12	準備期（寒假集訓） 比賽前期	加強專項訓練、專項技術， 賽前測驗、以賽代訓。	
107 1			
107 2			
107 3			

107 4	參加全國中等學校運動會	一個單項以上進前八名	
107 5	休整期	調整生理及心裡狀況	
107 6			

七、每週訓練計劃表

(一)訓練期

項目 星期	訓練內容重點	備註
星期一	技術訓練（起跑、欄架、套棒）	
星期二	重量訓練（包含速耐力、肌耐力訓練）	
星期三	技術訓練（起跑、欄架、套棒）	
星期四	體能訓練（長距離持續力、肌耐力、速耐力訓練）	
星期五	重量訓練（包含速耐力、肌耐力訓練）	
星期六	速度訓練（最大速度）、測驗。	
星期日	休息	

(二)冬季期

項目 星期	訓練內容重點	備註
星期一	速度耐力訓練。	
星期二	速度肌力訓練（車胎輔助）	
星期三	重量訓練（包含肌力、速耐力、肌耐力訓練）	
星期四	速度肌力訓練（車胎輔助）	
星期五	重量訓練（包含速耐力、肌耐力訓練）	
星期六	技術訓練（起跑、欄架、套棒）、 體能訓練（長距離持續力、肌耐力、速耐力訓練）	
星期日	休息	

八、每日課程表

時間 星期	06：20~ 07：30	08：10~ 12：00	13：10~ 16：30	16：30~ 17：10	17：10~ 18：30	19：00~ 20：50
一	晨操	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	夜讀
二	晨操	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	夜讀
三	晨操	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	夜讀

四	晨操	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	夜讀
五	晨操	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆		
六		專項訓練	移地訓練（彰化體育場）			