

112 學年度彰化縣立和群國民中學跆拳道訓練計畫

一、目的：為強化本校體育運動人才本職學能，提升師資、學科、運防、運科、膳食與器材等後勤資源與支援之挹注，落實基層運動選手培訓成效，以厚植國際體育競技實力。

二、實施對象：本校跆拳道代表隊學生，男生 15 人，女生 15 人，合計 30 人。

三、實施期程：112 年 1 月 1 日至 113 年 1 月 30 日

四、年度訓練計畫：

一、訓練時間：

(一) 晨訓時間：每週一至週五，上午 07 時 00 分至 08 時 00 分

(二) 專訓時間：每週四、每週五，下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

(三) 重訓時間：每週三，下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

二、訓練地點：

(一) 專項訓練：和群國中跆拳道場

(二) 體能訓練：操場、重量訓練室

三、訓練計畫：

(一) 計劃目的：積極培訓具有熱誠跆拳道發展及潛力之優秀學生，提升學習自我防衛能力，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。

(二) 第一階段：準備期（基本體能、技術訓練）

1. 利用體能訓練強化肌耐力，協調性，敏捷性
2. 利用伸展操增加柔軟度
3. 個人體能測驗
4. 基本技術及戰術訓練
5. 基本技術及得分訓練
6. 依個人專長搭配戰術
7. 利用跳繩增強肌耐力、協調性

(三) 第二階段：強化期（專項體能、技術、戰術訓練）

1. 強化專項體能（下肢）肌力、肌耐力、瞬發力、柔軟度、敏捷度
2. 比賽體能實際運用訓練

3. 模組訓練反覆練習
4. 強化個人專長
5. 戰略思考
6. 友誼賽分析個人優缺點
7. 友誼賽增加實戰經驗

(四) 第三階段：比賽期

1. 調整體能、技術到最佳狀態
2. 強化節奏、速度、反應、技術
3. 專門技術、戰術戰略的熟練
4. 競賽規則得分觀念再加強
5. 比賽錄影帶技術分析
6. 加強選手信心穩定度
7. 情緒控制、放鬆訓練
8. 訓練量逐漸減少

(五) 第四階段：恢復期

1. 調整身心狀況與修養傷勢
2. 檢定訓練成果
3. 運動專業知識提升
4. 運動傷害防護技巧指導
5. 跆拳道動作技術修正與調整
6. 配合醫生做治療

四、預定到達之比賽成績：

- (一) 全國賽前六名
- (二) 縣級賽前二名

五、各訓練週期：

訓練季節	月份	訓練內容及教學重點
比賽期	1 月	全面性體能及專項體能加強
強化期	2 月	運動技術及精神力之完成
強化期	3 月	全面性體能及專項體能之完成
比賽期	4 月	作好各項比賽準備
過渡期	5 月	檢討比賽得失
強化期	6 月	身心調整
強化期	7 月	全面體能、專項體能調整
強化期	8 月	全面性體能及專項體能訓練
比賽期	9 月	運動技術及精神力訓練
過渡期	10 月	跆拳道專項知識教學
強化期	11 月	跆拳道技巧教學

強化期	12 月	運動技術及精神力加強
-----	------	------------

六、週訓練計畫：

時間	訓練內容
星期一	■ 基本體能訓練： 操場 10 圈 折返跑數趟 ■ 專項基礎訓練： 速度靶踢擊(組合動作) 防禦靶踢擊(時間差應用)
星期二	■ 基本體能訓練： 操場 10 圈 協調訓練 爆發力訓練 伸展按摩
星期三	■ 全面性體能訓練： 核心訓練 下肢爆發力訓練 收操，伸展按摩 ■ 專項知識： 拍攝動作加強技能及技巧 ■ 比賽影片動作分析 ■ 技術訓練： 護胸模擬踢擊(賽場情境模擬) 戰術模擬對練(黃金得分時間)
星期四	■ 基本動作訓練： 基本動作調整 伸展按摩
星期五	■ 專項體能訓練：重量訓練（以肌耐力為主） 上肢訓練：上臂 軀幹訓練：胸腹肌群，加強腹部旋轉肌群 下肢訓練：大腿肌群和小腿肌群

七、預期訓練目標及展望：提升選手自信心及動作的穩定性，期盼在未來的比賽中獲得好成績，為校爭光。

五、參賽計畫：

月份	比賽名稱
112.09	112 學年全國中等學校跆拳道錦標賽
112.09	112 年全國青少年跆拳道錦標賽
112.11	彰化縣 112 學年度縣長盃跆拳道錦標賽
113.01	彰化縣 113 年度全國中等學校運動會選拔