

# 新北市鄧公國小110年柔道隊培訓計畫

## 一、教練

編號	教練姓名	證照字號	簡歷
1	陳俊樺	臺教授體字第 1070004097號 中級專任運動 教練	97年8月-98年7月新北市淡水區竹 園國民中學專任教練 98年8月至今新北市淡水區鄧公國 民小學專任教練

## 二、校隊設置、管理及輔導辦法或計畫

(一)練習時間：柔道訓練：每週一、二、三、五16：20至18：00

體能訓練：每週一至五07：50至08：30

(二) 學生來源：利用體育班甄試、學期初及寒暑假社團招生，招募新生。

(三) 課業輔導：

- 1、按教學進度實施輔導，並照選手學業成績之差異，給予適當補救教學。
- 2、因專項訓練或參加比賽致延誤或須加強輔導一般科目課程，得利用課餘及週六、日時間實施補救教學。
- 3、參賽期間補課計畫及作業指導由每週二、週四下午16點10分至18點00分及週六上午10點30分至12點，集中於教室進行差異性教學補課。

(二)生活輔導：

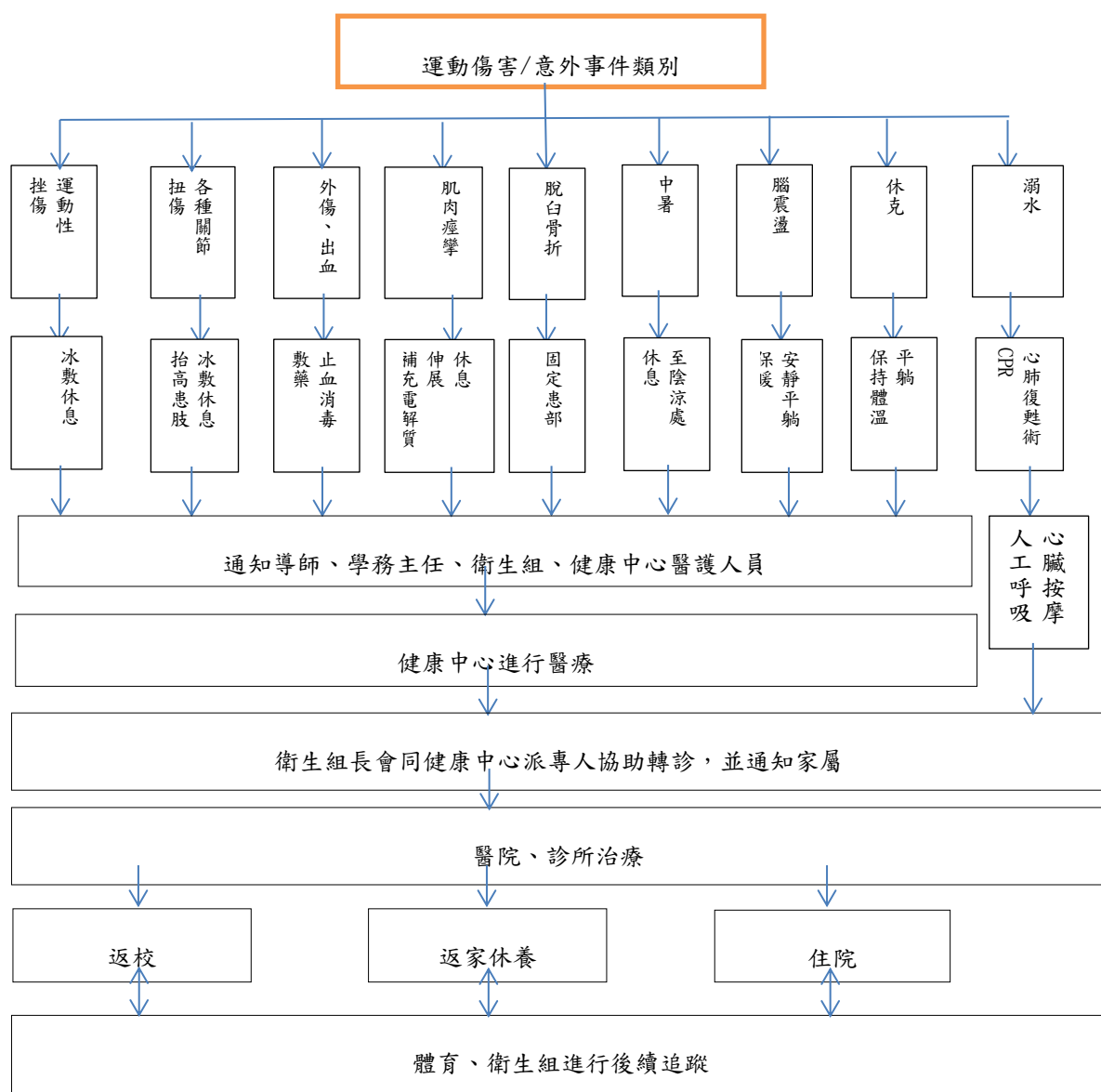
- 1、培養儀容端莊，禮節周到，整齊化一，遵守秩序，注重紀律，愛好榮譽的好青年。
- 2、選手和一般學生同樣遵守學校一切規定。
- 3、早點心：選手於每日早晨訓練結束後或課間時間由重點學校經費購買牛奶給予學生在訓練後補充營養。
- 4、午餐：本校有專任營養師安排本校學生午餐膳食達到美味及營養均衡，使選手在訓練後也能有良好的膳食食用進而有精神參與訓練。

三、柔道隊升學資訊

	選手國中出處學校	升學方式
柔道隊升學流向	新北市立正德國中 新北市立竹圍高中 新北市立三民高中	(參加甄審、甄試分發或 單獨招生考試或其他方式)
	選手高中出處學校	升學方式
	新北市立三民高中 新北市立竹圍高中 新北市立錦和高中 新北市立明德高中	(參加甄審、甄試分發或 單獨招生考試或其他方式)
	選手大學出處學校	升學方式
	臺灣師範大學 國立體育大學 臺北市立大學 臺灣體育大學 中央警察大學 中國文化大學	(參加甄審、甄試分發或 單獨招生考試或體育績優保送)

#### 四、運動傷害防護計畫(含運動傷害防護人力、設備物品及運動傷害處理流程)

- 1、在運動傷害發生第一時間，先研判選手受傷的嚴重性並給予適當的處理，輕微的運動傷害產生時可先施以運動傷害處理(PRICE)做第一步的處理，處理過後當選手表示能然不適當下，由防護員判斷是否馬上緊急就醫。
- 2、運動傷害的就醫於學校鄰近的醫院進行診斷治療。
- 3、運動傷害醫療網的建置。



## 五、 培訓計畫及目標

### (一)未來一年發展培訓計畫

年度訓練週期－1. 調整期：2. 訓練期：3. 強化期：4. 比賽期：5. 過渡期：

週間訓練週期－(一星期訓練4天，星期六、日調整休息)

日間訓練週期－專項技術訓練規劃

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
07:30- 08:30	體能 訓練	體能 訓練	體能 訓練	共讀 時間	體能 訓練		調整 休息
16:30- 18:30	課後 訓練	課後 訓練	課後 訓練		課後 訓練		

### (一) 訓練內容：

- 1、 技術訓練：加強基本動作穩定性、各種立技技術訓練、地板動作訓練、比賽戰術訓練、增加實戰經驗。
- 2、 心理訓練：意象訓練、集中力訓練、靜坐訓練、心理輔導、精神講話、放鬆訓練。
- 3、 體能訓練：重量訓練、專項技術訓練、心肺耐力訓練。
- 4、 器材管理：場地整理、器材準備。
- 5、 選手管理：生活管理、課業輔導、健康管理。

月份 /項目	1月	2月	3月	4月
訓練 階段	訓練期	強化期	比賽期	訓練期
目標 設定	1.體能與技術保持最高峰 2.提高訓練的質減少訓練的量 3.肌力、耐力、瞬間爆發力達到一定指標 4.養成自信心與奮鬥向上心	1.擅長動作再精進 2.檢討與改進動作之缺失 3.保持技術與體力之維持 4.維持基本體能與耐力	1.著重立技、寢技之訓練 2.發揮紮實的立技與摔倒後連接寢技之技巧 3.防守與進攻 4.連攻法、固定連攻法達到標準	1.培養比賽情緒鬥志力 2.整體性能技術達到最佳狀態 3.體能、技術達到高峰 4.移動連攻法加快

		5.連續動作反擊			
訓練內容	體能訓練	1.維持基本體能 2.加強專項體能	1.加強基本體能 2.加強專項體能	1.加強基本體能 2.加強專項體能	1.加強基本體能 2.加強專項體能
	技術訓練	柔道專項技術練習： 柔道比賽綜合訓練。	柔道專項技術練習： 立技連絡技術摔倒訓練。 寢技連絡技術訓練。	柔道專項技術練習： 立技連絡技術摔倒訓練。 寢技連絡技術訓練。	柔道專項技術練習： 柔道比賽綜合訓練。
	心理訓練	1.自信心的建立 2.意象訓練 3.賽後反省檢討	1.自信心的建立 2.意象訓練	1.自信心的建立 2.意象訓練	1.自信心的建立 2.意象訓練 3.賽後反省檢討
	器材管理	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點
	比賽時間地點	新北市110學年度小學柔道錦標賽			

### 新北市淡水區鄧公國民小學柔道隊年度訓練計畫

月份/項目	5月	6月	7月	8月
訓練階段	比賽期	過渡期	調整期	訓練期
目標設定	1.培養比賽情緒鬥志力 2.整體性能技術達到最佳狀態 3.體能、技術達到高峰 4.移動連攻法加快	1.擅長動作再精進 2.檢討與改進動作之缺失 3.保持技術與體力之維持 4.維持基本體能與耐力	1.基本技術與體力之維持 2.護身倒法之精進 3.注重正確之基本動作	1.要求正確基本動作、反覆加以訓練。 2.主動積極攻擊練習 3.培養肌力、耐力爆發力及速度。 4.反應能力之應變。

訓練內容	體能訓練	1.維持基本體能-視選手個別差異強調專項體能	維持基本體能	1.加強基本體能 2.維持專項體能	1.加強基本體能 2.加強專項體能
	技術訓練	柔道專項技術練習： 柔道比賽綜合訓練。	柔道基本技術練習： 立技摔倒訓練。 寢技壓制訓練。	柔道基本動作練習 護身打法訓練。 柔道動作腳步訓練。 柔道技術破勢訓練。	柔道基本技術練習 立技摔倒訓練。 寢技壓制訓練。
	心理訓練	1.自信心的建立 2.意象訓練 3.賽後反省檢討	1.放鬆訓練 2.意象訓練	1.放鬆訓練 2.意象訓練	1.訓練目標之建立 2.心理技能強化
	器材管理	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點
比賽時間地點	111年全國柔道錦標賽				

### 新北市淡水區鄧公國民小學柔道隊年度訓練計畫

月份/項目	9月	10月	11月	12月
訓練階段	強化期	比賽期	比賽期	過度期
目標設定	1.柔道規則分析講解 2.基本體能之提昇 3.得意技術的增進與維持 4.注重正確之基本動作	1.體能與技術保持最高峰 2.提高訓練的質減少訓練的量 3.肌力、耐力、瞬間爆發力達到一定指標 4.養成自信心與奮鬥向上心 5.連續動作反擊	1.擅長動作再精進 2.檢討與改進動作之缺失 3.保持技術與體力之維持 4.維持基本體能與耐力	1.體能與技術保持最高峰 2.提高訓練的質減少訓練的量 3.肌力、耐力、瞬間爆發力達到一定指標 4.養成自信心與奮鬥向上心 5.連續動作反擊

訓練內容	體能訓練	1.加強基本體能 2.加強專項體能	1.加強基本體能 2.加強專項體能	1.維持基本體能 2.加強專項體能	1.維持基本體能 2.加強專項體能
	技術訓練	柔道專項技術練習 立技連絡技術摔倒訓練。 寝技連絡技術訓練。	柔道專項技術練習 柔道比賽綜合訓練。	柔道基本技術練習： 立技摔倒訓練。 寝技壓制訓練。	柔道專項技術練習： 柔道比賽綜合訓練。
	心理訓練	1.自信心的建立 2.意象訓練	1.賽後反省檢討 2.自我的自信心	1.訓練目標之建立 2.心理技能強化	1.自信心的建立 2.意象訓練 3.賽後反省檢討
	器材管理	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點	柔道場整理 器材檢視、清點
比賽時間地點				111年全國中正盃柔道錦標賽	

## (二)短、中、長期目標

1. 短期目標：111學年度以增加本校基層選手人數，多吸收體能佳、有興趣想要加入柔道運動者，訓練培養小選手參加全國性各項比賽以及市級錦標賽等，拓展選手視野。
2. 中期目標：使具有發展潛能之專項運動學生有明確的升學管道機會，對優秀運動人才施以有系統之體育教育和計劃的長期培訓，透過體育專業訓練及體能活動，涵養學生力與美的體育情操。
3. 長期目標：淡水區鄧公國小創立柔道隊，從國小階段開始培訓出基層柔道選手，往下紮根，培養學生對於柔道運動的熱愛，進而拓展運動人口，延續運動生涯至正德國中、竹圍高中、三民高中、明德高中訓練站繼續培訓，為本市在全中運上爭取更佳成績。

## 六、 參賽計畫

### (一)未來一年預定參加賽事名稱

#### 1. 市級比賽

(1)新北市110學年度小學柔道錦標賽

#### 2. 全國性比賽

(1)111年全國柔道錦標賽(柔道總會舉辦)

(2)111年全國柔道錦標賽(運動協會舉辦)

(3)111全國中正盃柔道錦標賽

### (二)預計參賽總人數及參賽項目

#### 1. 市級比賽

(1)新北市110學年度小學柔道錦標賽-40人

#### 2. 全國性比賽

(1)111年全國柔道錦標賽(柔道總會舉辦)-30人

(2)111年全國柔道錦標賽(運動協會舉辦) -30人

(3)111全國中正盃柔道錦標賽-30人