**臺南市體育總會ＯＯ委員會參加112年全國運動會培訓計劃選手培訓及參賽實施計劃**

一、依據：112年全國運動會菁英培訓計劃辦理。

二、目的：

(一)以112年全國運動會及奪牌為目標。

(二)培訓推薦具有優異運動潛能及體育成績優秀表現選手。

三、SWOT分析：

(一)Strength優勢

(二)Weakness劣勢

(三)Opportunity機會

(四)Threat威脅

四、訓練計劃：

　　(一)現況實力分析

(二)總目標

(三)階段目標

(四)訓練起迄日期

(五)階段畫分及訓練地點

(六)訓練方式

(七)訓練內容

1.精神訓練及心理輔導：

2.體能訓練(一般性體能、專項體能、技術訓練)

(九)實施要點：

1.各階段訓練重點量化及訓練方法之撰述

2.國內、外移地訓練及參賽之撰述：

五、督導考核：(請列出委員會選訓委員名單，委員人數須單數)

六、所需行政支援事項及建議處理方式

七、經費籌措方式：

八、預計112全國運動會成績：

九、本計畫草案經陳報主管機關核備後實施，修正時

臺南市體育總會 委員會參加112年全國運動會培(集)訓人員名冊

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 現職  (就讀學校) | 年齡 | 110~111參加比賽項目/成績 | 112全運預計參與項目/組別(量級) | 112預估成績 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |