**臺南市體育總會ＯＯ委員會參加113年全民運動會培訓計劃選手培訓及參賽實施計劃(草案)**

一、依據：113年全民運動會培訓計劃辦理。

二、目的：

 (一)以113年全民運動會奪牌為目標。

 (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113全民運動會成績：

九、本計畫草案經陳報主管機關核備後實施，修正時亦同。