**中華民國舉重協會109年度設置優秀選手訓練站**

**改善運動訓練環境設施及設備訓練計劃**

一、依據：教育部體育署臺教體署競(二)字第1090008788K號函辦理。

二、訓練時間：自109年1月1日起至109年12月31日止。

三、訓練站名及地點：

| **NO** | **學校名稱** | **學校地址** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 臺北市立陽明高級中學 | 台北市士林區中正路510號 |
| 2 | 臺北市立中正高級中學 | 台北市北投區文林北路77號 |
| 3 | 臺北市立麗山高級中學 | 台北市內湖區環山路二段100號 |
| 4 | 臺北市立萬芳高級中學 | 台北市文山區興隆路三段115巷1號 |
| 5 | 新北市立重慶國民中學 | 新北市板橋區國慶路221號 |
| 6 | 新北市立忠孝國民中學 | 新北市板橋區成都街30號 |
| 7 | 新北市立海山高級中學 | 新北市板橋區漢生東路215號 |
| 8 | 新北市立安康高級中學 | 新北市新店區安興路25號 |
| 9 | 新北市立清水高級中學 | 新北市土城區明德路一段72號 |
| 10 | 新北市立中平國民中學 | 新北市新莊區中平路385號 |
| 11 | 新北市立蘆洲國民中學 | 新北市蘆洲區中正路265號 |
| 12 | 桃園市立建國國民中學 | 桃園市桃園區介新街20號 |
| 13 | 桃園市立壽山高級中等學校 | 桃園市龜山區大同路23號 |
| 14 | 臺中市立東峰國民中學 | 台中市東區仁和路330號 |
| 15 | 臺中市立中平國民中學 | 台中市太平區太平路300號 |
| 16 | 臺中市立新光國民中學 | 台中市太平區樹德九街139號 |
| 17 | 臺中市立立新國民中學 | 台中市大里區甲堤路236號 |
| 18 | 臺中市立大里高級中學 | 台中市大里區國中路365號 |
| 19 | 臺中市立成功國民中學 | 台中市大里區至善路157號 |
| 20 | 臺中市立新社高級中學 | 臺中市新社區中和街三段國中巷10號 |
| 21 | 彰化縣立社頭國民中學 | 彰化縣社頭鄉中興路1號 |
| 22 | 國立北斗高級家事商業職業學校 | 彰化縣北斗鎮大道里學府路50號 |
| 23 | 彰化縣立田尾國民中學 | 彰化縣田尾鄉饒平村中學路2段18號 |
| 24 | 彰化縣立埤頭國民中學 | 彰化縣埤頭鄉崙腳村中學路67號 |
| 25 | 國立二林高級工商職業學校 | 彰化縣二林鎮斗苑路4段500號 |
| 26 | 雲林縣立斗南高級中學 | 雲林縣斗南鎮中山路212號 |
| 27 | 臺南市立大成國民中學 | 台南南區市西門路1段306號 |
| 28 | 國立台南高級商業職業學校 | 台南市南區健康路一段327號 |
| 29 | 臺南市立永仁高級中學 | 台南市永康區忠孝路74號 |
| 30 | 臺南市立玉井國民中學 | 台南市玉井區大成路152號 |
| 31 | 臺南市立關廟國民中學 | 台南市關廟區中山路2段172號 |
| 32 | 國立白河商工高級職業學校 | 台南市白河區新興路528號 |
| 33 | 臺南市立東原國民中學 | 台南市東山區東原村瓦厝70號 |
| 34 | 臺南市立大內國民中學 | 臺南市大內區內江里10鄰319-1號 |
| 35 | 高雄市立大仁國民中學 | 高雄市苓雅區建國一路148號 |
| 36 | 高雄市立鼓山高級中學 | 高雄市鼓山區明德路2號 |
| 37 | 高雄市立獅甲國民中學 | 高雄市前鎮區中山三路43號 |
| 38 | 高雄市立正興國民中學 | 高雄市三民區覺民路850號 |
| 39 | 高雄市私立樹德高級家事商業職業學校 | 高雄市三民區建興路116號 |
| 40 | 國立岡山高級中學 | 高雄市岡山區公園路52號 |
| 41 | 高雄市立路竹高級中學 | 高雄市路竹區中華路292號 |
| 42 | 高雄市立阿蓮國民中學 | 高雄市阿蓮區民生路178號 |
| 43 | 高雄市立梓官國民中學 | 高雄市梓官區中學路71號 |
| 44 | 高雄市立湖內國民中學 | 高雄市湖內區中山路2段63號 |
| 45 | 高雄市立青年國民中學 | 高雄市鳳山區青年路二段89號 |
| 46 | 高雄市立文山高級中學 | 高雄市鳥松區大埤路31號 |
| 47 | 高雄市立寶來國民中學 | 高雄市六龜區寶來村中正路137號 |
| 48 | 高雄市立桃源國民中學 | 高雄市桃源區南橫公路3段201號 |
| 49 | 屏東縣立大同高級中學 | 屏東市和平路429號 |
| 50 | 屏東縣立瑪家國民中學 | 屏東縣瑪家鄉三和村三和巷16號 |
| 51 | 國立內埔高級農工職業學校 | 屏東縣內埔鄉水門村成功路83號 |
| 52 | 屏東縣立來義高級中學 | 屏東縣來義鄉古樓村中正路147號 |
| 53 | 屏東縣立枋寮高級中學 | 屏東縣枋寮鄉新龍村義民路3號 |
| 54 | 國立臺東高級中學 | 台東市中華路1段721號 |
| 55 | 臺東縣立卑南國民中學 | 台東市更生北路766號 |
| 56 | 國立臺東大學附屬體育高中 | 台東市中興路5段399號體育處 |
| 57 | 臺東縣立知本國民中學 | 台東市青海路3段680號 |
| 58 | 花蓮縣立體育高級中等學校 | 花蓮市達固湖灣大路21號 |
| 59 | 花蓮縣立富源國民中學 | 花蓮縣光復鄉大富村中山路一段2號 |
| 60 | 花蓮縣立三民國民中學 | 花蓮縣玉里鎮三民里151號 |

四、訓練內容：

(一)平日例行訓練：基礎體能佔40%，專項技能佔60%。

(二)賽前強化訓練：基礎體能佔30%，專項技能佔70%。

五、教練、選手來源：

| **NO** | **學校名稱** | **教練** | **選手來源** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 臺北市立陽明高級中學 | 廖雪利 | 鄰近本校、台北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 2 | 臺北市立中正高級中學 | 廖星州 | 鄰近本校、台北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 3 | 臺北市立麗山高級中學 | 陳瑞蓮 | 鄰近本校、台北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 4 | 臺北市立萬芳高級中學 | 呂育如 | 鄰近本校、台北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 5 | 新北市立重慶國民中學 | 陳柏揚 | 鄰近本校、新北市國中學生 |
| 6 | 新北市立忠孝國民中學 | 洪子惇 | 鄰近本校、新北市國中學生 |
| 7 | 新北市立海山高級中學 | 林張芳 | 鄰近本校、新北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 8 | 新北市立安康高級中學 | 許穎溪 | 鄰近本校、新北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 9 | 新北市立清水高級中學 | 陳錦瑞 | 鄰近本校、新北市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 10 | 新北市立中平國民中學 | 鍾誱金芮 | 鄰近本校、新北市國中學生 |
| 11 | 新北市立蘆洲國民中學 | 洪子惇 | 鄰近本校、新北市國中學生 |
| 12 | 桃園市立建國國民中學 | 陳佳伶 | 鄰近本校桃園市國中學生 |
| 13 | 桃園市立壽山高級中等學校 | 陳佳伶 | 鄰近本校、桃園市國中學生 |
| 14 | 臺中市立東峰國民中學 | 王武田 | 鄰近本校、台中市國中學生 |
| 15 | 臺中市立中平國民中學 | 胡亞鳳 | 鄰近本校、台中市國中學生 |
| 16 | 臺中市立新光國民中學 | 呂世武 | 鄰近本校、台中市國中學生 |
| 17 | 臺中市立立新國民中學 | 賴湘婷 | 鄰近本校、台中市國中學生 |
| 18 | 臺中市立大里高級中學 | 張育華 | 鄰近本校、台中市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 19 | 臺中市立成功國民中學 | 顏思佳 | 鄰近本校、台中市國中學生 |
| 20 | 臺中市立新社高級中學 | 劉翰文 | 鄰近本校、台中市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 21 | 彰化縣立社頭國民中學 | 謝志典 | 鄰近本校、彰化縣國中學生 |
| 22 | 國立北斗高級家事商業職業學校 | 江振德 | 鄰近本校、彰化縣國中學生 |
| 23 | 彰化縣立田尾國民中學 | 劉柏言 | 鄰近本校、彰化縣國中學生 |
| 24 | 彰化縣立埤頭國民中學 | 蔡宜葶 | 鄰近本校、彰化縣國中學生 |
| 25 | 國立二林高級工商職業學校 | 黃雅菁 | 鄰近本校、彰化縣國中學生 |
| 26 | 雲林縣立斗南高級中學 | 楊勝雄 | 鄰近本校、雲林縣國中學生 |
| 27 | 臺南市立大成國民中學 | 林玥礽 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 28 | 國立台南高級商業職業學校 | 林玥礽 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 29 | 臺南市立永仁高級中學 | 王國丞 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 30 | 臺南市立玉井國民中學 | 程復勤 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 31 | 臺南市立關廟國民中學 | 吳科驊 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 32 | 國立白河商工高級職業學校 | 曾上源 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 33 | 臺南市立東原國民中學 | 曾上源 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 34 | 臺南市立大內國民中學 | 陳涵彤 | 鄰近本校、台南市國中學生 |
| 35 | 高雄市立大仁國民中學 | 黎鋒英 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 36 | 高雄市立鼓山高級中學 | 何懷心 | 鄰近本校、高雄市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 37 | 高雄市立獅甲國民中學 | 鄭咨妤 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 38 | 高雄市立正興國民中學 | 馬展鴻 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 39 | 高雄市私立樹德高級家事商業職業學校 | 黎鋒英 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 40 | 國立岡山高級中學 | 陳聖元 | 鄰近本校、高雄市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 41 | 高雄市立路竹高級中學 | 潘建宏 | 鄰近本校、高雄市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 42 | 高雄市立阿蓮國民中學 | 洪秀玲 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 43 | 高雄市立梓官國民中學 | 黃玉琴 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 44 | 高雄市立湖內國民中學 | 黃厚銘 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 45 | 高雄市立青年國民中學 | 蔡惠婉 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 46 | 高雄市立文山高級中學 | 吳再富 | 鄰近本校、高雄市國中學生，本校國中部舉重選手 |
| 47 | 高雄市立寶來國民中學 | 洪孝明 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 48 | 高雄市立桃源國民中學 | 謝素華 | 鄰近本校、高雄市國中學生 |
| 49 | 屏東縣立大同高級中學 | 郭羿含 | 鄰近本校、屏東縣國中學生，本校國中不舉重選手 |
| 50 | 屏東縣立瑪家國民中學 | 柯樹山 | 鄰近本校、屏東縣國中學生 |
| 51 | 國立內埔高級農工職業學校 | 郭品君 | 鄰近本校、屏東縣國中學 |
| 52 | 屏東縣立來義高級中學 | 盧映錡 | 鄰近本校、屏東縣國中學生，本校國中不舉重選手 |
| 53 | 屏東縣立枋寮高級中學 | 謝孝凱 | 鄰近本校、屏東縣國中學生，本校國中不舉重選手 |
| 54 | 國立臺東高級中學 | 謝建宏 | 鄰近本校、台東縣國中學生，本校國中不舉重選手 |
| 55 | 臺東縣立卑南國民中學 | 胡俊雄 | 鄰近本校、台東縣國中學生 |
| 56 | 國立臺東大學附屬體育高中 | 蒲雅玲 | 鄰近本校、台東縣國中學生，本校國中不舉重選手 |
| 57 | 臺東縣立知本國民中學 | 林文達 | 鄰近本校、台東縣國中學生 |
| 58 | 花蓮縣立體育高級中等學校 | 李藝倫 | 鄰近本校、花蓮縣國中學生 |
| 59 | 花蓮縣立富源國民中學 | 林清輝 | 鄰近本校、花蓮縣國中學生 |
| 60 | 花蓮縣立三民國民中學 | 詹依燃 | 鄰近本校、花蓮縣國中學生 |

六、培訓目標與預期效益：

(一)短期：培養舉重運動選手，以能參加各縣市運動會為目標。

(二)中期：厚植舉重運動選手競技運動實力，取得全國中等學校運動會、全國運動會獎牌為目標。

(三)長期：為國家培育優秀舉重運動選手，取得國際單項錦標賽獎牌為目標。

七、109年原則上設置補助約10-15站左右，經費預算：990,000元整。

分配原則：1.新加入團體，2.器材老舊、不足，3.基層器材需求項目