

中華民國舉重協會 110 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 1100011409G 號函辦理。

二、訓練時間：自 110 年 1 月 1 日起至 110 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

NO	學校名稱	學校地址
31	臺南市立關廟國民中學	臺南市關廟區中山路 2 段 172 號
32	國立白河商工高級職業學校	臺南市白河區新興路 528 號
33	臺南市立東原國民中學	臺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	鍾捷金芮	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	林玥初	鄰近本校、台南市國中學生

NO	學校名稱	教練	選手來源
28	國立台南高級商業職業學校	林玥初	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，本校國中部舉重選手
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、屏東縣國中學生
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，本校國中部舉重選手
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，本校國中部舉重選手
54	國立臺東高級中學	謝建宏	鄰近本校、台東縣國中學生，本校國中部舉重選手
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

NO	學校名稱	教練	選手來源
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，本校國中部舉重選手
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、110 年原則上設置補助約 5-10 站左右，經費預算：800,000 元整。

預計添購舉重訓練用槓片，公告請有需求各基層提出訓練計畫書及器材需求至本會審核。

分配原則依序：

1. 二年內尚未申請得到補助器材之學校/基層優先
2. 新加入團體且已參加全中運或本會舉辦之全國青年盃、總統盃錦標賽，
3. 參加本(110)年度全國中等學校運動會之學校/基層單位
4. 基層器材需求項目(因器材老舊、不足)