

臺北市景文高級中學 107 學年度排球隊「菁英培訓計畫」

一、計畫名稱：排球菁英培訓計畫。

二、計畫申請人：歐豐慶老師。

三、訓練目標：培訓體育菁英選手參加 107 學年度台北市之各項比賽【教育盃、青年盃、中正盃等等】及【其他學校舉辦之交流賽】，並進而參加【全國高中乙組排球聯賽】，爭取體育保送甄試之資格，提升校譽，開創多元校風，給體優生一展長才的機會及另一條暢通的升學管道，讓選手能夠有個健康運動的場所。

四、執行期限：107 年 8 月 1 日起 至 108 年 7 月 31 日止

(一)星期二、星期三、星期四，晚輔訓練時間 17:40~20:40。

(二)星期五，晚上訓練時間 17:40~20:40。

(三)為了加強訓練，星期六或星期日，時間另訂。

五、訓練地點：星期三、星期四，星期五晚上排球場地。

星期六或星期日排球場地。

六、指導教練：歐豐慶與陳皓奕及葉哲吟。

七、訓練內容：

一、技術訓練：◎單項階段技術訓練。

◎各項重點技術調適。

◎小隊攻、守型技術訓練。

◎排球比賽規則之手勢認識。

二、體能訓練：☆專項體能：

內容：心肺耐力、肌耐力、肌力、反應等訓練。

☆一般性體能：

內容：柔軟性、協調性等訓練。

三、心智訓練：◇設定目標，提高選手自我信任感。

◇配合團隊凝聚力及合作精神。

◇集中注意力與態度的培養。

105-106 學年度排球隊菁英培訓績效

105 年文山盃交流賽-男生組第二名

106 年文山盃交流賽（男生女生組第二名）

106 年全國高中乙組聯賽女生組第六名（晉級複賽第二階段）

107 年 7 月 4 日-7 月 7 日，洛城盃交流賽-女生組第三名（舉辦學校：中正高中）

107 年 7 月 28-7 月 29 日，驗收盃交流賽-女生組第一名（舉辦學校：萬芳高中）

105 年體育獨招

莊子嫻-銘傳大學

106 年體育獨招

孫秉璿-亞洲大學

呂廷灝-實踐大學

顏嘉妤-文化大學