**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。