

臺北市立萬芳高中柯翔瀚選手

培訓及參賽計畫

113 年 08 月 01 日

一、個人簡介

我是柯翔瀚,目前是台北市萬芳高中體育班升高三的學生,在小時候看到哥哥姊姊都有在練習跆拳道覺得很好玩,就這樣開始了我的跆拳道生涯。

從幼稚園到現在練了 12 年,參加過大大小小的比賽,但成功的路總是有很多挫折與不為人知的心酸,也曾經讓我有想放棄的念頭,但最後我堅持住了。

在第一次的全國賽就拿到 110 年全國青少年銀牌,111 年全國中等學校運動會也順利拿到了金牌,接下來 111 年全國青少年金牌、112 年全國中等學校運動會銅牌、112 年全國青少年金牌、112 年世界中學錦標賽國手、112 亞洲青少年國手、112 年東亞青年運動會國手,順利拿到三個國手資格,登上國際舞台。

目前最好的國際賽成績是 2023 年黎巴嫩亞洲青少年金牌、烏蘭巴托東亞青年運動會金牌、墨西哥世界中學錦標賽銅牌,期許自己未來能選上成人組國手,繼續在國際舞台發光發熱。

二、目的

本計畫目的長期目標以參加 2028 奧運為目標,透過以賽代訓的方式,積極參與公開賽以爭取國際積分排名。

因此以完整的訓練計畫,透過運動科學、運動防護、重量訓練,搭配專項技術,協助翔瀚在國際賽事中具有更高的對抗性及穩定性。

三、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

年份	月份	賽事
2024	10	2024 德古拉公開賽
	10	2024 荷蘭公開賽
	10	113 年全國青少年跆拳道錦標賽
	11	113 年總統盃
	12	2024 無錫大滿貫

四、教練簡介

姓名：張芝樺

性別：女

專項專長：跆拳道

教練證照：體總業字第 1120001030

現職：台北市萬芳高中跆拳道專任運動教練

學歷：國立台灣師範大學運動競技研究所

工作經歷：台北市萬芳高中跆拳道專任運動教練 2011~至今

五、計畫年度訓練內容

(一) 週期規劃

第一階段準備期(1, 2, 3, 7, 8, 9 月)

寒暑假集訓, 進行移地訓練、友誼賽

體能訓練, 重量訓練、加強肌耐力、核心、爆發力、柔軟度、基本技術訓練

第二階段比賽期 (4, 10, 11, 12 月)

體能訓練、加強核心、肌耐力、模擬戰術、心裡抗壓訓練

加強心理建設, 提高自信心

第三階段過渡期 (5, 6 月)

體能調整訓練、技術調整、心裡素質建設、戰術學習訓練、觀看比賽影片

(二) 訓練方式內容

1. 專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、核心、動力、協調性訓練為主要項目。

以慢跑練心肺耐力, 衝刺、跳躍訓練訓練爆發力, 彈力繩加強腿部爆發力, 繩梯

跳繩訓練敏捷協調, 重量訓練、階梯訓練

2. 專項技術訓練

主動踢擊反擊、移動步法、對抗性訓練、友誼賽、電子護具打點練習

近身處理訓練、長短距離攻擊訓練、時間差訓練、假動作欺敵訓練、領先戰

術、落後戰術、正拳訓練、角落邊界處理方式

3. 精神力訓練

以忍耐、自主、自律、心理機能進而激發自信心, 培養出強的戰鬥力。 (三) 訓練

地點及時間

1. 訓練地點-本校跆拳道教室, 北新跆拳道館

2. 訓練時間：每周一至五

時間：14:10-17:00 晚上 18:30~20:30

2. 寒暑假集訓：

時間：09:00-11:30 專項技術體能訓練

時間：13:00-16:00 專項技術體能訓練

六、 預期效益

全國賽：

113 年全國青少年金牌

113 年總統盃金牌

國際賽：

2024 荷蘭公開賽 前三

2024 德古拉公開賽 前三

2024 大滿貫門票資格

七、 目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

為了爭取世界排名積分，所衍生的機票、膳食、住宿、報名費等，是一筆不小的支出，希望透過本計畫可以募集到相關的費用，希望藉由大家的贊助，讓我能順利參與比賽。

八、 經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
教練指導費	1600	22	35200	德古拉 7 天, 荷蘭 8 天, 大滿貫 7 天
訓練器材裝備費	10000	3	30000	預估護手腳 2800、手套 1200、電子襪 2500、道服 3000、踢靶、出國隊服.. 等 三次比賽
參賽報名費	3300	3	9900	國際賽一場 100 美金, 共計三場
參賽旅運費	305000 81000		386000	10 月台灣-阿姆斯特丹-羅馬尼亞-台灣 機票預估約 13 萬*2 人=26 萬 加膳宿費荷蘭(3000*8=24000) 德古拉(3000*7=21000) 共 305000 12 月大滿貫比賽 7 天, 機票大約 3 萬*2 人 加膳宿費(3000*7=21000)=81000 (荷蘭 8 天, 德古拉 7 天, 大滿貫 7 天) 總計 22 天, 預計 3 場賽事
總計金額			461100	

經費細項					
10 月荷蘭公開賽	項目	單價	數量	天數	總價
	機票	130000	2 人		260000
	膳宿	3000	1 人	8	24000
	報名	3300	1 式		3300
	教練指導費	1600	1 人	8	12800
	訓練器材裝備費	10000	1		10000
	合計				310100
10 月德古拉公開賽	項目	單價	數量	天數	總價
	機票	0	2 人		0
	膳宿	3000	1 人	7	21000
	報名	3300	1 式		3300
	教練指導費	1600	1 人	7	11200
	訓練器材裝備費	10000	1		10000

	合計					45500
12月大滿貫資格賽	項目	單價	數量		天數	總價
	機票	30000	2	人		60000
	膳宿	3000	1	人	7	21000
	報名	3300	1	式		3300
	教練指導費	1600	1	人	7	11200
	訓練器材裝備費	10000	1			10000
	合計					105500
總計金額						461100

備註:1.教練指導費:需附教練資格證,若有變更教練情形,需報本部備查。

2.移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3.參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

聯絡人

姓名：陳怡君

電話：(02)26750741

手機：0922872759

Email：1.68@yahoo.com.tw