

近兩年培訓及參賽計畫

113年6月26日

一、個人簡介（含開始訓練時間/約200字）

我出生於新北市，因為從小就好動，所以在國小時即參加許多社團。最終會選擇練體育的原因，有一大部分來自我籃球國手的媽媽；我從小學一年級就開始練跆拳道，自此漸漸培養出濃厚的興趣，雖然過程中媽媽常告訴我體育的路很艱辛，但我毅然決然堅持要挑戰到底。終於在2022年當了第一次的亞青國手，順利獲得國際賽金牌，爾後又以高中之姿取得2023年世大運國手，雖然未獲佳績，但卻讓我眼界大開，開始設定更長遠的目標，並積極訓練和準備。

二、目標

加強鍛練及提升選手全面性競技力及專項競技力，並於2026年名古屋亞運會奪牌後取得2028年奧運會門票代表中華臺北出征洛杉磯奧運取得佳績。

三、過去兩年內參賽成績

- (一) 112年全國總統盃跆拳道錦標賽對打項目社會男子組74公斤級金牌
- (二) 112年全國運動會對打男子組74公斤級銅牌
- (三) 2023年取得成都世界大學運動會對打項目男子組74公斤級國家代表隊資格
- (四) 112年全國中等學校運動會對打項目高中男子組74公斤級金牌
- (五) 2022年亞洲青少年跆拳道錦標賽對打項目男子組78公斤級金牌
- (六) 111年花蓮縣太平洋盃暨第十九屆總統盃全國跆拳道錦標賽對打項目社會男子組74公斤級金牌
- (七) 111年花蓮縣太平洋盃暨第十九屆總統盃全國跆拳道錦標賽對打項目男女混合團體組銀牌
- (八) 中華奧會100周年紀念暨111年第二十六屆全國青少年跆拳道錦標賽對打項目青年男子組74公斤級金牌

四、預計兩年內參與之賽事（參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第2條所定之賽事填列）

- (一) 國際賽事：
 - 1. 2024年韓國 MBC 跆拳道公開賽
 - 2. 2024年韓國金雲龍盃國際公開跆拳道錦標賽
 - 3. 2024年中國海口盃公開跆拳道錦標賽
 - 4. 2025年美國跆拳道公開賽
 - 5. 2025年越南跆拳道公開錦標賽
 - 6. 2025年春川跆拳道公開賽
 - 7. 2025年主席杯跆拳道公開賽
 - 8. 2025年世界跆拳道錦標賽（代表國家出賽）
 - 9. 2026年亞洲跆拳道錦標賽（代表國家出賽）

10. 2026年美國跆拳道公開賽

11. 2026年名古屋亞運會（代表國家出賽）

（二）國內賽事：

1. 113年全國總統盃跆拳道錦標賽
2. 2025年世界跆拳道錦標賽國手選拔
3. 114年全國大專院校運動會
4. 114年全國運動會
5. 114年全國總統盃跆拳道錦標賽
6. 115年亞洲跆拳道錦標賽國手選拔
7. 115年名古屋亞運會國手選拔
8. 115年全國大專院校運動會

五、教練簡介

姓名	陳怡卉	姓名	楊宜蓁
性別	女	性別	女
專項專長	跆拳道	專項專長	跆拳道
教練證照	跆拳道 A 級運動教練證	教練證照	跆拳道 A 級運動教練證
現職	樹林高中跆拳道兼任教師 三多國小跆拳道社團教練 樹林國小跆拳道社團教練 育德國小跆拳道社團教練 樹林跆拳道訓練站教練	現職	臺北市立大學體育學系助理教授 級專業技術人員
學歷	中國文化大學體育學系	學歷	國立體育大學 競技與教練科學研究所博士
工作經歷	(一) 113年全國少年盃新北市帶隊教練 (二) 113年全國中等學校運動會新北市中和高中帶隊教練 (三) 112年全國青少年新北市帶隊教練 (四) 112年全國中等學校運動會新北市樹林高中帶隊教練	工作經歷	(一) 100年2月迄今擔任臺北市立大學體育學系助理教授級專業技術人員 (二) 100年迄今擔任全國大專校院運動會帶隊教練

六、計畫年度訓練內容

（一）週期規畫

- 1、第一階段：2024年8月1日-2025年7月31日（2025年世跆錦賽）
 - (1) 比賽期（2024年8月1日～2024年8月30日）
 - (2) 調整期（2024年9月1日～2024年9月30日）
 - (3) 準備期（2024年10月1日～2024年12月31日）

(4) 訓練期 (2025年1月1日~2025年3月31日)

(5) 加強期 (2025年4月1日~2025年6月30日)

(6) 比賽期 (2025年7月01日~2025年7月31日)

2、第二階段：2025年8月1日-2026年7月31日 (備戰2026年9月亞運會)

(1) 調整期 (2025年8月1日~2025年8月31日)

(2) 訓練期 (2025年9月1日~2025年12月31日)

(3) 比賽期 (2026年1月1日~2026年1月31日)

(4) 調整期 (2026年2月1日~2026年2月28日)

(5) 訓練期 (2026年3月1日~2026年5月31日)

(6) 加強期 (2026年6月1日~2026年7月31日)

(二) 訓練方式：由於教練有兩位(一位負責技術訓練，一位負責體能訓練)，為發揮訓練績效及訓練工作順利進行，兩位教練分工合作。

1、精神力訓練

(1) 第一階段：鍛鍊堅苦卓絕的毅力與自我情緒管理能力、加強心理諮商與正像面對的優質自我暗示能力，採用每日填寫訓練日誌及日常生活訓練法訓練之。

(2) 第二階段：增進各種外在環境與內在情境適應，及壓力管理。強化競技心理素質，適應外擾因素 (媒體應對) 並激發目標動機，達心理引領生理，攀登競技巔峰。

2、全面性競技力訓練：

(1) 一般體能：加強肌力、耐力、速度、柔軟度及敏捷性等一般運動素質，作為專項體能訓練的基礎。

訓練方法：訓練方式採多元變異的訓練方法，敏捷性訓練、平衡性訓練、柔軟性訓練、協調性訓練、肌力訓練 (重量訓練)、耐力訓練 (山區越野心肺與肌耐力訓練)、速度訓練、分組競賽訓練與持續、間歇、重覆、循環、變換及競賽等訓練方法。

(2) 專項體能：強化跆拳道專項運動技術，所需支援之體能，並加強動力、協調性以及無氧耐力，促進良好技術動作的動力定型。

訓練方法：沙袋重力訓練、踢靶有氧無氧訓練、階梯抬腿訓練、車胎快速抬膝斜坡衝刺訓練、鉛衣負重訓練等等。

(3) 賽場體能：掌握競賽規則中，比賽場地及比賽時間的規範，充份發揮全面性的威力打擊，並以針對性假想對手，實施模擬比賽之體能訓練，(比賽時間、攻擊次數、各種技術動作的使用)，及電腦測試器為訓練的主要途徑。

3、技術訓練：

- (1) 基本技術：步伐移位訓練、假動作欺敵訓練、防守正拳訓練、基本動作訓練。
- (2) 應用技術：時間差訓練、長短距離攻擊訓練、近身處理訓練、反擊訓練、突擊訓練。
- (3) 開創技術：創新技術之研發及落實訓練、戰場戰術之研究及實踐。

4、戰術訓練：

- (1) 基本戰術：
比賽邊界、角落、中間戰術。領先戰術、落後戰術、主攻戰術、反擊戰術。
- (2) 特別戰術：
身材差異戰術、游擊戰術、阻擋戰術、體力差異戰術、心理戰術、裁判習性（喜好）之掌握。

5、其他：配合生理學、力學、運動防護、運動心理諮商、媒體應對教學、運動按摩等專業人員，在訓練時視需要提供協助，以發揮最高水準。

(三) 訓練地點及時間

1、上課期間訓練時間及地點：

下午14:30-16:30，地點-樹林高中。

晚上18:00-20:00，地點-樹林跆拳道訓練站。

2、寒暑假訓練時間及地點：

上午06:00-07:00，地點-臺北市立大學。

下午14:30-16:30，地點-樹林高中。

晚上18:00-20:00，地點-樹林跆拳道訓練站。

七、預期效益

- (一) 持續獲取積分使世界排名提升。
- (二) 2025年世跆錦賽奪牌。
- (三) 2026年亞跆錦賽奪牌。
- (四) 2026年名古屋亞運會奪牌。

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

因目前各個跆拳道國際賽事大部分皆以世界排名排序籤表，因此持續參加國際賽事並奪牌以累積世界排名積分，但參加各項國際賽事費用、交通、住宿費用昂貴，希望藉由企業或個人的贊助，讓教練和學生能順利參與比賽，以提升世界排名邁向亞奧運賽事奪牌為目標。

九、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	2,000	24	48,000	含綜合維他命、高蛋白等訓練前後之營養補充。一個月計2000元*24個月，共計48,000元
教練指導費	10,000	24	240,000	一個月計10,000元*24個月*1位教練，共計240,000元。
課業輔導費				
運動科學支援費	2,000	200	400,000	運動按摩、運動防護、重量訓練、運動心理諮商、媒體應對教學等，預計200人次*2,000元=400,000元。
運動防護費				
訓練器材裝備費	40,000	1	40,000	含比賽和訓練用道服、牙套、電子襪、護具等裝備，預計1批*40,000元=40,000元
參賽報名費	24,800	1	24,800	預計8場國際賽事，2,500元*8場=20,000元及4場國內賽事，1,200*4場=4,800元，共計24,800元。
移地訓練費	450,000	1	450,000	預計每次國外移地訓練3次，每次2-3週，每1人次預估50,000元（每次含教練及陪練員，共計3位），50,000元*3人*3次=450,000。
選手零用金				
參賽旅運費	760,000	1	760,000	預計8場國際賽事（含指導教練1位），45000元*2人*8場=720,000元及4場國內賽事（含指導教練1位），5000元*2人*4場=40,000元，共計760,000元。
總計金額			1,962,800	

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。

十一、聯絡人：

姓名：楊宜蓁

電話：(02) 2311-3040分機8951

手機：0962-022-228

Email：ok131055@gmail.com

成績佐證



