

培訓及參賽計畫

113年8月13日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

江宜珊，2015年開始學習跆拳道，國中開始進入正德國中校隊訓練，目前高中就讀三民高中體育班。至2023年底，於國內外各大比賽共獲得37金、13銀、11銅，其中包含全中運3金1銀，全青少1金2銅，美國、瑞典、韓國、香港、日本、泰國、新加坡、中國等國際公開賽獎項，並於2023年代表中華隊參加「亞洲青少年跆拳道錦標賽」。宜珊的夢想是在2028年與妹妹宜璇一起代表中華隊去美國打奧運，所以這幾年除了校隊與國體大的練習，還經常至泰國、中國進行移地訓練。

二、目的

提高選手強度與國際經驗，參加2025無錫世錦賽、2026名古屋亞運、2026塞內加爾青年奧運、2028美國奧運，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

請參考「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。

1. 112年全國中等學校運動會 高中女子組對練53KG 銀牌
2. 113年全國中等學校運動會 高中女子組對練53KG 金牌
3. 2023年亞洲青少年跆拳道錦標賽 中華隊國手
4. 2024年日本 WATA公開賽 金牌
5. 2024年香港 第28屆亞洲城市跆拳道錦標賽 金牌
6. 2023年香港 第27屆亞洲城市跆拳道錦標賽 金牌
7. 2024年美國 公開賽 銀牌
8. 2024年泰國 崔永錫盃 銅牌
9. 2023年泰國 崔永錫盃 銅牌
10. 2023年中國 海口盃 金牌
11. 2023 瑞典 公開賽 金牌
12. 2023 台北 國際跆拳道公開賽 金牌
13. 2023 溫州 海峽兩岸跆拳道公開賽 銅牌

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

國際賽事(需贊助部份)

1. 2025.2月 泰國，參加泰國公開賽
2. 2025.2月 美國，參加美國公開賽
3. 2025.7月 韓國，參加春川公開賽

4. 2025.9月 中國，參加海南公開賽
 5. 2025.9月 波蘭，參加波蘭公開賽
 6. 2025.12月 瑞典，參加瑞典公開賽
 7. 2026年名古屋亞運
 8. 2026年塞內加爾青年奧運
國內部份（有學校或新北市經費補助）
1. 113年全國青少年跆拳道錦標賽
 2. 113年總統盃跆拳道錦標賽
 3. 114年全國中等學校運動會
 4. 114年全國青少年跆拳道錦標賽

五、教練簡介

姓名：鄭嘉慶

性別：男

專項專長：跆拳道

教練證照：中華民國跆拳道協會A級教練資格、WT世界跆拳道聯盟L2教練資格

現職：新北市頭前國中專任教練

學歷：國立體育大學 競技與教練科學研究所 碩士

工作經歷：

1. 2023年亞洲青少年跆拳道錦標賽代表隊教練
2. 2022年亞洲少年跆拳道錦標賽代表隊教練
3. 113年全國運動會 新北市代表隊教練
4. 2024年世界青少年跆拳道錦標賽代表隊教練

六、計畫年度訓練內容 (可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一) 週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)

1. 準備期 (2024.8-2025.2)

2025年2月之前為準備期，以身體對抗強度與對打技術模式練習為主，並在國內以全青少、總統盃等賽事進行賽場準備模擬。

2. 比賽期 (2025.2-2025.12)

除比賽前一天過榜(n-1)與比賽當天(n)，加上賽前8天(n-2 ~ n-9)，共10天列為「比賽期」，以賽場體能、賽場模式練習為主。

3. 過渡期 (非比賽期間)

「比賽期」之間設定為「過渡期」，以基礎體能練習、基本技術練習為主。

(二)訓練方式

1.專項體能訓練

以強化心肺功能為主，內容涵蓋無氧訓練、不定向反應踢擊、模式對練、約束對練等。

2.專項運動技術

以強化個人專長動作為主，針對本身的身材優勢練習個人專長動作，加強攻擊得分能力，並針對個人劣勢動作加強防禦概念減少失分，內容涵蓋專長踢擊訓練、反應踢擊訓練、步法訓練等。

3.精神力訓練

要以強化自身壓力管理及改善心理層面之能力，內容涵蓋冥想訓練、心理諮商等

4.專項競技戰術訓練

以賽代訓

(三)訓練地點及時間

1.上課期間訓練：

平日：1500-1700 地點-頭前國中操場（體能訓練）

平日：1500-1900 地點-頭前國中跆拳道教室（技術訓練）

週六：1400-1600 地點-頭前國中跆拳道教室（技術訓練）

2.寒暑假集訓：

平日：1000-1200 地點-頭前國中操場（體能訓練）

平日：1400-1600 地點-頭前國中跆拳道教室（技術訓練）

週六：1400-1600 地點-頭前國中跆拳道教室（技術訓練）

七、預期效益

1. 2025無錫世錦賽 奪牌
2. 2026名古屋亞運 奪牌
3. 2026塞內加爾青年奧運 奪牌

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：國際比賽機票、住宿費用昂貴，希望企業與民眾的幫助贊助，讓我能參與比賽。

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				
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費				
訓練器材裝備費				
參賽報名費	3,500	6	21,000	預計6場賽事
移地訓練費				
選手零用金				
參賽旅運費	50,000	3	150,000	亞洲（韓國、中國、泰國）參賽機票、住宿
參賽旅運費	110,000	2	220,000	歐洲（波蘭、瑞典）參賽機票、住宿
參賽旅運費	160,000	1	160,000	美國參賽機票、住宿
總計金額			551,000	

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、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第14條規定,運動員欲申請未指定運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。

無

十一、聯絡人：

姓名：江亘松

電話：(02)26232391

手機：0958-518-568

Email：cks1007@msn.com