

培訓及參賽計畫

113年08月30日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

我從小便對帕拉體育運動充滿熱情，國小時期開始接觸不同的運動項目。1998年，16歲的我懷抱著夢想，入選了台灣代表隊，參加曼谷亞洲運動會的輪椅籃球比賽，這是我體育生涯中的重要轉捩點。2020年，我開始投入射箭運動，並在短短幾年內展現了非凡的實力。2022年和2024年，我代表台北參加全國身心障礙運動會，在男子團體組項目中兩度奪得銀牌。

儘管取得了不錯的成績，我卻面臨著訓練經費不足的挑戰。但我相信，只要堅持夢想、不懈努力，沒有任何困難能阻擋我前進的步伐。我渴望站上世界級日本名谷屋亞帕運會和美國洛杉磯帕運會國際比賽的舞臺，為台灣爭光，並以自己的經歷激勵更多人勇敢追求夢想。我相信，只要堅持，我們都能跨越每一道障礙，實現最初的夢想。

二、目的

為獲得日本名谷屋亞帕運會金牌，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

賽事	成績	地點
Para-Archery World Ranking Event and European Cup (1st leg) 2022	無	捷克
111年全國青年盃暨花蓮太平洋射箭錦標賽	無	花蓮縣玉里國小永昌分校
111年全國身心障礙者會長盃射箭錦標賽暨2022年國際賽事國家代表隊選拔賽	複合弓團體對抗賽/第二名 複合弓個人對抗賽/第四名	臺中市立射箭場
111年全國總統盃射箭錦標賽	無	國立中正大學
111年全國身心障礙國民運動會	複合弓團體對抗賽/第二名 複合弓個人對抗賽/第四名	臺中市立射箭場
112年全國身心障礙者會長盃射箭錦標賽	複合弓團體對抗賽/第二名 複合弓個人對抗賽/第四名	明志科技大學
112年全國青年盃暨花蓮太平洋射箭錦標賽	無	花蓮縣玉里國小永昌分校
112年全國理事長盃射箭錦標賽暨全國運動會射箭測試賽	無	臺南市新營區田徑場
112年全國總統盃射箭錦標賽	無	國立中正大學

2023世界室內射箭系列賽台北250站	無	國立體育大學
113年全國青年盃暨花蓮太平洋射箭錦標賽	無	花蓮縣玉里國小永昌分校
113年全國理事長盃射箭錦標賽暨2025年雙北世界壯年運動會測試賽	無	國立中正大學
113年全國身心障礙者會長盃射箭錦標賽暨國家代表隊選拔賽	複合弓團體對抗賽/第二名 複合弓個人對抗賽/第三名	明志科技大學田徑場
113年全國大專校院運動會	一般組/複合弓混雙對抗賽/第三名	國立臺灣體育運動大學
113年全國身心障礙國民運動會	複合弓團體對抗賽/第二名 複合弓個人對抗賽/第六名 反曲弓個人對抗賽/第五名	國立暨南國際大學

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

序	類別	賽事	地點
1	國際綜合性運動會第三類賽事	2025年雙北世界壯年運動會	台灣
2	全國綜合性運動會	114年全國大專校院運動會	
3	全國綜合性運動會	114年全國運動會	
4	全國綜合性運動會	115年全國大專校院運動會	
5	全國綜合性運動會	115年全國身心障礙國民運動會	
6	國際綜合性運動會第一類賽事	2026年亞洲帕拉林匹克運動會	日本名谷屋

五、教練簡介

姓名：陳伯楷

性別：男

專項專長：射箭

教練證照：中華民國射箭協會 B 級教練證、中華民國射箭協會 C 級裁判證

現職：新北市三重國民運動中心

學歷：台北市立大學陸上運動學系畢業

工作經歷：新北市三重國民運動中心

比賽經歷：

- 106年全國大專校院運動會-複合弓個人第三名
- 103年第17屆仁川亞洲運動會國家代表隊
- 103年世界射箭大獎賽國手
- 103年全國青年盃射箭錦標賽-複合弓個人第一名



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-第一年)

1.準備期(第一年)

時間：2024年10月-2025年4月

目標：提升體能、技術、心理素質，並建立穩定的比賽狀態

- 體能訓練：每週3-4次，包括有氧訓練、核心肌群訓練、以及上肢力量訓練。
- 技術訓練：每週4-5次，每次2-3小時。專注於基本技術的穩定性，如射箭姿勢、箭發力道、準確性和穩定性。
- 模擬比賽：每月進行一次模擬比賽，模擬比賽條件下進行全程訓練，以提升比賽感覺和壓力處理能力。
- 心理訓練：進行視覺化訓練、焦點控制訓練以及壓力管理，幫助應對高壓比賽情況。
- 技術細節改進：定期與教練檢討並修正技術細節，以持續改進。

2.比賽期(第一年)

時間：2025年5月-2025年10月-大專運動會(5月)、世界壯年運動會(5月)、全國運動會(10月)

目標：進入比賽狀態，維持最佳表現

- 體能維持：每週2-3次較輕鬆的體能訓練，保持身體的靈活性與耐力。
- 技術維持與強化：每週5-6次射箭訓練，重點放在穩定性、精度與心理調節。適當增加模擬比賽次數，並參加預備賽事，為正式比賽做好準備。
- 比賽策略：制定和調整比賽策略，包括如何應對不同的天氣條件、比賽環境，以及競爭對手。
- 心理調節：加強心理訓練，保持高自信心，並進行放鬆訓練，以避免過度緊張。

3.過渡期(第一年)

時間：2025年11月-2026年12月

目標：恢復與評估，為下一周期做準備

- 恢復訓練：每週1-2次輕量訓練，如低強度有氧運動和伸展運動，幫助身體恢復。
- 休息與放鬆：適當休息與心理調整，以恢復身心狀態。
- 比賽回顧：回顧大專運動會、世界壯年運動會、全國運動會的表現，分析比賽中的技術與策略問題，為下一個賽季制定改進計畫。
- 新周期規劃：與教練討論下一年度的訓練計畫，確定目標和策略。

4.準備期(第二年)

時間：2026年1月-2026年4月

目標：提升體能、技術、心理素質，並建立穩定的比賽狀態

- 體能訓練：每週3-4次，包括有氧訓練、核心肌群訓練、以及上肢力量訓練。
- 技術訓練：每週4-5次，每次2-3小時。專注於基本技術的穩定性，如射箭姿勢、箭發力道、準確性和穩定性。
- 模擬比賽：每月進行一次模擬比賽，模擬比賽條件下進行全程訓練，以提升比賽感覺和壓力處理能力。
- 心理訓練：進行視覺化訓練、焦點控制訓練以及壓力管理，幫助應對高壓比賽情況。
- 技術細節改進：定期與教練檢討並修正技術細節，以持續改進。

2.比賽期(第二年)

時間：2025年5月-2025年10月-大專校院運動會(5月)、全國身心障礙國民運動會(5月)、亞洲帕拉林匹克運動會(10月)

目標：進入比賽狀態，維持最佳表現

- 體能維持：每週2-3次較輕鬆的體能訓練，保持身體的靈活性與耐力。
- 技術維持與強化：每週5-6次射箭訓練，重點放在穩定性、精度與心理調節。適當增加模擬比賽次數，並參加預備賽事，為正式比賽做好準備。
- 比賽策略：制定和調整比賽策略，包括如何應對不同的天氣條件、比賽環境，以及競爭對手。
- 心理調節：加強心理訓練，保持高自信心，並進行放鬆訓練，以避免過度緊張。

3.過渡期(第二年)

時間：2026年11月-2026年12月

目標：恢復與評估，為下一周期做準備

- 恢復訓練：每週1-2次輕量訓練，如低強度有氧運動和伸展運動，幫助身體恢復。
- 休息與放鬆：適當休息與心理調整，以恢復身心狀態。
- 比賽回顧：回顧亞洲運動會的表現，分析比賽中的技術與策略問題，為下一個賽季制定改進計畫。
- 新周期規劃：與教練討論下一年度的訓練計畫，確定目標和策略。

(二)訓練方式

1.技術訓練

目標：提升射箭的準確性和穩定性

- 基本姿勢與拉弓訓練：每次訓練前，花10-15分鐘專注於射箭的基本姿勢和拉弓動作。使用鏡子或拍攝影片來檢查自己的姿勢是否正確。
- 空射練習：不搭箭進行空射（DryFiring）訓練，每次20-30次，專注於拉弓和放箭的穩定性。
- 短距離練習：在3-5米的短距離進行訓練，專注於放箭的平穩度和手感。每次訓練中安排30分鐘。
- 分段訓練：將射箭動作分為拉弓、瞄準和放箭三個階段，分別進行強化訓練。每個階段進行15-20分鐘，專注在該階段的動作細節上。
- 全程訓練：在完整距離（如18米或50米）進行全程訓練，每次設定固定的箭數（如60-100箭），模擬比賽情境，提高比賽時的穩定性。
- 風速和環境訓練：在不同天氣條件下進行訓練，適應風速變化和光線條件，學習調整射擊策略。

2.體能訓練

目標：提升射箭所需的體能素質，尤其是核心力量和上肢穩定性

- 核心力量訓練：每週進行3次核心訓練，每次20-30分鐘。包括平板支撐、側平板支撐、仰臥起坐等動作，強化核心穩定性，幫助保持射箭姿勢。
- 上肢力量訓練：每週2次，專注於肩膀、背部、和手臂的肌肉訓練。使用輕量啞鈴進行推舉、側平舉和划船等動作。
- 有氧運動：每週進行2-3次有氧運動，如慢跑、游泳或騎自行車，每次30-45分鐘，以提高耐力和全身循環系統的功能。
- 柔韌性訓練：每次訓練後進行15分鐘的伸展運動，專注於肩膀、背部和腿部的柔韌性，以避免受傷和提高動作範圍。

3.心理訓練

目標：提升心理素質，增強在比賽中的自信和壓力處理能力

- 視覺化訓練：每天花10分鐘進行視覺化訓練，想像自己在比賽中的完美射箭動作，感受每一個細節。
- 呼吸控制：每次訓練前進行5分鐘的深呼吸練習，放鬆心情，專注於當下，這對於比賽中的壓力管理非常重要。
- 焦點控制訓練：在訓練中，嘗試忽視外界干擾，專注於箭靶和自己的動作。每次訓練中安排10分鐘專注於此。
- 比賽模擬：每月進行一次模擬比賽訓練，從穿著、比賽流程到心態都完全按照正式比賽的標準進行，培養比賽心態。

(三)訓練地點及時間

1.每週訓練計畫：

每週\時段	上午(9:00-12:00)	下午(14:00-17:00)
星期一	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練：基本姿勢與拉弓訓練(30分鐘) ● 短距離練習(3米):注重準確性和穩定性(1小時) ● 全程訓練(18米或50米):射箭60箭，模擬比賽情境(1.5小時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能訓練：核心力量訓練(1小時) ● 心理訓練：視覺化訓練與呼吸控制(30分鐘) ● 技術細節改進：分段訓練(30分鐘) ● 柔韌性訓練與伸展(30分鐘)
星期二	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練：空射練習(20分鐘) ● 全程訓練(18米或50米):射箭80箭(2小時) ● 短距離精度訓練(5米):精準瞄準練習(40分鐘) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能訓練：上肢力量訓練(1小時) ● 比賽策略討論與模擬(1小時) ● 柔韌性訓練與伸展(30分鐘) ● 心理訓練：焦點控制(30分鐘)
星期三	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練：基本姿勢與拉弓訓練(30分鐘) ● 全程訓練(18米或50米):射箭100箭，重點在穩定性和精度(2.5小時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能訓練：有氧運動(慢跑或游泳)(45分鐘) ● 技術細節改進：分段訓練(45分鐘) ● 心理訓練：視覺化訓練與比賽模擬(1小時) ● 柔韌性訓練與伸展(30分鐘)
星期四	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練：短距離練習(3米):放箭的穩定度和手感(1小時) ● 全程訓練(18米或50米):射箭60箭，模擬比賽情境(1.5小時) ● 風速與環境訓練(30分鐘) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能訓練：核心力量訓練(1小時) ● 技術細節改進：分段訓練(45分鐘) ● 心理訓練：呼吸控制與焦點控制(45分鐘) ● 柔韌性訓練與伸展(30分鐘)
星期五	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練：全程訓練(18米或50米):射箭80箭(2小時) ● 短距離精度訓練(5米):精準瞄準練習(1小時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能訓練：上肢力量訓練(1小時) ● 比賽策略討論與模擬(1小時) ● 柔韌性訓練與伸展(30分鐘) ● 心理訓練：視覺化訓練(30分鐘)
星期六	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練：全程訓練(18米或50米):射箭100箭(2小時) ● 風速與環境訓練(1小時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 有氧運動：進行輕量有氧運動(30分鐘) ● 比賽模擬(1.5小時) ● 柔韌性訓練與伸展(30分鐘)
星期日	<p>休息日(RecoveryDay):輕度活動或休息，進行伸展運動，放鬆身心。可以安排社交活動或心理調節，如冥想或瑜伽。</p> <p>這樣的訓練安排能夠全面提升技術、體能和心理素質，同時確保有足夠的恢復時間，以應對高強度的訓練。</p>	
備註	訓練地點：三重運動中心、台北市立大學	

七、預期效益

2025年雙北世界壯年運動會 前4名

2025年全國大專校院運動會 前4名

2025年全國運動會 前4名

2026年全國大專校院運動會 前2名

2026年全國身心障礙運動會 前2名

2026年亞洲帕拉運動會 前4名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽費用、車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的支援與贊助，讓我能夠克服比賽費用、車資和住宿費用的挑戰，順利參與比賽。您的慷慨解囊，不僅減輕了我的經濟負擔，更給予了我繼續追逐夢想的力量。這些資源將幫助我在比賽中全力以赴，展現最佳狀態，也讓我能夠專注於訓練與比賽，為大家帶來更優異的成績。再次感謝您的支援，您的每一分付出，都將轉化為我在比賽中的全力拼搏。我將銘記這份心意，在賽場上回報大家的信任與期待。

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	20,000	24	480,000	高蛋白餐、維他命等補給品
教練指導費	40,000	24	960,000	每周5天，每天4小時，每小時500元
運動防護費	4,800	24	115,200	台北醫院回診復健，每月8次，每次600元
訓練器材裝備費	675,396	1	675,396	競技輪椅、箭弓及其它設備(如附件)
選手零用金	12,000	24	288,000	每天400，每月30天
參賽旅運費	10,400	5	52,000	預計5場賽事，每次住宿4天，每天1600元，交通費1000。
總計金額			2,570,596	

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」。

十一、 聯絡人：

姓名：鄭自強、廖慈筠

電話：(02)22877111

手機：0926-998112、0907171650

Email：aking.top1@gmail.com