

培訓及參賽計畫

113 年 11 月 11 日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

我是競技武術運動員楊雅淇，從國中開始參與競技武術比賽，高中 3 年因升學中斷訓練，於大學重新啟動正規訓練，每年都參與全國運動會縣市選拔賽、全國國武術聯賽、武術儲備國手選拔賽、全國中正盃國武術錦標賽等等，累積賽場經驗並不斷突破。

目前技術在演練與質量已達水平，仍然若要奪牌，須在難度分值有突破性的穩定水準。訓練就像玩電動，每一關都需要蓄積能量、升級技術與裝備。因此須與大家申請贊助，投入到訓練、營養、運動防護、比賽食宿等等，配置好訓練環境，讓自己有心力落實方法、將想法雕琢到位。

這些心得不僅將呈現在套路裡，也期待能激發運動風氣、營建積極的生活環境，人人都成為幸福感本身。

二、目的

為達成以下目標擬具此訓練計畫：

(一) 114 學年度全國運動會冠軍

(二) 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會太極全能前三名

三、過去兩年內參賽成績

112 學年度全國中等學校暨大專院校國武術錦標賽

113 學年度全國國武術聯賽

113 學年度全國中正盃國武術錦標賽

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

114 年全國國武術聯賽 前三名

114 年全國運動會縣市選拔賽 前三名

114 年全國中等學校暨大專院校國武術錦標賽前三名

114 年全國中正盃國武術錦標賽 冠軍

114 年全國運動會「武術比賽」冠軍

115 年全國國武術聯賽 前三名

115 年武術儲備國手選拔賽冠軍

2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會前三名

115 年全國中等學校暨大專院校國武術錦標賽冠軍

115 年全國中正盃國武術錦標賽冠軍

教練簡介

姓名：鄭彤彤

性別：女

專項專長：武術

教練證照：中華民國武術協會 B 級教練資格

現職：武術教練

學歷：國立體育大學競技與教練科學研究所碩士

工作經歷：和美國小代理老師兼導師

五、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(1 月~4 月)

建立堅實的體能基礎，低強度、高訓練量，技術非高度優先。

2.比賽期(5~11 月穿插)

目標為達到體能與技術顛峰，體能訓練時間下降、強度增高，加入戰略訓練，增加技術強。

3.過渡期(11 月~12 月)

在比賽期後修復重新調整體能。

(二)訓練方式

分析：

質量是武術基本功的品質，包含功架上力學結構延展性、運氣用勁的整合穩定性。套路演練由意念、布局、節奏等等構成，實際上就是與人的溝通、訊息的傳遞。前兩者(質量、演練)已達水平，目前重在難度動作分值突破，以達到成績大幅度的提升。

1.專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目。

2.專項運動技術

以基本運動技術、應用專項運動技術及比賽專項動作；而訓練武術項目之運動項目採心像訓練法、意相訓練法、運動訓練感覺訓練法及影片分析訓練法…等。

甲、突破難度分值：

- I. 依照運動科學週期化訓練，逐步將肌力轉換爆發力再轉換到專項體能。
- II. 在競技、傳統套路、基本功中整合協調出更有效率且具美感的用勁方法
- III. 難度動作分段拆解，分別記錄起跳、空中、落地的達成率與品質，舉例：
 - i. 起跳-快速反應、動力連貫與高度
 - ii. 空中旋轉-上下左右前後對拉、肩膀的配合
 - iii. 擊響-提膝位點、放腿擊拍位點、過肩

- iv. 擊響後-上下左右前後對拉、旋轉能再加速
- v. 落地-尾閭、肩膀結構，不是形象而是卸力的感覺

乙、提升演練分值：

I. 筋連整合、身姿延展的美

涉及全身筋骨、經絡的活化，目前用以下階段循序訓練：

- i. 以馬克操、跑跳階梯、爬功(動物流)熟練旋踝轉胯、旋腕轉臂、旋腰轉脊的各種協調。
- ii. 單練旋踝轉胯、旋腕轉臂、旋腰轉脊、太極導引。
- iii. 組合雕琢

II. 布局結構

- i. 故事設計，配置套路的表達路線、聚焦面向。
- ii. 半套上量、整套起承轉合

丙、提升質量分值：

由於質量分評判多數與難度分值相互綁定。訓練方法重在

- I. 難度動作的達成率
- II. 難度動作穩定性

3.精神力訓練

以忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

4.專項競技戰術訓練

戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識為主。

(三)訓練地點及時間

1.比賽期、過渡期：技術訓練主軸日三天，體能訓練主軸日兩天，依狀況應變課表。

(1)技術訓練日(週一、三、四)：

時間：0600-0800 晨操 地點-陽明山紗帽山階梯

時間：0900-1100 套路雕琢 地點-陽明山練習空間

時間：1300-1600 難度技術訓練 地點-國立體育大學綜合體育館

時間：1900-2100 演練技術訓練 地點-武館或體育場

(2)肌力與體能訓練日(週二、五)：

時間：0600-0800 晨操 地點-陽明山

時間：1000-1100 體能訓練 地點-維克體能訓練中心

時間：1900-2100 演練技術訓練 地點-武館或體育場

2.準備期：技術訓練主軸日兩天，體能訓練主軸日三天，依狀況應變課表。

(1)技術訓練日(二、五)：

時間：0600-0800 晨操 地點-陽明山紗帽山階梯

時間：0900-1100 套路雕琢 地點-陽明山練習空間

時間：1300-1600 難度技術訓練 地點-國立體育大學綜合體育館

時間：1900-2100 演練技術訓練 地點-武館或體育場

(2)肌力與體能訓練日(一、三、四)：

時間：0600-0800 晨操 地點-陽明山

時間：1000-1100 體能訓練 地點-維克體能訓練中心

時間：1900-2100 演練技術訓練 地點-武館或體育場

(四)移地訓練計畫

1.技術訓練日：

時間：0600-0700 自行晨操

時間：0900-1100 難度技術

時間：1400-1600 套路雕琢

2. 肌力與體能、戰術訓練日：

時間：0600-0700 自行晨操

時間：0900-1100 重量訓練場地或操場

時間：1400-1600 戰術分析

移地訓練				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
移地訓練教練費(另聘)	10,000	3 週	30000	1 堂 2 小時， 10 堂 1 週
移地訓練場地費	5,000	1 期	5000	場地確認中(台北/桃園/宜蘭/南投/台南)
膳雜費	600	21 天	12600	三週(21 天)
宿費	800	21 天	16800	三週(21 天)
交通費	900	2	1800	來回高鐵或車油費
總計金額			66,200	

六、預期效益

(一)114 年全國運動會冠軍

(二)2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會太極全能前三名

七、目前遭遇之困難，擬解決方案

運動員是挑戰無限的精神踐行者，也是躬身鑽研身體機能的研發員，競技武術透過技藝表達與切磋啟發觀賞者的靈感，激發各行各業生活樂趣，進而培養積極興趣、增進社會參與的動力。

訓練就像玩電動，每一關都需要蓄積能量、升級技術與裝備。因此須與大家申請贊助，投入到訓練、營養、運動防護、比賽食宿等等，配置好訓練環境，讓自己有心力落實方法、將想法雕琢到位。這些心得不僅將呈現在套路裡，也期待能激發運動風氣、營建積極的生活環境，人人都成為幸福感本身。

感謝您的支持、感謝武術界、體育界辛勤耕耘的教練們，讓身為選手的自己從技術到決斷力有所提升。每個人都有一次青春，再次感謝您支持我的綻放！

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
選手營養費	250	365 天	91,250	膳食費 250 元/日*365 日
教練指導費	32,000	12 月	384,000	16 堂 1 個月
課業輔導費	5,000	6 次	30,000	語言/運醫/武藝/工商輔導，如工作坊 1-2 天為 1 次 5000/或一期多堂 5000 元。
運動科學支援費	43,200	4 期	172,800	肌力與體能訓練課 24 堂 1 期 (1 周 2-3 堂)
選手營養費	4,000	12 月	48,000	運動補給品
運動防護費	2,400	6 次	14,400	運動防護/物理治療 1 次 2400 元
訓練器材裝備費	100,000	1 年	100,000	兵器、表演服、武術鞋、運動鞋、運動服裝
參賽報名費	2,000	5 次	10,000	預計 5 場賽事
參賽旅運費	12,000	5 次	60,000	預計 5 場賽事
移地訓練費	66,200	1 次	66,200	國內訓練規劃中
選手零用金	400	365 天	146,000	400 元/日*365 日
一年總計金額			1,122,650	
2025、2026 總額	1,122,650	2 年	2,245,300	兩年計畫

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。

九、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

十、聯絡人：

姓名：楊雅淇

手機：0906-390-301

Email：yogurt1115a@gmail.com