

培訓及參賽計畫

1. 個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

高家輝 選手懷抱「大志氣」自我挑戰，刻苦訓練，以達成夢想的意念一步步地往前進家輝是熱愛運動的原住民孩子，認真訓練，吃苦耐勞訓練的結果，已在 109 年至 112 年的全國中等學校運動會和國際青年錦標賽獲得的佳績。

我們深信讓想飛的孩子擁有翅膀，他們便能發揮無窮的潛力，翱翔於天際！

教育能讓孩子從弱勢翻轉，家輝藉由培養舉重運動專長建立弱勢學生的自信心，選上國手是舉重選手的自我要求與夢想，將對孩子一生產生重大啟示與影響。

2. 目的

為獲得舉重世界青年錦標賽金牌，擬具此訓練計畫。

3. 過去兩年內參賽成績

111 年全國中等學校運動會舉重高男 109 公斤級以上金牌（挺舉綜合破大會紀錄）

112 年全國中等學校運動會舉重高男 109 公斤級以上金牌

2023 印度亞洲青年錦標賽國手

2023 墨西哥世界青年舉重錦標賽國手榮獲男子組 109 公斤級以上挺舉銅牌

4. 目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

114 年全國大學運動會

114 年全國運動會

2025 亞洲青年舉重錦標賽

2025 世界青年舉重錦標賽

115 年全國大學運動會

5. 教練簡介

姓名：陳淑枝性別：女專項專長：
舉重教練證照：中華民國舉重協會
A 級教練資格現職：國立體育大學
舉重教練學歷：國立體育大學競技
與教練科學研究所碩士工作經歷：
1989-1990 年世界盃舉重錦標賽 銅牌

1990 年亞洲運動會 75 公斤級 銀牌

1992 年世界盃舉重錦標賽 銀牌

1993 年世界盃舉重錦標賽 金牌(獲頒最佳女運動員獎)

1994 年亞洲運動會銀牌

1995 年世界盃舉重錦標賽 金牌

1996 年世界盃舉重錦標賽 銀牌

1996 年榮獲全國十大傑出青年

1997 年世界盃舉重錦標賽 銀牌

2009 年亞洲盃舉重錦標賽教練

6. 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)

(1) 週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)

1. 準備期（一月至四月）

地點:國立體育大學(舉重場/操場)

每週訓練 56 天，晨訓與午訓兩階段(晨訓每周一/四)

專項技術訓練：針對抓舉、挺舉等基本動作進行分解訓練與強化；每週進行錄影，並與教練一同進行動作分析與修正。

意象訓練：每週安排 1-2 次意象訓練課程，透過觀想技巧加強對動作的理解與穩定性。

重量訓練與體能訓練：以基礎肌力建立與爆發力提升為主，搭配核心穩定與柔軟度訓練。

2. 比賽期

地點：比賽場地與學校訓練場交替進行

實施方式與內容：

維持每週 6 天訓練，並依據比賽時程進行強度調整。

晨間訓練：以提升心肺耐力與動態伸展為主，維持良好體能狀態。

專項訓練：模擬比賽流程，重複練習出場節奏、試舉節奏與穩定性。

重量輔助訓練：專項訓練後搭配深蹲、硬舉、肩推等輔助動作，加強局部肌群。

定期進行測驗與試舉紀錄，檢視技術表現與心理穩定度。

3. 過渡期

地點：學校訓練場與比賽場觀摩

實施方式與內容：

訓練頻率略為調整，重視恢復與調整狀態，每週 2-3 次維持性訓練。

戰術學習與觀摩：配合教練出賽支援其他選手，學習場上戰術運用，如選手出場順序掌握、試舉重量的加減策略等。

個人反思與計畫擬定：整理比賽紀錄、技術影片及教練反饋，重新規劃下一年度訓練方向。

(二) 訓練方式

1. 專項體能訓練

以提升舉重專項所需之身體素質為主軸，訓練項目包含：

肌力與肌耐力訓練（如深蹲、硬舉、推舉等基本力量動作）

動力與爆發力訓練（如高拉、高翻、跳箱等）

身體協調性與核心穩定性訓練（如平衡、負重核心訓練）

訓練以週期性規劃進行，配合階段目標調整負荷與強度。

2. 專項運動技術訓練

著重於舉重動作技術的建立與深化，訓練內容包含：

基本技術練習：反覆練習抓舉、挺舉等基本動作，強化技術穩定性。

專項應用訓練：透過模擬比賽情境進行實戰演練。

訓練方法多元，包含：

全訓法（整體動作訓練）

分訓法（分段技術強化）

集中法與分散法（根據週期與個人狀態調整）

意象訓練法與運動感覺訓練法（提升動作控制與心理穩定）

影片分析訓練法（每週錄影並與教練共同檢討動作）

變換訓練（加入不同速度、節奏與重量變化，以提升應變能力）

3. 精神力訓練

透過日常訓練與生活自律，培養運動員必備心理素質：

培養忍耐力、自主性與自律性，強化意志力

鍛鍊固執精神與決斷力，提升臨場反應

透過與教練與選手的互動與分享，激發創造力與應變力

實施方式為：日常生活訓練法、訓練生活訓練法與階段性回顧反思。

4. 專項競技戰術訓練

針對比賽場上戰術進行實戰模擬與策略規劃訓練，內容包含：

分析選手出場順序與比賽流程

評估試舉時機，選擇最佳上場時段

根據場上情勢調整試舉加重量策略

與教練共同討論戰術，學習如何做出快速且有效的臨場判斷

（三）訓練地點及時間

1. 上課期間訓練：

時間：0630-0730（禮拜一/禮拜四）地點-本校操

場時間：1415-1730 地點-本校舉重場

2. 寒暑假集訓：

時間：0600-0700（禮拜一/禮拜四）晨操 地點-本校操場

時間：1415-1730 主項訓練 地點-本校舉重館 gp

11. 預期效益

(3)全國大學運動會前三名

(4)亞洲/世界青年舉重錦標賽前三名

7. 目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

營養品、生活費、學費、額外治療費用

家輝出生單親家庭，借住於親戚家由祖母撫養長大，但祖母年事已大不能外出工作，經濟來源僅靠親戚幫忙但非常有限，並不能再額外負擔營養品以提升競技成績。

希望藉由計畫協助家輝能持續在舉重運動中學習成長、精進卓越，能全力以赴的朝世界舞台前進。

13. 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	8,000	12 個月	96,000	肌酸/高蛋白
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費	1500	10 次	15,000	物理治療單次費用 1500 共 10 次
訓練器材裝備費	17,600		17,600	舉重鞋/運動束褲舉重鞋 7600/一雙 運動束褲 1000/10 件
參賽報名費				

移地訓練費				
選手零用金	8,000	12 個月	96,000	訓練期間雜支，每天 400， 每月 20 天
參賽旅運費				
總計金額			224,600	

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。

14. 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

15. 聯絡人：

姓名：高家輝

電話：

手機：0911620580

Email：1126033@ntsu.edu.tw