

培訓及參賽計畫

一、 個人簡介

我的名字是紀閔中，來自南投縣車埕村，因工作的關係到了恆春，開始接觸到自由潛水。起初為了休閒娛樂，後期開始投入自由潛水教育以外，也積極參與比賽，因為賽事而有了明確目標，在不斷提升自我能力的過程當然遇到許多困難與挫折，不輕易放棄的精神也激勵了許多人，這讓我深刻體會到體育賽事的重要性。

身為選手的我，希望能繼續爭取到更好的成績並參與更高級別賽事，透過自由潛水讓世界看見台灣，也盼望這份堅持的精神，可以成為他人的模範。

二、 目的

為爭取戶外自由潛水深度國際賽事佳績，並以自由潛水深度世錦賽奪牌為目標。

三、 過去兩年參賽紀錄

2021 Pacific Rim Cup 團體賽第三

2022 Pacific Rim Cup 團體賽第二

2022 AIDA Panglao Depth Games TAIWAN CUP CWTB 項目第二

2023 One Mini Cup DYNB 項目第一

2024 全國自由潛水戶外錦標賽 CWTB 項目第一

2024 CMAS 世界自由潛水戶外錦標賽（希臘卡拉馬塔）- 中華代表隊

四、 目標賽事

2025 年度

2025/05 CMAS Camotes World Cup 菲律賓深度世界盃

2025/09 CMAS 自由潛水戶外世界錦標賽

2025/11 Pacific Rim Cup 環太平洋室內泳池賽

2026 年度

2026/01 AIDA Depth Game Taiwan Cup 菲律賓自由潛水深度賽

2026/05 CMAS Camotes World Cup 菲律賓深度世界杯

2026/09 CMAS 自由潛水戶外世界錦標賽

五、教練簡介

(一) 自由潛水教練

姓名：林昕儒

性別：女

專項專長：自由潛水訓練規劃、自由潛水泳池項目

教練證照：



現職：自由潛水教練

學歷：國立清華大學生資所

工作經歷：2021~2025 水肺與自由潛水教練、多次台灣泳池賽紀錄保持人

(二) 體能教練

姓名：郭建佑

性別：男

專項專長：肌力訓練、動作優化、筋膜放鬆、NSCA-CSCS

教練證照：



現職：放肆運動培訓總監

學歷：正修科技大學休閒與運動管理碩士

工作經歷：放肆運動教練、放肆運動培訓總監、空軍官校講

六、計畫年度訓練內容

兩年自由潛水長期計畫，結構概覽（每年分為兩個賽期）：

- 主要賽事：12月至9月
5~6月世錦賽國家隊遴選賽事、9月戶外深度世錦賽
- 次要賽事：10月至11月
PRC 泳池賽
AIDA Depth Game Taiwan Cup 菲律賓自由潛水深度賽

（一）、年度深度與泳池賽事週期之訓練規劃

週期	目標賽事戶外深度世錦賽國家隊遴選與規劃內容
恢復期 (1個月) 月份：1月	目標：恢復身心健康，評估上一賽期成果，制定下一階段計劃。 核心內容： 1. 調適訓練與生活節奏 ● 檢討上一賽期的表現與計劃，調整新週期策略。 ● 確保生活與訓練平衡，避免過度壓力。 2. 基礎體能與有氧能力維持 ● 每週安排2次低強度有氧運動（跑步、游泳）。 3. 主動與被動休息 ● 主動休息：進行輕量活動，如瑜伽或徒步，促進恢復。 ● 被動休息：優化睡眠質量，定期進行按摩或放鬆療法。 4. 心態調整

	冥想或專注力訓練，提高心理穩定性和抗壓能力。 5.參與一場輕鬆的小賽事，讓身心靈熟悉賽事氛圍 菲律賓自由潛水深度賽
準備期 (3 個月) 月份：2 月 地點：小琉球	準備期 - 第 1 個月 目標：提升基礎能力與技巧，為進階訓練奠定基礎。 核心內容： - 基礎體能提升 - 訓練日：練一休一，配合海訓時段選擇早上或晚上時段 - 時間：每次 80 分鐘 - 地點：健身房 - 核心力量訓練：強化身體穩定性。 - 重量訓練：提高主要肌群力量與耐力。 - 有氧訓練：提升心肺功能，每週 2 次中強度運動。 - 水下適應性訓練與技巧雕琢 - 訓練日：練二休一 - 時間：每次 120 分鐘 - 地點：開放水域 - 模擬深度水下環境，進行適應練習 - 姿勢與踢蹼技巧優化 - 耳壓平衡技巧練習 - 乾式平壓技巧訓練 - 訓練日：視平壓肌群疲勞程度決定 - 時間：每次 10 分鐘 - 地點：家裡 - 加強耳壓平衡能力 - 呼吸肌群伸展與優化 - 訓練日：練一休一 - 時間：每次 20 分鐘 (重量訓練前做) - 地點：健身房 - 專項呼吸訓練 (如橫膈膜伸展)
準備期 (兩個月) 月份：3、4 月 地點： 3 月小琉球	準備期 - 第 2、3 個月 目標：提高水下技巧與適應性，模擬比賽環境進行針對性訓練。 核心內容： - 開放水域訓練 - 訓練日：練二休一 - 時間：120 分鐘 - 地點：開放水域

4 月菲律賓	- 進階技巧練習 - 開放水域深度訓練 2. 泳池訓練 訓練日：練一休三 時間：90 分鐘（早上，若與海訓重疊則改下午） 地點：泳池 - 強化閉氣能力，水感維持 - 低氧耐受訓練 5. 基礎體能訓練 訓練日：一週 2 練，下午或晚上時段 時間：每次 120 分鐘 地點：健身房 呼吸肌群伸展 功能性訓練 6. 比賽地點環境適應 - 前往比賽場地進行實地訓練，熟悉水溫、海流及其他環境適應。 6. 心靈訓練 訓練日：每天 時間：每次 15 分鐘 地點：家裡 - 增加冥想頻率，保持心理穩定性和專注力。
比賽期 （一個月） 月份 5~6 月 地點：菲律賓	目標：維持身體最佳狀態，確保比賽期間身心健康。 核心內容： - 減少高強度訓練，避免疲勞累積。 每週安排少量深度訓練與耐受訓練，保持水感。 1. 開放水域訓練 訓練日：練三休一 時間：120 分鐘 地點：開放水域 - 開放水域深度訓練 2. 體能訓練 訓練日：一週 2 練，下午或晚上時段 時間：每次 90 分鐘 地點：健身房 呼吸肌群伸展 功能性訓練

	3. 冥想與心理訓練 ● 增加冥想時間，保持心理平穩與專注力。 4. 增加休息時間 ● 充分睡眠與被動休息，確保比賽當天的最佳狀態。 賽前一週只做輕度體能訓練、乾式訓練
--	---

週期	目標賽事戶外深度世錦賽、P R C 泳池賽與規劃內容
恢復期 （半個月） 月份：6 月底 結束 地點：台灣	● 著重心態調整、主動休息、被動休息、基礎有氧能力及體力維持 ● 著重在乾式平壓技巧練習
準備期 （兩個月） 月份 7、8 地點：歐洲 （通常為希臘）	目標：維持 5~6 月選拔賽之水平、能力推進、環境及時差適應 核心內容： 每週安排少量深度訓練與耐受訓練，保持水感。 1. 開放水域訓練 訓練日：練三休一 時間：120 分鐘 地點：開放水域 ● 開放水域深度訓練 2. 體能訓練 訓練日：一週 2 練，下午或晚上時段 時間：每次 90 分鐘 地點：健身房 呼吸肌群伸展 功能性訓練 3. 冥想與心理訓練 ● 增加冥想時間，保持心理平穩與專注力。 4. 增加休息時間 充分睡眠與被動休息，確保比賽當天的最佳狀態。

比賽期 (一個月) 月份 9 ~ 10 月 地點：歐洲 (通常為希臘)	目標：維持身體最佳狀態，確保比賽期間身心健康。 核心內容： - 減少高強度訓練，避免疲勞累積。 每週安排少量深度訓練與耐受訓練，保持水感。 1. 開放水域訓練 訓練日：練三休一 時間：120 分鐘 地點：開放水域 2. 開放水域深度訓練 2. 體能訓練 訓練日：一週 2 練，下午或晚上時段 時間：每次 90 分鐘 地點：健身房 呼吸肌群伸展 功能性訓練 3. 冥想與心理訓練 4. 增加休息時間 - 增加冥想時間，保持心理平穩與專注力。 - 充分睡眠與被動休息，確保比賽當天的最佳狀態。 - 賽前一週只做輕度體能訓練、乾式訓練
恢復期 10 天	- 著重心態調整、主動休息、被動休息、基礎有氧能力及體力維持 - 時差調整
比賽期： 11 月 P R C 泳池賽 地點：台中	泳池訓練 訓練日：練一休三 時間：90 分鐘、早上 地點：泳池 - 強化閉氣能力，水感維持 - 低氧耐受訓練 - 賽前三天休息

整體目標

1. 以循序漸進的方式提升身體能力與心理穩定性。
2. 平衡訓練、恢復與比賽期的不同需求，避免過度訓練。
3. 針對比賽進行實戰模擬與環境適應，提升競技表現。

(二)、訓練方式

以深度賽事的狀態，以賽養賽，保持一年至少一場泳池賽，專項均為雙蹼

泳池訓練包含：泳技、動作優化、水感維持、二氧化碳耐受、低氧耐受、乳酸耐受

開放水域訓練包含：深度適應性訓練、平壓訓練、項目動作技巧雕琢

泳池主項為：動態平潛（雙蹼）

開放水域主項目為：恆重下潛（無蹼、雙蹼）、攀繩下潛

細節訓練項目：

- 專項體能訓練
- 高強度間歇有氧訓練
- 有氧訓練:慢跑
- 有氧訓練:游泳
- NSCA CSCS 運動員課程
- 功能性訓練
- 重量訓練
- 專項運動技術
- 自由潛水 海訓
- 自由潛水 泳池
- 自由潛水乾式平壓訓練
- 呼吸肌群伸展
- 水感練習
- 專項運動戰術
- 依照最擅長且穩定之成績申報,以取得白牌為主,穩定成長
- 精神力訓練
- 正念呼吸
- 冥想

(三)、訓練地點及時間

訓練時間、地點：

週期	月份／地點	訓練目標	訓練頻率	訓練內容	備註
恢復期	1月／台灣	恢復身心健康，評估成果，制定新計劃	每週安排2次 低強度有氧	主動／被動休息、冥想、生活調適、乾式訓練、水下輕鬆適應	可參與一場輕鬆小型賽事（菲律賓深度賽）
準備期1	2月／小琉球	提升基礎體能與技巧，為進	練一休一（80分鐘/次）+練	核心、重量、有氧訓練、呼吸伸展、開放水	乾式平壓訓練視疲勞調整，

		階訓練奠定基礎	二休一（120分鐘/次）	域訓練、乾式平壓訓練	每次約 10 分鐘
準備期 2	3 月／小琉球	提高水下技巧與適應性	練二休一（海）／練一休三（泳池）	深度訓練、姿態雕琢、低氧訓練、基礎體能、冥想	進行模擬比賽與海域環境適應
準備期 3	4 月／菲律賓	強化深度技巧與比賽模擬	延續 3 月訓練頻率與模式	進階技巧、水下適應、賽場模擬、冥想訓練	訓練結合實地海況與心理調節
比賽期 1	5～6 月／菲律賓	維持身心最佳狀態，進行比賽	每週安排少量深度與耐受訓練	海訓、功能性訓練、冥想、充分休息	賽前一週僅輕度體能與乾式訓練
恢復期	6 月底／台灣	心態與體能恢復、調整時差	恢復期訓練	主被動休息、有氧維持、平壓技巧練習	
準備期	7～8 月／歐洲（希臘）	維持狀態、環境與時差適應	海訓練三休一＋體能一週 2 練	海訓、健身房、冥想、睡眠調整	為 9 月世錦賽做準備
比賽期 2	9～10 月／歐洲（希臘）	穩定深度表現，應戰世錦賽	海訓練三休一＋體能一週 2 練	深度訓練、功能性訓練、冥想、恢復	賽前降低強度，強化心理與休息
比賽期 3	11 月／台中	泳池閉氣項目強化與應賽	泳池訓練練一休三	閉氣、水感、低氧與乳酸耐受、冥想	賽前三日完全休息

七、經費需求

經費需求（新台幣）					
項目	單價	數量	小計	說明及備註	
選手營養費	10,000	24	240,000	運動員用維他命、魚油、ZMA、綠茶多酚、膠原蛋白、高蛋白、肌酸、高質量原型食物	
運動科學支援費	35,000	1	35,000	低氧機採購，可在家做低氧訓練	

運動防護費	6,000	24	144000	物理治療、肌肉放鬆、筋膜調整 (每月四次，1500/次)
訓練器材裝備費(1) 蛙鞋	106,000	1雙	106,000	訓練用單蹼、競賽用單蹼、訓練用雙蹼、競賽用雙蹼
訓練器材裝備費(2) 防寒衣	66,000	2套	132,000	個別項目與海域之防寒衣需求不同，分別為 1.5MM、2mm、局部客制。 (每年各一套，均價 22000/套)
訓練器材裝備費(3) 重量配置系統	30,000	1	30,000	因應不同場合與體態改變所需之配重系統 (泳池、深度)
訓練器材裝備費(4) 面鏡、呼吸管、鼻夾	10,000	2副	20,000	為常態性消耗產品 (使用年限約 6 個月 ~ 1 年)
訓練器材裝備費(5) 電腦錶	35,000	1隻	35,000	訓練用之電腦錶及備用錶
參賽報名費 戶外深度賽	15,000	5場	75,000	預計5場賽事
參賽報名費 室內泳池賽	3,000	2場	6,000	預計2場賽事
移地訓練費 (小琉球)	20,000	1個月	20,000	住宿費、船潛費、健身房費
移地訓練費 (菲律賓)	50,000	6個月	300,000	住宿費、船潛費、健身房費、深度戒護教練費
移地訓練費 (希臘 Kalamata) 或其他歐洲國家 (世錦賽舉辦地)	100,000	5個月	500,000	住宿費、船潛費、健身房費、深度戒護教練費 每次約2.5個月
選手零用金	12,000	24個月	288,000	因訓練無法工作之生活所需費用、生活食宿

參賽旅運費(1) (菲律賓 AIDA Depth Game Taiwan Cup)	30,000	2次	60,000	機票、大眾運輸交通、機車租賃、住宿
參賽旅運費(2) (戶外世錦賽)	100,000	2次	200,000	機票、大眾運輸交通、交通工具租賃
參賽旅運費(3) (環太平洋自由潛水室內賽)	5,000	2次	10,000	大眾運輸交通、機車租賃、住宿
課業輔導費	6,400	24月	153,000	每個月8堂課 800/堂 提升語言能力，促進與外國選手交流
總計金額			2,376,000	

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、過去一年已領取及預計受捐補助金額之相關資料

- 運動員欲申請為指定運動員捐款。
- 未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料如第 9 點之表格所敘。

十一、聯絡人

姓名：紀閔中

電話：0972719686

手機：0972719686

Email：sl8402kimo@gmail.com

（六）計畫年度訓練內容 | 訓練週期與重點工作表

週期	月份	地點	訓練目標	訓練頻率	訓練項目	備註
恢復期	1 月	台灣	恢復身心、 調整節奏	每週 2 次	低強度有 氧、冥想、主 被動休息	可參加一場 小型賽事
準備期	2 月	小琉球	提升基礎體 能與技巧	每週 3~5 次	重量訓練、 呼吸伸展、 開放水域	搭配乾式平 壓
準備期	3 月	小琉球	強化技巧與 適應性	每週 4 次	深度海訓、 泳池閉氣	模擬賽事流 程
準備期	4 月	菲律賓	環境適應與 深度穩定	每週 4 次	水下技術、 冥想調節	熟悉海況
比賽期	5~6 月	菲律賓	維持最佳狀 態	每週 2~3 次	深度海訓、 功能性訓練	賽前一週降 強度
恢復期	6 月下旬	台灣	時差調整與 恢復	每週 2 次	基礎體能、 平壓技巧	睡眠與冥想 調整
準備期	7~8 月	歐洲	延續狀態、 環境適應	每週 3 次	海訓、健身 房訓練、冥 想	調整作息
比賽期	9~10 月	歐洲	應戰深度世 錦賽	每週 2~3 次	深度海訓、 正念訓練	減少高強 度、提升睡 眠
比賽期	11 月	台中	泳池項目強 化	每週 2 次	閉氣能力、 乳酸耐受	賽前三天休 息