

訓練及參賽計畫

一、 個人簡介及目標(含開始訓練時間)

董宜安 ~ 勇敢追夢的游泳選手

董宜安（安安）今年 26 歲，自兩歲起便接受早療課程。她是一位發展遲緩、具有自閉症特質並伴隨智能障礙的孩子。然而，時光流轉，她依舊保有那份天真無邪的笑容，以及勇敢追夢的心。一路走來，感恩無數貴人的陪伴與支持，讓她能一步步邁向今天的舞台。

自小，水就像磁鐵般吸引著她。小學一年級暑假，媽媽帶她去文山特教接觸游泳。起初，敏感又適應力不足的安安，只以尖叫回應，學習毫無進展。直到小學三年級，教練以遊戲的方式引導，並從仰式開始，才讓安安漸漸愛上水中的自在感。從那一刻起，游泳不再只是玩樂，更成為她熱愛的挑戰與賽事。

雖然理解力有限，人際互動比一般人面臨更多困難，但安安沒有退縮，反而選擇了最艱難的競技運動之路。問她為什麼喜歡比賽，她笑著回答：

「因為比賽就像收集聖誕樹上的星星，像瑪利歐收集金幣一樣，收集到的星星可以讓我換角色，繼續挑戰下一關。」這就是安安：不斷超越過去的自己，蛻變為全新的角色，持續迎向下一個挑戰。

在水中，她找到了自己的節奏；在賽場上，她展現了自信與光芒。安安不僅持續參加國內賽事、屢屢刷新全國紀錄，更勇敢走向國際舞台，為國爭光。對她而言，每一步都比常人更辛苦；也正因如此，每一步都更值得驕傲。

她的故事，早已超越了獎牌本身，成為許多人心中的力量與榜樣。

** 身心障礙女性運動員的挑戰

然而，對於像安安這樣的身心障礙女性運動員來說，仍有許多現實困境：訓練資源不足

*專業教練與場地有限

*社會關注與支持缺乏

*這些挑戰，從未阻止過安安的腳步；但若要走得更遠，她需要更多陪伴與力量。

** 安安的價值

安安的故事，不只是關於比賽。她的存在，是希望、堅持與改變的象徵。

她讓我們看見：

- *運動沒有界線
- *夢想不受限制
- *堅持能創造力量

「每一步雖然辛苦，但每一步都更值得驕傲。」
董宜安，不只是運動員。她的努力象徵著：每個人都有機會超越自我，點亮世界；是勇氣與希望的延續。

目標：
2026 年第五屆名古屋亞帕運 100 公尺蛙式奪牌

二、過去兩年內參賽成績

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	成績
1	112	11/05-12	布里斯本	Virtus 亞洲大洋洲運動會200公尺蛙式/50公尺蛙式	銅牌/銀牌
2	112	10/22-28	杭州	第4屆杭州亞帕運100公尺仰式/100公尺蛙式/200公尺自由式	第7名/第7名/第8名
3	113	05/21-24	台中	113年全國身心障礙運動會100公尺自由式/200公尺自由式/100公尺仰式/100公尺蛙式/200公尺混合式/400公尺自由式	第1名/第1名/第1名/第1名/第1名/第2名
4	113	06/07-09	法國	2024世界帕拉游泳系列賽法國200公尺自由式	銅牌
5	114	08/29-30	曼谷	2025Virtus 游泳世界錦標賽50公尺蛙式/100公尺蛙式/200公尺蛙式	第7名/第7名/第7名

三、指導教練

教練證(請檢附正、反面)

--

註：經費需求若欲申請教練指導費，請檢附特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法檢定通過之教練證。

四、 訓練期程

年度	期程	訓練重點	時間	地點
114	11月/01日-12月/31日	提升肌力/肌耐力/體能	週二週五 09:00-10:00	鐵人工廠台北市八德路3段12巷16弄9號
	11月/01日-12月/31日	專項團體訓練加強 專項運動技術訓練	週一至週五 06:10-07:30 17:30-19:30	舞動陽光師大附中 台北市信義路3段111巷143號
	11月/01日-12月/31日	調整/修正專項運動技術、進行身體修復	週二週五 15:30-16:30	納煦紅繩 新北市中和區安樂路83號
115	01月/01日-12月/31日	提升肌力/肌耐力/體能	週二週五 09:00-10:00	AXISFITNESS (AXISFITNESS 亞西斯運動健康顧問有限公司) 台北市大安區忠孝東路三段249-1號2樓
	01月/01日-12月/31日	專項團體訓練加強 專項運動技術訓練	週一至週五 06:10-07:30 17:30-19:30	舞動陽光師大附中 台北市信義路3段111巷143號

	01月/01日-12月/31日	調整/修正專項運動技術、進行身體修復	週二週五 15:30-16:30	AXISFITNESS (AXISFITNESS 亞西斯運動健康顧問有限公司) 台北市大安區忠孝東路三段249-1號2樓
--	-----------------	--------------------	---------------------	--

1.訓練週期規劃

(A) 準備期

時間：2025/11－ 2026/2

內容：

體能基礎建構（肌耐力、有氧基礎、柔軟度）

技術細節強化（起跳、滑行、轉身、划水效率）

規劃測驗（25m× 多組技術檢測，乳酸測驗）

(B) 比賽期

時間：2026/3－ 2026/11（國家選拔、全障運、亞帕運、亞洲大洋洲運動會）

內容：

強度提升（速度耐力、衝刺能力、專項肌力）

週期化 taper 設計（比賽前 2－ 3 週逐步減量、保留比賽速度感）

模擬比賽訓練（模擬正式比賽流程、心理壓力演練）

(C) 過渡期

時間：每次重大比賽後 2－ 4 週

內容：

主動恢復（低強度游泳、伸展、按摩、防護）

調整心理與生理狀態，避免過度疲勞

回顧比賽影片與技術修正

2.訓練方式

(1) 專項體能訓練

重點：核心肌群、下肢爆發力、肩帶穩定性。

方法：重量訓練（深蹲、臥推、引體向上）、彈力帶訓練、陸上跳躍。

預期：提升出水與划水爆發力，增強最後 15m 衝刺能力。

(2) 專項運動技術

重點：起跳反應、划水效率、呼吸節奏。

方法：分解動作訓練（踢水、手划水單項）。

預期：技術誤差率下降，划水效率提升 5– 10%。

(3) 專項運動戰術

重點：比賽分段配速策略

方法：分段模擬測驗（2× 50m、4× 25m 間歇測試），數據回饋。

預期：比賽配速更穩定，後程衝刺能力強化。

(4) 精神力訓練

重點：臨場抗壓、專注力、自信心建立。

方法：心理技能訓練（意象訓練、呼吸控制、正向自我暗示）、運動心理師輔導。

預期：比賽中臨場發揮穩定，最佳狀態。

五、參賽規劃

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	預期成績
1	114	11/08-09	詩欣館	全國身心障礙運動會台北市代表隊 選拔100公尺自由式/100公尺蛙式 /100公尺仰式/100公尺蝶式/200公 尺自由式/400公尺自由式/200公尺 混合式	7項第1名

2	115	3月	未定	國家代表隊選拔賽100公尺蛙式/200公尺自由式	第1名/第1名
3	115	05/23-26	詩欣館	全國身心障礙運動會100公尺自由式/100公尺蛙式/100公尺仰式/100公尺蝶式/200公尺自由式/400公尺自由式/200公尺混合式	7項第1名
4	115	10/18-24	名古屋	第5屆名古屋亞帕運100公尺蛙式	前三奪牌
5	115	11/20-30	曼谷	Virtus 亞洲大洋洲運動會200公尺蛙式/100公尺蛙式/50公尺蛙式	前三奪牌

五、 預期效益

序號	預期效益
1	個人層面： 100 公尺蛙式成績提升至國際競爭水準。 提升國際大賽臨場抗壓與穩定發揮能力。
2	團隊層面： 增強台北市代表隊在全國賽的競爭力。 養成後備教練、運動防護團隊合作經驗。
3	國家層面： 培養亞帕運具奪牌潛力之選手。 促進身心障礙運動員國際能見度，提升國家競技運動形象。

七、 經費需求及用途

(請參照「個人捐贈運動員專戶及所得稅列舉扣除實施辦法」第 10 條第 1 項各款支出參考原則進行編列)

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
選手營養費	425	日	270	114750	蛋白飲品60綜合維他命

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
					150魚油鎂肌酸等60
教練指導費					
課業輔導費					
運動科學支援費	120	小時	2500	300000	肌力與體能重量訓練 週二週五 09:00-10:00
運動防護費	120	小時	2400	288000	運動按摩防護身體修護 週二週五 15:30-16:30
訓練器材裝備費	6	件	9000	54000	訓練泳衣和競賽泳衣
參賽報名費					
移地訓練費	14	月	7200	100800	團體訓練場地費
選手零用金	425	日	400	170000	早餐100午餐150晚餐 150
參賽旅運費					
總計金額	1027550				

註：各支出科目請於說明及備註欄填列支出細項、金額及計算方式等。

八、 聯絡人

姓名	關係	連絡電話	電子郵件
董宜安	運動員本人	0936920980	unoshen@gmail.com
沈平芳	監護人	0936920980	unoshen@gmail.com
許清哲	教練	0920755822	jim6755423@gmail.com