

一、個人簡介

我是黃逸柔，畢業於國立體育大學競技與教練科學研究所，對於射箭相當執著與熱愛，我來自於高雄市，家庭有五位成員，父母親與兩位妹妹。國小開始接觸的運動是巧固球，但升國中後學校並沒有這類的運動，再次機緣下我加入射箭社團活動，直到現在已長達17年的射箭歷程。複合弓本來不列入亞奧運項目，教練告訴我複合弓有機會在2014年加入亞運項目，經過幾次的選拔後我終於進入了亞運國家代表隊，最終在2014仁川亞運拿下我個人生涯最高賽會的獎牌。

而然2015年6月與友人參加八仙樂園活動，誰知這便使我鬼門關走一回，此活動發生了499人輕重傷，與死亡的社會案件。一場大火，讓我雙腳深二度到三度百分之十八的燒傷、手與臉分別一度二度燒傷，每次換藥是我最煎熬的部分，無法忍受的疼痛，連打嗎啡止痛都沒效，哭到醫生要打正錠劑，晚上會痛到睡不著覺，還一直持續發燒好幾天。躺在醫院幾個月的日子裡，這期間我卻只想著我好想射箭，我好擔心再也無法持續射箭，因為我連自理都很困難，而燒傷的雙腳都沒了知覺，根本不知道還能不能走路，但我從沒絕望與放棄過，我的心非常堅定，我一定會好起來，雖然傷後從新開始訓練比過去更加辛苦，但對於射箭的心更加堅定。

在2017年底與2018年初，經歷了幾場激烈選拔賽後，我選到2018年印尼雅加達亞運會代表隊，當下我感動到不可自拔，這真的不是夢，尤其是最後踏上亞運會的比賽場時，我內心真的很激動，內心有一種聲音與力量再說“黃逸柔你辦到了，歡迎回來”。2019年世界射箭錦標賽更是奪得睽違20年團體金牌。體育這條路走來我不會我說很辛苦，但也絕非簡單，能有如此耀眼的成績，多虧有許多貴人及師長們的栽培與協助，感謝每一位在我康復道路上幫助我、鼓勵與支持我的人，這一路上需要感謝的貴人太多了，我會帶著堅定的信念、懷著感恩回饋的心，繼續朝著運動競技這條路邁進。

二、目的

為了得以專心訓練，擬具此訓練計畫，希望可無後顧之憂繼續訓練，獲得射箭更好更高的成績，並在2022杭州亞運會創佳績。

三、過去兩年內參賽成績

年度	賽會名稱	獎項
2019年	世界射箭錦標賽	團體第一名
	世界盃土耳其站	個人第三名
	世界盃上海站	團體第四名
	全國運動會	混雙第一名
		個人第二名
	全國理事長盃	個人第3名
2018年	印尼雅加達亞運會	團體第三名
	世界盃柏林站	個人排名第五名
		團體排名第二名
	世界盃美國站	團體第二名
	世界盃上海站	團體第二名
	亞洲盃菲律賓站	個人第二名
		團體第一名
	印尼亞運會測試賽	個人排名第三名
		團體第二名
	全國總統盃	個人第1名

四、目標賽事(2020年-2021年)

2020年國際賽事

世界盃室內賽-4站

世界盃射箭比賽-4站

2020年國內賽事

全國射箭錦標賽-3場

2021年國際賽事

世界盃室內賽-4站

世界射箭錦標賽

亞洲射箭錦標賽

2021年國內賽事

全國射箭錦標賽-3場

杭州亞運會代表隊選拔(時間未定)

五、計畫年度訓練內容

(一)訓練規劃

1.準備期

每日以射箭技術為主，一周測驗一次，每周二天體能與三天重量訓練，提升射箭需要的體力與肌耐力。

2.比賽期

賽前一個月開始進入比賽期訓練，訓練目的主要會針對比賽放式進行，且每日會進行測驗，體能與重量訓練維持但會調整重訓重量。賽前2周會找現役選手進行模擬比賽，因應比賽中可能會發生的狀況。

3.過渡期

訓練以箭量為主，大量的箭數幫助肌肉的記憶與耐力，每周二天體能與三天重量訓練，提升射箭需要的體力與肌耐力。

(二)訓練方式

1.專項運動技術

每日50箭熱身完後開始測驗(6箭 x6趟)，測驗後繼續射練量，每日箭量最少為250箭、比賽期開始每週至少三天測個人對抗(3箭 x5趟)。賽期結束後會提升箭量，來提升射箭肌力，由於複合弓在射箭時瞄準的時間較長，所以射箭節奏比反曲弓時箭稍微慢，所需要的穩定性會須更強。

2.體能訓練

重量訓練針對射箭所需的肌力為，肌耐力與最大肌力，訓練組數:4組上肢+4組下肢，60%1RMx12~15下 x3循環。(會依照比賽日期調整%數與組數)

有氧訓練提升耐力與體力，核心訓練加強射箭重心穩定度，基本先核心訓練後，會進行有氧訓練(游泳、騎腳踏車、跑步、跳繩)。

3.精神力訓練

射箭運動近年來在國際賽會上比賽制度不斷地在改變，而分出勝負的關鍵常常就在那一箭幾秒鐘的時間裡產生，如何在高壓決勝的關鍵時刻中獲勝，這時往往就是選手們在心理素質上的較量。射箭項目而言常見的心理技能訓練有壓力管理訓練、放鬆訓練、注意力集中訓練、意象訓練等

(三)訓練地點及時間

訓練地點為:明德高中

每周一~五上午8:30-下午4:00射箭專長訓練

周六、周日為調整射箭

星期一、三、五為重量訓練日，下午4點射箭技術結束後接重量訓練。

星期二、四為體能訓練日，下午4點射箭技術結束後接體能訓練。

(四)預計國內外參賽表

年度	賽會名稱
2020年國際室內賽	世界盃-雪梨站
	世界盃-法國站
	TRUBALL/AXCEL 羅馬射箭比賽
	世界盃-澳門站
2020年國際賽事	世界盃第瓜地馬拉站
	世界盃上海站
	世界盃柏林站
	世界盃年終站（暫定）
2020年國內賽	全國青年盃
	全國理事長盃
	全國總統盃
2021年國際賽事	世界盃第一站
	世界盃第二站
	世界盃第三站
	世界盃第四站
	世界運動會
	世界射箭錦標賽
	亞洲射箭錦標賽
2021年國內賽事	青年盃
	理事長盃
	總統盃
	杭州亞運會代表隊選拔

六、預期效益

(一)射箭亞錦賽奪團體金牌、個人前三名

(二)參加射箭世界盃年終賽

(三)參加2022杭州亞運會，並且奪牌

七、目前遭遇之困難，擬解決方案

自從複合弓納入亞運正式項目後，我國複合弓成績在國際賽表現是不斷創佳績，但射箭複合弓因沒有奧運，所以奧運年時複合弓不會有培訓，沒有陪訓一切費用就必須自己想辦法，包括參加國際賽事比賽，雖國內也有比賽但國際得比賽張力就明顯略有落差，成績好不容易可以與國際競爭，不想因為沒有陪訓而無法比賽，想自費出去比賽對於沒有收入的我而言難上加難，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽，讓台灣的體育在國際舞台上揚起旗子。

八、經費需求及用途

項目	單價	數量	小計	說明及備註
運動增補品				
黃金級胺基酸粉末	1500	25盒	37,500	一盒14包
胺基酸能量凍	800	20盒	16,000	一盒6包
訓練器材裝備	256,675	1組	256,675	附件一
運動防護費用	35,000	1年	420,000	參考國家訓練中心給薪標準
選手零用金	30,000	1年	360,000	參考國家訓練中心給薪標準
國內參賽報名費	500	3場	1,500	附件二
國內參賽旅費	2000	3場	18,000	附件二
國外參賽報名費		8場	45,050	附件三
國外參賽旅費		8場	785,382	附件四
總計金額			1,940,107	

九、未來預計受捐補助金額之相關文件資料

如後附件

十、聯絡人：

姓名：黃逸柔

手機：0911929798

Email：fger29@yahoo.com.tw

訓練器材裝備費用

項次	名稱	數量		單價	總價
1	Hoyt Invicta 複合比賽弓	1	組	70,000	70,000
2	Axcel XP Compound Bow 瞄準器附 AV25 Scope Set 放大鏡含鏡片 光纖棒 氣泡 遮蓋組	1	組	30,000	30,000
3	Bee Stinger MicroHex 中央安定桿27" 平衡桿 12" Infinity 無牙快拆單邊 v 座	1	組	17,500	17,500
4	Freestyle Weight 重捶	30	片	975	29,250
5	AAE Slipery Guard 分弦器	1	個	325	325
6	D Loop (100ft)	1	捆	1,800	1,800
7	BCY Halo 補強線	1	個	1,400	1,400
8	Spot-Hogg Edge Swap Rest 箭座	1	組	4,500	4,500
9	Best Launcher 箭座鐵片	4	片	350	1,400
10	FITA 50公尺專用以及室內賽比賽用認證 靶紙	400	張	75	30,000
11	Hoyt 原廠弦線組	2	組	3,000	6,000
12	Carbon Express Nano RZ 比賽箭桿	3	打	15,000	45,000
13	Carbon Express Tool Point 箭頭	3	打	5,000	15,000
14	Carbon Express Nano RZ Collar 箭尾保護環	3	打	500	1,500
15	Carbon Express Nano RZ Pin Adaptor 箭尾 保護器	3	打	500	1,500
16	Carbon Express Nano RZ 用 PIN NOCK	3	打	500	1,500
				合計	256,675



榮騰企業股份有限公司 Long Term Industrial Co., Ltd.

10684 臺北市大安區四維路 34 號 2 樓

2A, No.34 Szu-We Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

TEL: +886-2-2700-5115, +886-2-2705-1588

FAX: +886-2-2709-6206

E-mail: ltitp@ms4.hinet.net

中部辦事處：

40669 臺中市北屯區松順一街 13 號 1 樓

1F., No. 13, Songshun 1st St., Taichung, Taiwan

TEL: +886-4-2241-1396 FAX: +886-4-2241-1593

E-mail: longtermkb@gmail.com

估價單

黃逸柔 台照

2019年11月8日

項次	名稱	規格	數量	單價	總價
1	Hoyt Invicta 複合比賽弓		1 組	70,000	70,000
2	Axcel XP Compound Bow 瞄準器附 AV25 Scope Set 放大鏡含鏡片 光纖棒 氣泡 遮蓋組		1 組	30,000	30,000
3	Bee Stinger MicroHex 中央安定桿27" 平衡桿12" Infinity 無牙快拆單邊v座		1 組	17,500	17,500
4	Freestyle Weight 重捶		30 片	975	29,250
5	AAE Slipery Guard 分弦器		1 個	325	325
6	D Loop (100ft)		1 捆	1,800	1,800
7	BCY Halo 補強線		2 個	1,400	2,800
8	Spot-Hogg Edge Swap Rest 箭座		2 組	4,500	9,000
9	Best Launcher 箭座鐵片		4 片	350	1,400
10	FITA 50公尺專用以及室內賽比賽用認證 靶紙		1000 張	75	75,000
11	Hoyt 原廠弦線組		4 組	3,000	12,000
12	Carbon Express Nano RZ 比賽箭桿		6 打	15,000	90,000
13	Carbon Express Tool Point 箭頭		6 打	5,000	30,000
14	Carbon Express Nano RZ Collar 箭尾保護環		6 打	500	3,000
15	Carbon Express Nano RZ Pin Adaptor 箭尾 保護器		6 打	500	3,000
16	Carbon Express Nano RZ 用 PIN NOCK		6 打	500	3,000
註：報價為含稅金額，若有疑問請洽詢台中辦事處，謝謝。				折讓金額	0
				合計	378,075



附件二

國內參賽費用			
賽會名稱	報名費	參賽旅運費	
全國青年盃	500	1600+400/天*3天	6,000
全國理事長盃	500	1600+400/天*3天	6,000
全國總統盃	500	1600+400/天*3天	6,000
總計			19,500

參考國內、外出差旅費報支要點相關規定

附件三

國外參賽報名費

賽會名稱	報名費
世界盃-雪梨站	5,740
世界盃-法國站	6,035
TRUBALL/AXCEL 羅馬射箭比賽	3,355
世界盃-澳門站	7,000
世界盃第瓜地馬拉站	7,600
世界盃上海站	7,600
世界盃柏林站	7,720
世界盃年終站（暫定）	
總計	45,050

參考世界射箭總會比賽報名系統

附件三

單位：美元

國外參賽旅費

賽會名稱	機票（含行李加重費）	參賽旅運費	
世界盃-雪梨站	1,800	250/天*5天	1,250
世界盃-法國站	1,950	310/天*7天	2,170
TRUBALL/AXCEL 羅馬射箭比賽	1,620	298/天*6天	1,788
世界盃-澳門站	350	255/天*4天	1,020
世界盃第瓜地馬拉站	2,200	188/天*11天	2,068
世界盃上海站	650	267/天*9天	2,403
世界盃柏林站	1,700	280/天*12天	3,360
世界盃年終站（暫定）	1,500		
總計			25,829

參考國內、外出差旅費報支要點相關規定