

# 附件 1：培訓及參賽計畫

112 年 05 月 10 日

## 一、個人簡介

我小學一年級開始在崑山國小打羽球，並獲得國小盃女雙第三名；國中就讀永康國中，獲得國中盃女雙第二名、全中運女團冠軍及女雙第四名；高中就讀高雄中學，高一時成為甲組球員，獲得高中盃女團三連霸及女雙第三名、全中運女團冠軍和亞軍、世界中學運動會亞軍，甲組排名賽女雙第八名。大學畢業於台北市立大學球類運動學系，並獲得全國運動會女雙第三、大專盃公開女團冠軍、女雙亞軍。現在就讀台北市立大學運動器材科技研究所一年級，目前為土地銀行羽球隊選手。

## 二、目的

目前(5/10)我們的 BWF 世界女雙排名為 95 名，為了衝進世界排名前 25，需要不斷出國比賽累積世界排名積分，從挑戰賽開始累積分數，並累積經驗，再開始往超級系列賽進行世界巡迴比賽，因此需要更多經費讓我們可以順利的到世界進行巡迴賽，爭取積分，努力獲得 2026 年亞運參賽資格。

## 三、過去兩年內參賽成績(附件 2：參賽成績)

110 年全運會女團第五名  
110 年全國大專校院運動會公開女雙第五名  
111 年全國大專校院運動會公開女雙第二名  
2022 年台北公開賽女雙第九名  
2022 年紐西蘭挑戰賽女雙第五名  
2022 年馬來西亞國際系列賽女雙第三名

## 四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2023 年  
112 年第一次全國羽球甲組排名賽 0102-0112 (球隊支出) 前四  
2023 年泰國挑戰賽 0305-0312 (球隊支出) 前八  
2023 年越南挑戰賽 0319-0326 (球隊支出) 前八  
2023 年大阪挑戰賽 0327-0403 (球隊支出) 前八  
112 年全國大專院校運動會 0504-0510 (學校支出)  
2023 年北馬里亞納群島公開賽 0606-0611 前八  
2023 年塞班島國際挑戰賽 0613-0618 前八  
2023 年台北羽球公開賽 0619-0623 (球隊支出) 前 16

112 年全國運動會資格賽 0628-0702 (台中市羽委會支出) 進入決賽  
112 年第二次全國羽球甲組排名賽 0827-0906 (球隊支出) 前四  
2023 年越南公開賽 0912-0917 前八  
2023 年高雄公開賽 0926-1001 (球隊支出) 前八  
2023 年班迪戈國際賽 1010-1015 前四  
2023 年雪梨國際賽 1017-1022 前四  
112 年全國運動會 1022-1026 (台中市羽委會支出) 前四  
2023 年韓國大師賽 1107-1112 前 16  
2023 年熊本大師賽 1114-1119 前 16  
2023 年印度超級 100 I 1205-1210 前四  
2023 年印度超級 100 II 1212-1217 前四

2024 年

2024 年泰國大師賽 0130-0204 前 16  
2024 年瑞士公開賽 0319-0324 前 16  
2024 年西班牙大師賽 0326-0331 前八  
2024 年澳洲公開賽 0611-0616 前八  
2024 年美國公開賽 0625-0630 前八  
2024 年加拿大公開賽 0703-0707 前八  
2024 年日本公開賽 0820-0825 前 16  
2024 年韓國公開賽 0827-0901 前 16  
2023 年台北羽球公開賽 0903-0908 (球隊支出) 前八  
2024 年香港公開賽 0910-0915 前 16  
2024 年北極公開賽 1008-1013 前八  
2024 年丹麥公開賽 1015-1020 前 16  
2024 年法國公開賽 1022-1027 前 16  
2024 年韓國大師賽 1105-1110 前 16  
2024 年熊本大師賽 1112-1117 前 16

## 五、教練簡介

姓名：高培鈞

性別：男

專項專長：肌力與體能訓練/運動表現

教練證照：

EXOS-XPS 運動表現專家認證

REHAB TRAINER 澳洲復健訓練師認證

FISAF 國際體適能指導員認證

現職：國家訓練中心女排體能訓練師

學歷：國立臺北護理健康大學運動保健系畢業

工作經歷：

臺北鯨華女排體能訓練師（2019-今

北市大學女排體能訓練師（2019-今

清華大學排球隊體能訓練師（2022-今

## 六、計畫年度訓練內容

### (一) 週期規劃

#### 1. 準備期

進行高強度專項體能訓練、雙打運動技術訓練及基本球路、組合球及多球訓練。

112 年		113 年	
0130-0218	三周	1225-0106	兩周
0405-0422	三周	0215-0302	2.5 周
0501-0520	三周	0408-0427	三周
0529-0603	一周	0506-0525	三周
0703-0722	三周	0715-0803	三周
0731-0812	兩周	1202-1221	三周
1127-1202	一周		

#### 2. 比賽期

進行中低強度專項體能訓練，著重增加比賽技戰綜合術訓練及個人技術增強。

112 年		113 年	
0227-0304	一周	0108-0127	兩周
0313-0318	一周	0304-0316	兩周
0821-0826	一周	0603-0608	一周
0907-0909	3 天	0617-0622	一周
0918-0923	一周	0812-0817	一周
1002-1007	一周	0923-1005	兩周
1030-1104	一周		
1028-1102	一周		

### 3.過渡期

將體能訓練改為進行非主項運動，調整肌肉，並著重拉筋伸展按摩等肌肉放鬆恢復；專項運動技術以基本球、個人技術補強、雙打 3-5 拍球路訓練、雙打發接發前三拍為主。

112 年		113 年	
0109-0119	1.5 周	0205-0208	一周
0220-0225	一周	0401-0406	一周
0424-0429	一周	0429-0504	一周
0522-0527	一周	0527-0601	一周
0724-0729	一周	0708-0713	一周
0814-0819	一周	0805-0810	一周
1120-1125	一周	0916-0921	一周
1218-1223	一周	1118-1130	兩周
		1223-1228	一周

### (二)訓練方式

#### 1.專項體能訓練

加強心肺耐力、敏捷、協調性、關節活動度訓練為主要項目。肌力、肌耐力為次要項目。

#### 2.專項運動技術

以基本羽球能力技術、戰術應用專項技術及比賽專項動作。

#### 3.專項競技戰術訓練

戰術的主控思想意識、戰術知識及執行戰術行為能力為主，模擬比賽場上戰術變化。

#### 4.情蒐分析

進行對手影片情蒐分析，準備比賽時的戰術策略，並在平時練習應用，模擬比賽情境。

### (三)訓練地點及時間：週一至週五整天、週六半天

#### 1.上課期間訓練：(無課堂期間)

時間：0830-1200 地點-土銀羽球館

時間：1430-1800 地點-土銀羽球館

#### 2.寒暑假集訓：

時間：0830-1200 地點-土銀羽球館

時間：1430-1800 地點-土銀羽球館

時間：2000-2100 地點-土銀羽球館

## 七、預期效益

(一)女雙世界排名前 25 名

## 八、目前遭遇之困難，擬解決方案

因為比賽費用、機票、住宿費用昂貴，且球團因人數資源分配，及大部隊考量，我們仍然需要更多經費參與比賽，希望藉由贊助，讓我們順利參加比賽，爭取積分。

## 九、經費需求及用途

112 年經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費				
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費				
訓練器材裝備費				
參賽報名費	3,060	9	27,540	9 場賽事 人/場/100 美金 世界羽聯主辦之國際賽無論國內外皆為 100 美金或歐元
移地訓練費				
選手零用金	400	230/日	92,000	每日 400 元，112 年訓練日大約 230 日。400*230=92,000。
參賽旅運費	70,000	9	630,000	9 場賽事 A. 住宿：住宿為大會指定，通常折合 2500 台幣至 5000 台幣不等，以塞班島國際賽為例，住宿一晚為 170 美金；大阪挑戰賽則為一晚 10,000 日幣，落差有點大。因此預算為一晚 4000 台幣。每一站比賽住宿期間大約 8 天。4,000*8=32,000。 B. 機票：塞班島(連二)35,000 越南 22,000 墨爾本 32,000+墨爾本至雪梨 3,000 雪梨 30,000 韓國 28,000 熊本 28,000 印度 33,000=211,000 一個國家比賽機票粗估 30,200。

				C. 膳食費：一天 800。800*8=6,400。 D. 雜費(EX:租訓練場地費及計程車費、健身房使用等等)：1000。
總計金額			749,540	

113 年經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費				
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費				
訓練器材裝備費				
參賽報名費	3,060	14	42,840	14 場賽事 人/場/100 美金 世界羽聯主辦之國際賽無論國內外皆為 100 美金或歐元。
移地訓練費				
選手零用金	400	250/日	100,000	每日 400 元，113 年訓練日大約 250 日。400*250=100,000。
參賽旅運費	70,000	14	980,000	14 場賽事 A. 住宿：住宿為大會指定，預算為一晚 4000 台幣。每一站比賽住宿期間大約 8 天。4000*8=32,000 B. 機票：泰國 20,000 瑞士 43,000 瑞士-西班牙 12,000+37,000 澳洲 42,000 美國 41,000 美國-加拿大 20,000+31,000 日本*2 28,000*2 韓國*2 25,000*2 香港 20,000 芬蘭 35,000 芬蘭-丹麥 11,000 丹麥-法國 13,000 法國 30,000=461,000 一個國家比賽機票粗估 33,000。 C. 膳食費一天 800。800*8=6,400。 D. 雜費(EX:租訓練場地費及計程車費、健身房使用等等)：1000。
總計金額			1,122,840	

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、聯絡人：

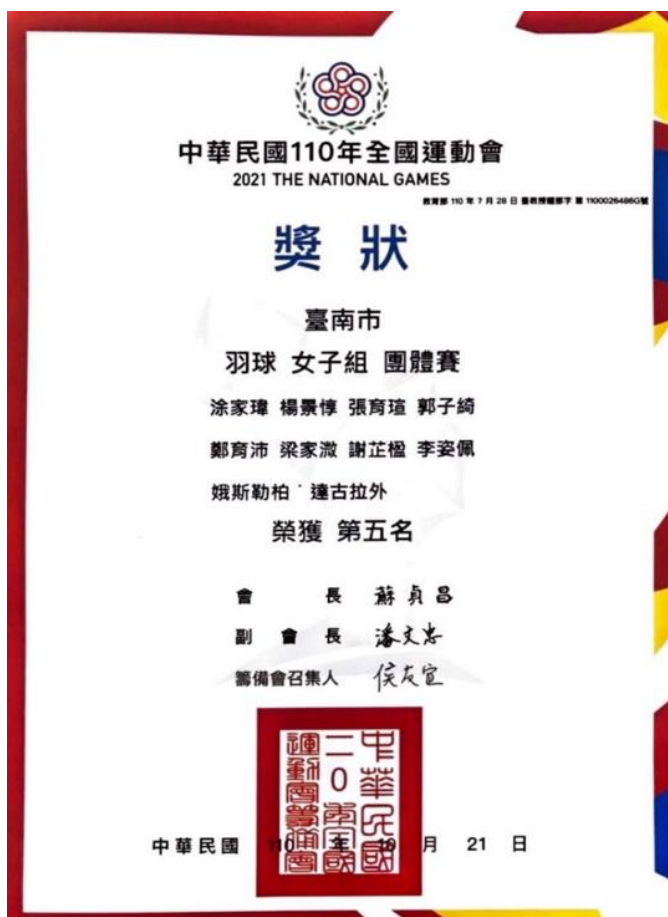
姓名：鄭育沛、何文采

電話：(06)2058361

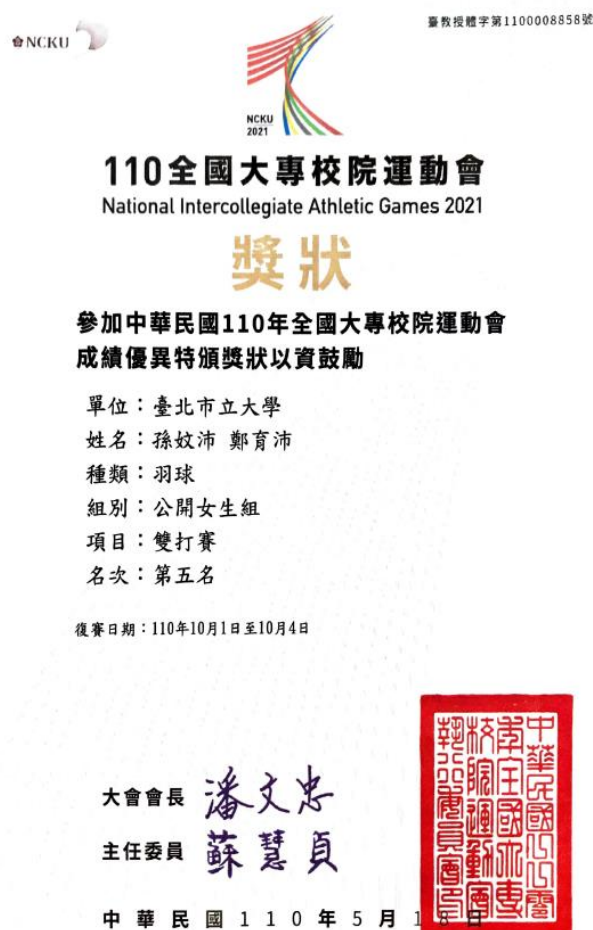
手機：0973003906、0958826596

Email：[yupei0229@gmail.com](mailto:yupei0229@gmail.com)

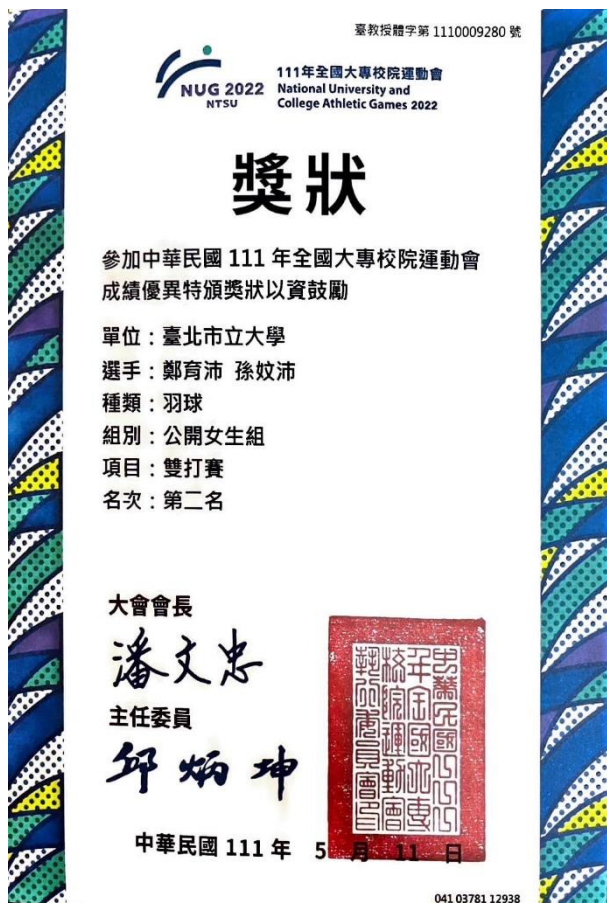
## 附件 2：參賽成績



110 年全運會女團第五名



110 年全國大專校院運動會公開女雙第五名




111 年全國大專校院運動會公開女雙第二名

中華民國 一一一 年 十二月 二日	2022 年紐西蘭挑戰賽 VICTOR North Harbour International 2022 中華民國 十一月二十日 至 十一月二十三日	中華民國 選手	女子雙打 第五名	姓名	鄭育沛
				籍貫	台灣
中華民國 一一一 年 十二月 二日	中華民國 十一月二十日 至 十一月二十三日	中華民國 選手	女子雙打 第五名	出生年月日	
				身份證統一編號	
中華民國 一一一 年 十二月 二日	中華民國 十一月二十日 至 十一月二十三日	中華民國 選手	女子雙打 第五名	代表單位	中華民國
				出賽職稱	選手
中華民國 一一一 年 十二月 二日	中華民國 十一月二十日 至 十一月二十三日	中華民國 選手	女子雙打 第五名	地址	
				電話	

中華民國羽球協會成績證明書  
一一一羽協國字第十二〇〇三號  
中華民國羽球協會  
理事長 張國祚

2022 年紐西蘭挑戰賽女雙第五名

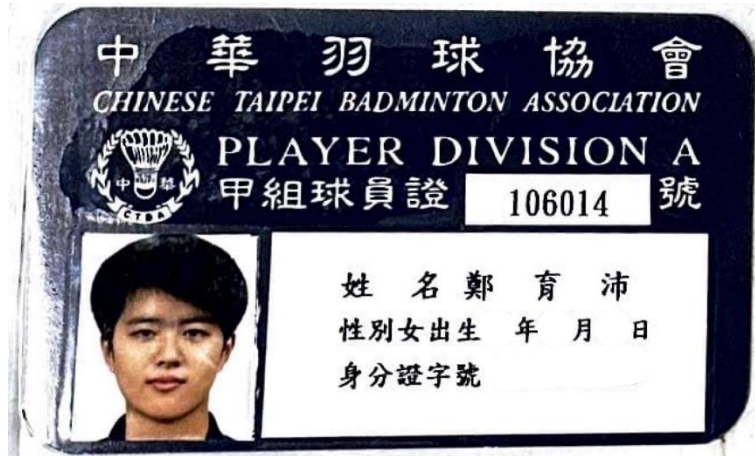


中華民國 一 一 一 年 九 月 二 十 二 日	 <b>中華民國羽球協會</b> <b>理事長 張國祚</b>	<b>2022年台北羽球公開賽</b> <b>Yonex Taipei Open 2022</b>	<b>中華民國羽球協會成績證明書</b> 一一一羽協國字第九二〇〇一號	姓名 鄭育沛	籍貫 台灣	出生年月日 一一二一年 七月十九日 至 七月二十四日	身份證統一編號 中華民國	地址 電話	代表單位 中華民國	出賽職稱 選手	名次 女子雙打第九名
		參賽名	稱日	期	代表單位	出賽職稱	名次				
		期	代表單位	出賽職稱	名次	成績					
		代表單位	出賽職稱	名次	成績						
		出賽職稱	名次	成績							

2022年台北公開賽女雙第九名

中華民國 一 一 一 年 十 二 月 二 日	 <b>中華民國羽球協會</b> <b>理事長 張國祚</b>	<b>2022年馬來西亞國際系列賽</b> <b>PETRONAS Malaysia International Series 2022</b>	<b>中華民國羽球協會成績證明書</b> 一一一羽協國字第十二〇〇七號	姓名 鄭育沛	籍貫 台灣	出生年月日 一一二一年 十一月八日 至 十一月十三日	身份證統一編號 中華民國	地址 電話	代表單位 中華民國	出賽職稱 選手	名次 女子雙打第三名
		參賽名	稱日	期	代表單位	出賽職稱	名次				
		期	代表單位	出賽職稱	名次	成績					
		代表單位	出賽職稱	名次	成績						
		出賽職稱	名次	成績							

2022年馬來西亞國際系列賽女雙第三名



甲組球員證