

附件 1：培訓及參賽計畫

112 年 05 月 10 日

一、個人簡介

國小就讀大鵬國小從二年級開始打羽球，獲得國小盃女團第一名及女雙第二名；國中就讀台北市立大同國中部，獲得國中盃女團第一名女雙第二名、全中運女團第一名女雙第三名；高中就讀臺北市立大同高中，高一下學期轉學至金甌女中，高一時成為甲組球員，獲得高中盃團體第三名女雙第五名、全中運女團第三名女雙第三名，選上亞、世界青少年國手，數次甲組排名賽混雙前八，大學就讀臺北市立大學球類運動學系，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與搭檔可以順利的到世界進行巡迴賽，累積積分，盡力爭取 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)

2021 年第二次全國甲組排名賽混雙第六名
110 年全國大專校院運動會公開女雙第五名
2022 年台北公開賽女雙第九名
2022 年紐西蘭國際挑戰賽 女雙第五名
2022 年馬來西亞國際系列賽 女雙第三名、混雙第五名
2022 年第一次全國甲組排名賽混雙第五名
111 年全國大專校院運動會公開女雙第二名
2022 年第二次全國甲組排名賽混雙第八名

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

加強肌力、肌耐力、心肺耐力、關節活動度訓練為主要項目。敏捷、協調性則為次要項目，只需維持，不需特別加強。

2.專項運動技術

以基本運動能力技術、應用專項運動技術及比賽專項動作。

3.精神力訓練

藉由平時 10 分鐘冥想訓練，平穩自己心態，建立自我信心信念，訓練比賽場上平穩的定力與抗壓力。

4.專項競技戰術訓練

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，適應場上不同戰術變化。

(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，且球隊因人數資源分配，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				
選手零用金				
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。4,000*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			1,222,840	

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：

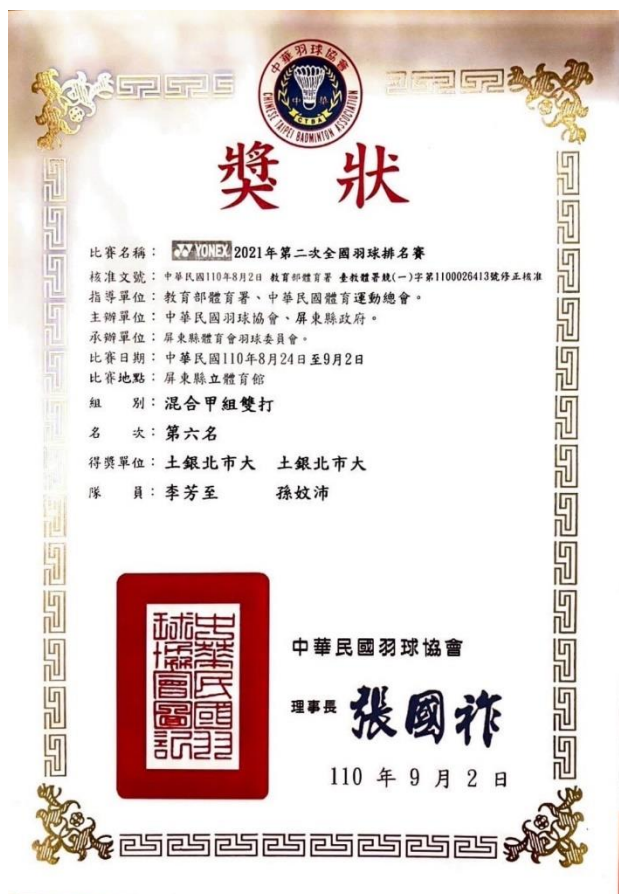
姓名：孫立昇

電話：(04) 22974503

手機： 0930769388

Email：Vivisun9022@gmail.com

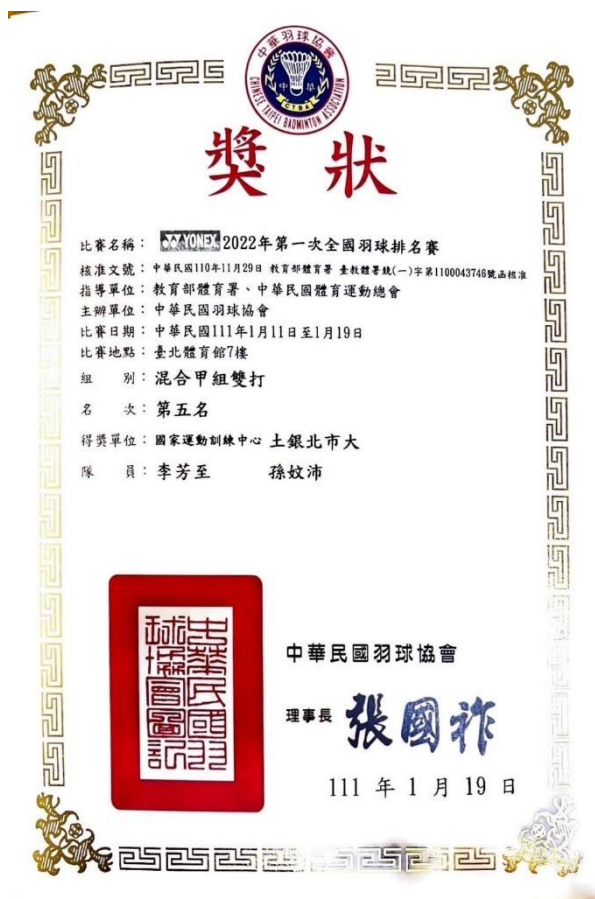
附件 2：參賽成績



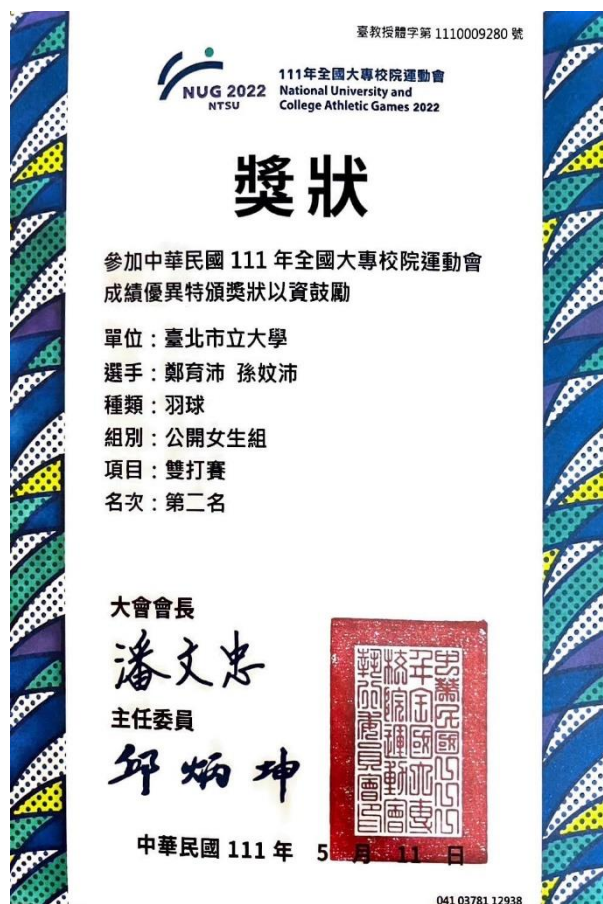
2021年第二次全國羽球排名賽混雙第六名



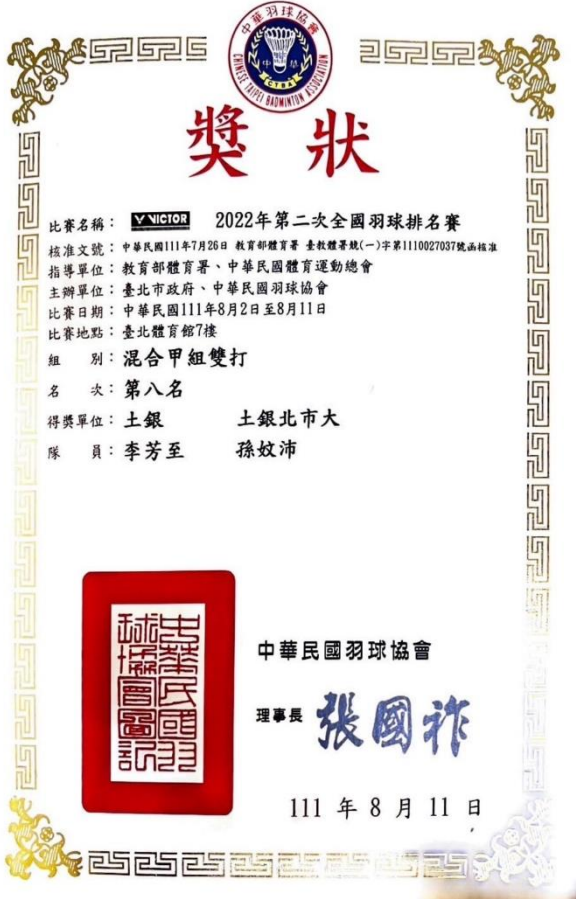
110年全國大專校院運動會公開女雙第五名



2022年第一次全國羽球排名賽混雙第五名



111年全國大專校院運動會公開女雙第二名



比賽名稱：**VICTOR** 2022年第二次全國羽球排名賽
 核准文號：中華民國111年7月26日 教育部體育署 臺教體署核(一)字第1110027037號函核准
 指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
 主辦單位：臺北市政府、中華民國羽球協會
 比賽日期：中華民國111年8月2日至8月11日
 比賽地點：臺北體育館7樓
 組別：混合甲組雙打
 名次：第八名
 得獎單位：土銀 土銀北市大
 隊員：李芳至 孫奴沛



中華民國羽球協會
 理事長 張國祚
 111年8月11日

中華民國 一 一 一 年 十 二 月 二 日	 中華民國羽球協會 理事長 張國祚	2022年紐西蘭挑戰賽 VICTOR North Harbour International 2022	稱日	期	代表單位	出賽職稱	名次	成績	
		十一月 十月二十日 至 十月二十三日	中華民國	選手	女子雙打 第五名				
		中華民國	孫奴沛	台灣	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		

2022年第二次全國羽球排名賽混雙第八名

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	 中華民國羽球協會 理事長 張國祚	2022年台北羽球公開賽 Yonex Taipei Open 2022	稱日	期	代表單位	出賽職稱	名次	成績	
		一一一年 七月十九日 至 七月二十四日	中華民國	選手	女子雙打 第九名				
		中華民國	孫奴沛	台灣	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		

中華民國 一 一 一 年 十 二 月 二 日	 中華民國羽球協會 理事長 張國祚	2022年馬來西亞國際系列賽 PETRONAS Malaysia International Series 2022	稱日	期	代表單位	出賽職稱	名次	成績	
		一一一年 十一月八日 至 十一月十三日	中華民國	選手	女子雙打 第三名				
		中華民國	孫奴沛	台灣	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		
		中華民國	姓名	籍貫	出生年月日	身份證統一編號	話電址地		

2022年台北公開賽女雙第九名

2022年馬來西亞國際系列賽女雙第三名



甲組球員證