

# 培訓及參賽計畫

112年8月14日

## 一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

我是方莞靈，一個從國中開始追夢的平凡女孩，因為認識了林玥初教練，從國中開始踏上舉重之路，更是許多比賽的常勝軍。目前是學生運動員，就讀於國立成功大學體育健康與休閒研究所，畢業於國立體育大學陸上競技學系。

我做著所有運動員都有的夢，跟別人一樣遭遇挫折與失敗，然後從中學習成長並享受突破的甘甜，我也相信自己能夠做到我該完成的事，追夢的旅途上我跌倒過，也慢慢爬起來，受過傷，也慢慢的癒合成名為堅持的傷疤，每個人都在為自己的未來忍受不一樣風浪的辛苦，我還在努力，未來也會繼續在運動這條道路上努力，希望為中華隊在2024巴黎奧運帶回一面舉重的獎牌。

## 二、目的

方莞靈於東京奧運49公斤級女子舉重榮獲第四名，經過東京奧運大賽洗禮，對自我的要求提高甚多，只要持續穩定的訓練，輔以運科團隊協助，未來成績可期。本訓練計畫以備戰2024巴黎奧運金牌為目標，積極強化訓練，並增加實戰經驗以提昇實力，力爭2024年巴黎奧運最佳成績。

## 三、過去兩年內參賽成績

- 2023年 全國青年盃 女子 49KG 組 第一名
- 2022年 全國總統盃 女子 49KG 組 第一名
- 2021年 全國運動會 女子 55KG 組 第二名
- 2020年 東京奧運會 女子 49KG 組 第四名

## 四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

以下檢附方莞靈選手2023-2024年預期參與之賽事，2024年巴黎奧運舉重資格期為2022年8月1日至2024年4月28日，其中所有預計出戰2024年巴黎奧運資格之選手皆須出戰：2023世界舉重錦標賽（利雅德，沙烏地阿拉伯）及2024世界舉重世界盃（普吉島，泰國）；此外選手還須根據IWF（世界舉重協會）之規範出賽至少三場具備奧運資格之積分賽事，分別為下述標記「具備資格」之賽事。

項次	年份	月份/日期	2024 奧運資格	賽事名稱	地點
1	2023	09/02-09/17	必須參加	2023 世界舉重錦標賽 2023 IWF World (Senior) Championships	沙烏地阿拉伯-利雅德 Riyadh, KSA
2	2023	10/21-10/26		112 全國運動會-台南	台南
3	2023	12 月	具備資格	2023 卡達大獎賽 Grand Prix 2, Doha, QAT	卡達-杜哈 Doha, QAT

4	2024	2/20-2/27	具備資格	2023 亞洲舉重錦標賽-奧運最後資格賽 Asian Championships - Paris 2024. Qual. Event	烏茲別克-塔什干 Tashkent, UZB
5	2024	1月/2月		113 全國青年盃	TBD
6	2024	4/02-4/11	必須參加	2023 世界舉重世界盃 2024 IWF World Cup (Phuket, THA)	泰國-普吉島 Phuket, Thailand
7	2024	5月		113 全大運	TBD
8	2024	07/26-08/11	預計參加	2024 巴黎奧運 2024 Paris Olympics	法國-巴黎 Paris, France

## 五、教練簡介

方莞靈選手目前教練為林玥初教練，林玥初教練不只是方莞靈選手之啟蒙教練，更投身於舉重教練長達20年。林玥初教練現任教於臺南市立大成國民中學舉重隊「舉天下之大成」。

林玥初教練一路從選手到教練，發覺體育訓練不僅是能夠給發展中的孩子強健的體魄，更落實了「體育教育即是生活教育」的概念，協助參與運動訓練的年輕學子，從團體生活中學習互助與負責的態度，從枯燥艱苦的訓練中，學習堅持自己的選擇，並用100%的心力努力。

從事舉重教練工近作二十年來，林林玥初教練培養出許多臺灣頂尖的舉重選手，更曾獲頒教育部獎勵學校體育績優運動教練獎。她帶領的舉重選手表現在全國中等學校運動會、全國總統盃、全國青年盃舉重錦標賽屢獲金牌，更數次帶隊參加世界青少女、亞洲青少年舉重錦標賽、國際力量錦標賽等國際賽事，亦獲得佳績。除了方莞靈之外，另一名甫在全大運三破全國紀錄的舉重國手陳柏任也曾是其子弟兵。

## 林玥初教練經歷簡介

姓名	林玥初	性別	女	
籍貫	台灣 台南市	生日	70/04/27	
手機	0986-104-805			
地址	702 臺南市南區新興路 500 巷 7 弄 5 號			
E-mail	oreoss019@gmail.com			
學歷	國立體育大學 運動技術研究所 畢業 國立體育學院 陸上運動學系 畢業			
專長	舉重 重量訓練	專業相關證照		中級運動專任教練證(舉重) 初級運動專任教練證(舉重) 舉重 A 級教練證 舉重 B 級裁判證 田徑 C 級教練證 拔河 C 級教練、裁判證 力量 C 級教練、裁判證 EMT-1 初級救護技術員 體適能檢測員證書 奧亞運運動競賽種類國內教練研習證書 亞洲運動科學肌力與體能訓練研習證書 美國專任運動教練研討會春田大學研習證書 美國專任運動教練研討會 EAS 大學研習證書
得獎經歷	◇ 99 年雲林縣體育會體育有功人員獎 ◇ 104 年教育部體育署運動教練獎 ◇ 106 年台南市九九體育傑出教練獎			
國際帶隊成績	◇ 奧林匹克運動會： ■ 指導學生 1 位第四名，1 位第五名 ◇ 亞洲運動會： ■ 2018 年帶隊教練，2 位第六名 ◇ 亞洲武藝運動會： ■ 2017 年帶隊教練，3 位第五名、2 位第七名及 2 位第八名 ◇ 世界青年舉重錦標賽： ■ 2017 年帶隊教練，1 位第五名、4 位第七名及 2 位第八名 ■ 2016 年帶隊教練，1 位第八名 ◇ 亞洲青年舉重錦標賽：			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2018 年帶隊教練，3 金 1 銀 1 銅</li> <li>◇ 世界青少年舉重錦標賽： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2016 年帶隊教練，2 銀 1 銅</li> <li>■ 2015 年帶隊教練，第八名</li> <li>■ 2013 年帶隊教練，第五、六及第七名</li> </ul> </li> <li>◇ 亞洲青少年舉重錦標賽 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2016 年帶隊教練，3 銀</li> <li>■ 2015 年帶隊教練，5 金 4 銀 1 銅，3 位第四名與 2 位第五名</li> <li>■ 2014 年帶隊教練，第五名、第八名</li> <li>■ 2013 年帶隊教練，第五名</li> </ul> </li> <li>◇ 2014 年新加坡力量公開賽帶隊教練，2 金 1 銀 1 銅</li> <li>◇ 2013 年日本力量國際邀請賽帶隊教練，1 銅與第四名</li> <li>◇ 2012 年國際力量錦標賽暨菲律賓分齡錦標賽帶隊教練，2 金</li> </ul>
國內帶隊成績	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 94 年全國中等學校運動會（國女 63 kg）1 銅</li> <li>◇ 95 年全國青年盃舉重錦標賽（國女 48、53、63、69 kg、國男組 +95 kg）一銅、第四、五、六名</li> <li>◇ 96 年全國青年盃舉重錦標賽（國女 58 kg、國男組 77 kg）二金</li> <li>◇ 96 年全國中等學校運動會（國女 53 kg、58 kg）二金、第六名</li> <li>◇ 96 年全國中等學校運動會（國女組）團體 第四名</li> <li>◇ 96 年全國總統盃舉重錦標賽（國女 53 kg、國男組 77、+94 kg）三銀 國男團體第三名</li> <li>◇ 97 年全國中等學校運動會（國女 58 kg、53 kg）一金一銅</li> <li>◇ 97 年全國總統盃舉重錦標賽 一金一銀</li> <li>◇ 98 年全國中等學校運動會 一金三銅、第四名</li> <li>◇ 99 年全國中等學校運動會 二銀二銅、二位第四名</li> <li>◇ 100 年全國青年盃舉重錦標賽(國女 48 kg)第六名</li> <li>◇ 100 年亞洲力量錦標賽代表隊選拔賽(國女 44 kg、48kg) 二金</li> <li>◇ 100 年全國總統盃舉重錦標賽(國女 48 kg)第六名</li> <li>◇ 101 年全國青年盃舉重錦標賽（國女 44 kg 53 kg、國男組 77 kg） 第五名</li> <li>◇ 101 年全國中等學校運動會 一銅</li> <li>◇ 101 年全國總統盃舉重錦標賽(國女 44 kg、國男組 77 kg) 一銀、第五名、第六名</li> <li>◇ 102 年全國青年盃舉重錦標賽（國女 44 kg 48 kg、國男組 77 kg）三金</li> <li>◇ 102 年全國青年盃舉重錦標賽（國女組）團體 第三名</li> <li>◇ 102 年全國中等學校運動會 二金、第七名</li> <li>◇ 102 年全國中等學校運動會（國女組國男組）團體第四名、第五名</li> <li>◇ 102 年全國總統盃舉重錦標賽（國女 44 kg 48 kg、國男組 50、56、77 kg）二金二銅、第五名、兩位第六名</li> <li>◇ 103 年全國青年盃舉重錦標賽(高女組 63 kg) 第六名</li> <li>◇ 103 年全國總統盃舉重錦標賽(高男 56 kg一銀 77 kg一銅、高女組 63 kg一銅)</li> <li>◇ 104 年全國青年盃舉重錦標賽(高男 62 kg、77 kg、85 kg、+94 kg) 奪得一</li> </ul>

銀一銅、二位第四名、一位第六名

- ◇ 104 年全國總統盃舉重錦標賽(高男 62 kg、77 kg、85kg 二銅、一位第五名)  
(國女組一年級 48 kg銅牌)
- ◇ 105 年全國青年盃舉重錦標賽(高女組 48 kg金牌、高男 62 kg、69 kg、77 kg、  
85kg、105+kg一銀一銅、一位第四名、二位第六名)(國女組二年級 48 kg金  
牌)
- ◇ 105 年全國中等學校運動會 高女 48 kg方莞靈金牌、高男 85 kg第四名、62 kg  
第五名(高女組團體第六名)(國女組二年級周苑慈 53 kg銀牌)
- ◇ 105 年全國總統盃舉重錦標賽(高女組 48 kg金牌、高男 85kg 銅牌、62 kg第四  
名)(國女組二年級 53 kg金牌)、(高女組 48KG 方莞靈金牌，破挺舉紀錄)
- ◇ 106 年全國青年盃舉重錦標賽 高女組 48 kg金牌
- ◇ 106 年全國中等學校運動會 高女 48 kg方莞靈金牌、58 kg第六名、高男 69 kg  
第六名、85 kg第六名(國女組三年級周苑慈 53 kg金牌)
- ◇ 106 年全國總統盃舉重錦標賽(高女組 48 kg金牌)
- ◇ 106 年全國運動會宜蘭(社女組 48 kg方莞靈金牌、社男組 94 kg陳柏任金牌，  
破抓舉全國跟大會紀錄)
- ◇ 107 年全國中等學校運動會 高女 48 kg方莞靈金牌
- ◇ 108 年全國青年盃舉重錦標賽(國女組 40 kg第六名、55 kg第五名、  
高女組 45 kg第五名)
- ◇ 108 年全國中等學校運動會高雄 國女 55 kg第三名、高女 45 kg第三名、高男  
55 kg第七名
- ◇ 108 年全國運動會桃園(社男組 96 kg陳柏任金牌，破抓舉全國跟大會紀錄、  
社女組 49 kg方莞靈銅牌、一位第四名)
- ◇ 109 年全國中等學校運動會屏東 國女 45 kg第二名、國女 59 kg第六名、國男  
73 kg第六名、高女 45 kg第三名、高女 55 kg第七名
- ◇ 110 年全國中等學校運動會雲林 國女 40 kg第二名、國女 55 kg第六名、國男  
55 kg第五名、國男 73 kg第六名、高女 55 kg第三名
- ◇ 110 年全國運動會新北市(社男組 96 kg陳柏任金牌，破抓舉全國跟大會紀  
錄、社女組 49 kg方莞靈銀牌、一位第六名)
- ◇ 111 年全國中等學校運動會花蓮 國女 64 kg第一名、國男 61 kg第四名

## 六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

### 訓練基地：

因方莞靈選手目前並不隸屬於任何訓練計畫之培訓隊名單，因此於2022年回到故鄉台南，同時設立訓練基地於台南市大成國中舉重場。

### 訓練時間：

訓練時間會根據階段目標及方莞靈選手之身體狀況、經費預算或比賽有所調整。

(一) 2023週期規劃及訓練方式

訓練季節	月份	訓練內容及教學重點
鍛練期	2、6	全面性體能、及專項體能訓練
	7、8	運動技術及精神力訓練
加強期	3	全面性體能及專項技術加強
	9	運動技術及精神力加強
	11	全面性體能及專項體能加強
比賽期	4	運動技術及精神力之完成
	10	全面性體能及專項技術之完成
	12	作好各項比賽準備
過渡期	1、5	身心調整、檢討比賽、舉重專項知識教學

(二) 2023訓練時間及內容

訓練季節	訓練內容及教學重點
鍛練期	基本體能訓練：協調、敏捷、爆發力 專項體能訓練：功能性訓練、肌群訓練 運動心理訓練：精神力訓練
加強期	加強全面性體能訓練：技術動作 專項技術加強：弱項技術運練、速度力量訓練 運動技術訓練：精神力加強 戰術訓練：模擬比賽訓練
比賽期	調整休息：治療放鬆 戰術訓練：模擬比賽訓練 運動心理訓練：作好各項比賽準備 運動技術及精神力之完成 全面性體能及專項技術之完成
過渡期	身心調整 檢討比賽 舉重專項知識教學

時間	訓練內容
星期一	9:00-12:00 基本體能訓練：協調、敏捷、爆發力 15:30-17:30 基礎訓練：技術動作
星期二	9:30-10:30 加強體能訓練：提昇全面性控制 11:30-12:30 功能性訓練 15:30-17:00 技術訓練：弱項技術要求

星期三	9:30-12:00 專項體能訓練：提昇穩定性 15:30-17:30 專項技術力量訓練：速度、力量 17:30 治療放鬆
星期四	11:30-13:30 全面性功能訓練：提昇肌群 下午安排專項知識：放鬆、治療
星期五	9:30-12:00 專項體能訓練：提昇爆發力 15:30-17:30 戰術訓練：模擬比賽過程 17:30 治療放鬆
星期六	9:30-12:00 專項技術力量訓練：速度、力量
星期日	調整休息、但配合實際比賽時間安排訓練於假日。

(一) 2024週期規劃及訓練方式

訓練季節	月份	訓練內容及教學重點
鍛練期	9、10	全面性體能、及專項體能訓練
	11、12	運動技術及精神力訓練
加強期	3	全面性體能及專項技術加強
	6	運動技術及精神力加強
比賽期	1.2	運動技術及精神力之完成
	4.5	全面性體能及專項技術之完成
	7	作好各項比賽準備
過渡期	8	身心調整、檢討比賽、舉重專項知識教學

(二) 2024訓練時間及內容

訓練季節	訓練內容及教學重點
鍛練期	基本體能訓練：協調、敏捷、爆發力 專項體能訓練：功能性訓練、肌群訓練 運動心理訓練：精神力訓練
加強期	加強全面性體能訓練：技術動作 專項技術加強：弱項技術運練、速度力量訓練 運動技術訓練：精神力加強 戰術訓練：模擬比賽訓練
比賽期	調整休息：治療放鬆 戰術訓練：模擬比賽訓練 運動心理訓練：作好各項比賽準備 運動技術及精神力之完成 全面性體能及專項技術之完成
過渡期	身心調整 檢討比賽 舉重專項知識教學

時間	訓練內容
星期一	9:00-12:00 基本體能訓練：協調、敏捷、爆發力 15:30-17:30 基礎訓練：技術動作
星期二	9:30-10:30 加強體能訓練：提昇全面性控制 11:30-12:30 功能性訓練 15:30-17:00 技術訓練：弱項技術要求
星期三	9:30-12:00 專項體能訓練：提昇穩定性 15:30-17:30 專項技術力量訓練：速度、力量 17:30 治療放鬆



星期四	11:30-13:30 全面性功能訓練：提昇肌群 下午安排專項知識：放鬆、治療
星期五	9:30-12:00 專項體能訓練：提昇爆發力 15:30-17:30 戰術訓練：模擬比賽過程 17:30 治療放鬆
星期六	9:30-12:00 專項技術力量訓練：速度、力量
星期日	調整休息、但配合實際比賽時間安排訓練於假日。

## 七、預期效益

- (一) 2023 世界舉重錦標賽 排名前三
- (二) 2024 巴黎奧運 金牌

## 八、目前遭遇之困難，擬解決方案

因目前方堯靈並不隸屬於任何計畫或培訓隊，因此訓練經費及比賽經費皆採取自籌，無法有較多的移地訓練或出國比賽，甚至連日常治療或防護費用皆有困難，希望藉由申請運動員贊助資格讓方堯靈可專注於賽場上，無需為資金煩惱。

## 九、經費需求及用途

經費需求（單價以每月編列，以一年為一期，共二年）				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	250	730	182,500	以一年365天計，共2年730天
運動科學支援費	20,000	24	480,000	國內肌力與體能訓練師，以月為單位，2年度為24個月
運動防護費	10,000	24	240,000	重彈：2吋/3吋 保險費用：傷害險、意外險 2年度為24個月
參賽報名費	6,700	5	33,500	預計5場國際賽事
參賽旅運費	500,000	5	2,500,000	預計5場國際賽事
總計金額			3,436,000	

補充說明：並非每一場國際賽事皆由協會或是政府補助支應，部分國際賽事須自行支付

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、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第14條規定，運動員欲申請未指定運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。

## 十一、 聯絡人：

姓名：呂貞誼/林昉蓉

電話：0911928412/0911939155

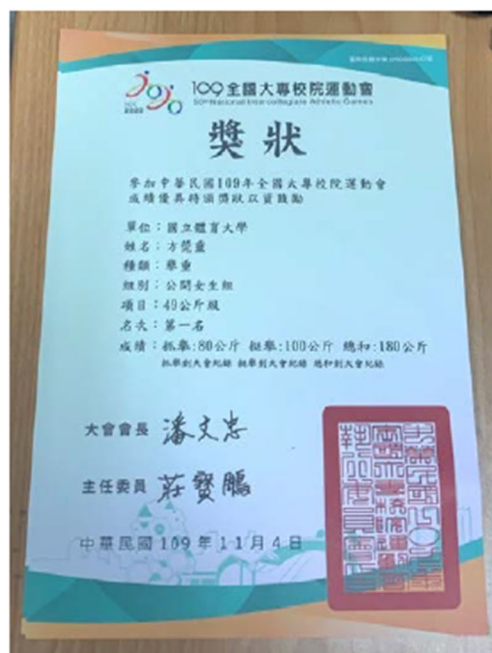
手機：0911928412/0911939155

Email：jenny@gatesportsagency.com

## 十二、 得獎證明：



106年全國運動會  
48公斤級 第一名



109年全國大專院校運動會  
49公斤級 第一名



108年全國運動會 49公斤級 第一名(創大會紀錄)



Scanned with CamScanner



2022東京奧運 49公斤級 第四名



2018年雅加達亞洲運動會 第六名



禁藥研習證明



2022年全國總統盃



2021年全國運動會