

運動員 姓名	沈彥汝	運動員 身分證統一編號	
聯絡電話	手機：0900278983		
電子信箱	1100109@ntsu.edu.tw		
所參賽之運動種類	羽毛球，女單、女雙、混雙、混合團體		
未來兩年度之培訓 及參賽計畫 (得以附件方式呈 現)	目標： 為獲得 2025 日本東京聽障奧運獲取佳績，擬具此訓練計畫		
	計畫期間（主管機關公告之次 2 年度）： 113 年 1 月 1 日~ 114 年 12 月 31 日		
	113/1/1 - 113/3/25 目標 清晨杯（自費比賽） 訓練地點：國育大學，北商大 訓練時間：週二/三 下午 2-5 點 週四晚上 晚上 5-8 點 訓練目標：維持體能，維持肌力增加敏捷性 調整單打的戰術，增加雙打的輪轉戰術		
	113/4/10 - 113/5/20 目標：身心障礙運動會（政府補助） 訓練地點：國立體育大學體育館，台北商業大學 訓練時間：週二/三 下午 2-5 點 週六下午 1-4 點 訓練目標：維持體能，維持肌力增加敏捷性 針對聽奧模擬的女雙打走位參賽		
	113/6/1 - 113/7/1 目標：亞柏盃 訓練地點：國立體育大學體育館，台北商業大學 訓練時間：週二/三 下午 2-5 點 週六下午 1-4 點 訓練目標：維持體能，維持肌力增加敏捷性 針對聽奧模擬的混雙打走位參賽		
113/7/1 -113/8/1 目標：港都盃 訓練地點：國立體育大學體育館，台北商業大學 訓練時間：週二/三 下午 2-5 點 週六下午 1-4 點 訓練目標：維持體能，維持肌力增加敏捷性 模擬聽奧的混雙打走位參賽			

113/8/5 - 113/9/5

目標：休息/維持

訓練地點：北商大

訓練目標：重訓維持體能(不定時)

113/9/6 - 114/1/31

目標：雙打專項訓練

訓練地點：台北商業大學

訓練時間：週二/四 下午 5-8 點

週日下午 2-5 點

訓練目標：維持體能，維持肌力增加敏捷性

專項訓練雙打走位，維持單打能力

114/2/1 - 114/2/20 休 過年

114/2/25 - 114/4/25

目標：體能調整 備戰 清晨盃

訓練地點：台北商業大學，私人職能訓練 Functional Patterns

訓練時間：週二/四 下午 5-8 點

週三 晚上 6-7 點

週五 6-7

週日下午 2-5 點

訓練目標：調整體能，維持肌力增加敏捷性

專項訓練雙打走位，維持單打能力

大幅提升核心訓練量，調整肌力不足處

114/5/1 - 114/7/31

目標：聽奧選手選拔，亞柏盃。增量重訓

訓練地點：台北商業大學，私人職能訓練 Functional Patterns

訓練時間：週二/四 下午 5-8 點

週三 晚上 6-7 點

週五 6-7

週日下午 2-5 點

訓練目標：調整體能，維持肌力增加敏捷性

專項訓練雙打走位，維持單打能力

增肌減脂，增加肌耐力，大幅提升重訓課表

核心訓練

114/8-10 月

目標：港都盃（奧運模擬賽）

訓練地點：台北商業大學，私人職能訓練 Functional Patterns

訓練時間：周一至週五 早8 - 11 / 下午 2-6/晚上 8-9

訓練目標：調整體能，維持肌力增加敏捷性

專項訓練雙打走位，維持單打能力

增肌減脂，增加肌耐力，大幅提升重訓課表

核心訓練

平日訓練週課表

1、 訓練內容

(一) 身體素質訓練

1. 耐力訓練(越野跑、中長距離跑、古柏訓練、1500次雙迴旋跳繩…等)
2. 重量訓練(肌耐力訓練、爆發力訓練、反衝訓練…等)
3. 循環訓練(10項x3回)
4. 間歇訓練(衝刺、跳繩、多球訓練、步法…等)
5. 協調訓練(梯形彈跳、專項腳法…等)
6. 敏捷訓練(碎步跑、開合跳、前後跳、左右跳…等)
7. 肌力訓練(彈跳能力、啟動發力、折返跑…等)
8. 步法訓練(主動、被動、米字步、固定式、捕風捉影…等)
9. 核心訓練(強化身體素質訓練)
10. 輔助訓練(仰臥起坐、伏地挺身、V字型…等)

(二) 技術訓練

1. 基本動作要求(各項擊球動作要領)
2. 固定球路練習(相對球路、一點對多點、二點對多點、全場配球…等)
3. 組合練習(一對一、二一式、三一式、二對二、三對二、四對二)
4. 多球訓練(定點擊球、全場被動、進攻球路、突擊變化、防守回球等)
5. 戰術訓練(發接發球搶攻、拉吊突擊、守中反攻、快拉快吊、突擊搶網、壓後場底線、後場下壓(主動控制)、四角配球(被動牽制)…等)
6. 模擬比賽(友誼賽)
7. 戰略運用(戰術結合、體能運用法、心理調適法…等)

(三) 心理素質培養

1. 放鬆訓練法(賽前自我調整)
2. 意象訓練法(冥想打球情境)
3. 自我暗示訓練法(自我激勵、信心鼓勵)
4. 注意力訓練法(專注力集中、全神貫注)
5. 運動心理訓練法(求勝心、抗壓性)

二、 強化選手素質

(一) 單打技術訓練

1. 四點拉吊能力
2. 網前搓球與主動控制能力
3. 全場主動控制能力
4. 後場突擊能力(切球、切殺球、點殺球、劈殺球、平高球)
5. 被動回防能力
6. 防守能力
7. 過渡球能力
8. 球路應變與控球能力
9. 發接發球前五拍戰術應用多元性
10. 步法穩定性與肌耐力能力
11. 整體球場智慧表現(戰術應用、暫停時機運用)
12. 心理素質適應能力(戰鬥意識、抗壓性、沉著穩定性)

(二) 雙打(混合雙打)技術訓練

1. 平抽平擋能力

2. 攻擊能力(虛攻、殺球、跳殺球、封網)
3. 防守能力
4. 網前攔截技術與預測能力
5. 發接發球能力
6. 第三、四拍回擊球路適當性
7. 過渡球能力
8. 步法移動與彈跳能力
9. 輪轉時機與適當性
10. 雙人默契組合適當性
11. 整體球場智慧表現(戰術應用、暫停時機運用)
12. 心理素質適應能力(戰鬥意識、抗壓性、沉著穩定性)

經費需求及用途(若需申請教練指導費則應檢附教練資格證,若有變更教練情形,需報本部備查;移地訓練費及參賽旅運費可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定):

經費需求

項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	15,000	24	360,000	高蛋白餐
教練指導費	20,000	24	480,000	預計24個月時間
課業輔導費				
運動科學支援費	1,900	24	45,600	預計3個月,一周2次
運動防護費	1,500	24	36,000	預計24個月時間
訓練器材裝備費	2,800	24	67,200	預計24盤線耗材
參賽報名費	2,000	8	16,000	預計8場賽事
移地訓練費		1	35,000	預計1/26-2/1 日本交流
選手零用金				
參賽旅運費	6,000	8	48,000	預計8場賽事
總計金額			1,087,800	

教練簡介

姓名:姜凱心

性別:女

專項專長:羽球

教練證照:

中華民國羽球協會 A 級教練資格

中華民國聽障者體育協會羽球 A 級教練資格

現職：國立臺北商業大學助理教授
學歷：國立台灣師範大學 體育學系 博士
工作經歷：
中華民國羽球協會選訓委員（現今）
中華民國奧運人協會副秘書長（現今）
110、112 年全運會台北市專項教練
2023 年中華聽障世錦賽帶隊教練
台北市基層訓練站輔導委員（現今）

預期效益：

2024. 3. 27~31 世界清晨杯 公開女單前八
2024. 5. 25~28 全國身心障礙運動會 女單金牌、女雙第二，混雙第二
2025. 世界清晨杯 公開女單前八
2025. 11. 15~26 日本東京聽障奧運