

# 110 年度培育優秀或具潛力運動選手暑期訓練計畫

## 一、訓練對象：

- 1、109 年總統盃全國拳擊錦標賽國中和高中男、女子組各量級前三名選手。
- 2、110 年全國中等學校運動會拳擊項目國中和高中男、女子組各量級前三名選手。
- 3、符合 110 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫遴選依據進退場及具原住民身份，  
優秀具潛力發展之拳擊選手。

(110 年潛力培訓 2 位教練、2 位防護員和 21 位選手- 附件一)

## 二、訓練目標：

- 1、提升選手基本運動知能，並強化選手自我肯定與信心。
- 2、提升選手的肌力與體能以及專項技能。

## 三、訓練時間：

- 1、期程：中華民國 110 年 8 月 1 日至 110 年 8 月 28 日止。

2、上午：09：00- 10：00、下午：15：00- 17：00。

#### 四、訓練地點：

1、新竹縣立體育場（新竹縣竹北市福興東路一段 1 號）

2、拳威拳擊健身俱樂部竹北館（新竹縣竹北市勝利十二街 8 號）

#### 五、訓練方式：

1、體能訓練：

- 有氧耐力訓練
- 間歇無氧訓練
- 協調敏捷訓練
- 速度訓練

2、肌力訓練：

- 下肢肌耐力訓練

- 上肢爆發力訓練

- 軀幹核心訓練

### 3、專項訓練：

- 提升基本動作熟練度和標準度

- 強化步伐移動與攻擊拳種搭配

- 加強組合拳連續攻擊動作

- 增強攻擊技術之應用

- 模擬對練和實戰對打

## 六、訓練內容：

8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
上午：09：00- 10：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場
前測體能測驗	體能訓練(有氧)	肌力訓練(上肢)	協調訓練(籃球)	肌力訓練(下肢)	體能訓練(敏捷)	技術分享
下午：15：00- 17：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場
前測專項測驗	基本動作訓練	沙袋擊打訓練	專項撥打訓練	步伐移動訓練	專項撥打訓練	協調訓練(籃球)

8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
上午：09：00- 10：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	國立體大	新竹縣立體育場
肌力訓練(核心)	體能訓練(有氧)	肌力訓練(上肢)	協調訓練(排球)	肌力訓練(下肢)	戶外探索體驗	技術分享
下午：15：00- 17：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部		新竹縣立體育場
防護諮詢	專項撥打訓練	步伐閃躲訓練	專項反擊訓練	沙袋擊打訓練		協調訓練(排球)

8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
上午：09：00- 10：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場
肌力訓練(核心)	體能訓練(有氧)	肌力訓練(上肢)	體能訓練(敏捷)	肌力訓練(下肢)	技術分享	肌力訓練(核心)
下午：15：00- 17：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場
防護諮詢	專項撥打訓練	沙袋擊打訓練	專項反擊訓練	實戰對打訓練	基本動作訓練	協調訓練(籃球)

8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
上午：09：00- 10：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場
體能訓練(敏捷)	體能訓練(爆發)	肌力訓練(上肢)	協調訓練(排球)	肌力訓練(下肢)	基本動作訓練	後測體能測驗
下午：15：00- 17：00						
新竹縣立體育場	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	拳威拳擊俱樂部	新竹縣立體育場	新竹縣立體育場
防護諮詢	專項模擬訓練	實戰對打訓練	專項模擬訓練	沙袋擊打訓練	技術分享	後測專項訓練

附件一 110 年度培育優秀或具潛力運動選手訓練計畫-人員名單

序號	姓名	職稱	性別	服務單位
1	蘇○勝	教練	男	臺北市立蘭州國民中學
2	洪○挺	教練	男	新北市立鶯歌國民中學
3	沈○真	防護員	女	
4	王○珊	防護員	女	
5	林○晟	選手	男	新北市立三峽國民中學
6	蘇○哲	選手	男	新北市立三峽國民中學
7	王○嫻	選手	女	新北市立鶯歌國民中學
8	駱○	選手	男	屏東縣立來義高級中學
9	陳○廷	選手	男	臺北市立蘭州國民中學
10	王○玄	選手	男	新北市立鶯歌國民中學
11	蔡○樽	選手	男	臺北市立蘭州國民中學
12	鄭○宇	選手	男	屏東縣立九如國民中學
13	游○聖	選手	男	彰化縣立員林國民中學

14	黃○翔	選手	男	彰化縣立二林高級中學
15	王○薇	選手	女	新北市立鶯歌國民中學
16	陳○好	選手	女	臺北市立蘭州國民中學
17	林○毅	選手	男	彰化縣立二林高級中學
18	林○羽	選手	女	彰化縣立彰化藝術高級中學
19	李○學	選手	男	新北市立明德高級中學
20	林○恩	選手	女	新北市能仁高級家事商業職業學校
21	劉○琳	選手	女	臺北市立蘭州國民中學
22	邱○琳	選手	女	高雄市立路竹高級中學
23	洪○騰	選手	男	高雄市立路竹高級中學
24	林○睿	選手	女	新北市立五峰國民中學
25	李○桓	選手	男	臺北市立誠正國民中學