

附件三 杭州亞運男子拳擊隊赴泰國移地訓練申請計畫

一、移地訓練目的：泰國為亞洲拳擊運動興盛國家，近年來在亞運、世界錦標賽與奧運皆有優異成績表現，並取得前三名佳績，為提升我國男子拳擊運動競技實力也為將來備戰 2023 年杭州亞運會，故申請前往泰國進行移地訓練。

二、移地訓練期程：111 年 11 月 14 日至 111 年 11 月 30 日，共十七天。

三、移地訓練地點及住宿地點：泰國那空叻差是瑪府，place hotel (No. 2992, Soi Mittraphap 26, Mittraphap Road, Nakhon Ratchasima City Center)

四、移地訓練人員名單：

教練：羅尚策

選手：杜柏瑋、賴主恩、甘家葳。

其他：防護員盧純玉、陪練員全王家駿、林家興。

五、移地訓練內容：

拳擊隊培訓隊赴		那空叻差是瑪府訓練課程表
11/14	0700-0900	入境日
	1500-1700	
11/15	0700-0900	協調、反應課程
	1500-1700	技術對打訓練
11/16	0700-0900	肌力訓練課程
	1500-1700	手靶訓練課程
11/17	0700-0900	長跑
	1500-1700	技術對打訓練
11/18	0700-0900	協調反應訓練
	1500-1700	對打課程
11/19	0700-0900	體能訓練
	1500-1700	調整訓練
11/20	0700-0900	休息日
	1500-1700	
11/21	0700-0900	協調、反應課程

11/22	1500-1700	技術對打訓練
	0700-0900	肌力訓練課程
11/23	1500-1700	手靶訓練課程
	0700-0900	速度與敏捷課程
	1500-1700	技術對打訓練
11/24	0700-0900	長跑
	1500-1700	手靶訓練課程
11/25	0700-0900	反應訓練
	1500-1700	游泳課程
11/26	0700-0900	對打課程
	1500-1700	調整訓練
11/27	0700-0900	休息日
	1500-1700	
11/28	0700-0900	協調、反應課程
	1500-1700	技術對打訓練
11/29	0700-0900	長跑
	1500-1700	手靶訓練課程
11/30	0700-0900	整理日，準備離境
	1500-1700	

六、移地訓練預期效應：泰國拳擊運動員體型條件與我國相似，拳擊風格屬於長距離攻擊與長距離控制型，在步伐移動上更是有其泰國獨有的節奏，極適合我國拳擊運動員借鏡與取經，此次移地訓練更是針對三位培訓隊員的不同特性安排對練對手，並設定目標進行專項技術的提升與學習，預期效應如下：

1. 提升我國選手在參賽時的距離與移動掌控能力。

2. 提升誘敵技術的迎擊反擊技巧。
3. 增加攻擊準確度與命中率。
4. 培養正確作戰觀念，尤其是比賽取得關鍵領先時力求穩定表現與落後的積極攻勢。

七、移地訓練經費概算表：

項目	單價	數量	規格	金額	備註
交通費 (一)	1,330	14	張	18,620	新左營-桃園機場 高鐵來回
交通費 (二)	60,000	7	張	420,000	桃園-曼谷 來回機票
交通費 (三)	10,000	7	張	70,000	曼谷-呵叻 國際機場來回機票
交通費 (四)	20,000	1	式	20,000	機場-飯店 訓練場-飯店 交通接送
膳宿費	3,300	85	日	392,700	一間單床房+四間 雙床房，住17天
場地使用費	32,500	1	式	32,500	每日使用場館費用 2500元*13日
保險費	3,000	7	人	21,000	旅行平安險+醫療 險
雜支	48,876	1	式	48,867	
總計				1,023,687	

八、國訓中心需提供之行政協助：

1. 請准予經費借支。

緊急聯絡人：盧純玉

緊急聯絡人電話：0983322924

申請人：羅尚策

聯絡電話：0925156806

申請日期：111年9月19日