

中華民國拳擊協會

2022 第五級黃金計畫女子拳擊選手赴約旦移地訓練申請計畫

一、移地訓練目的：因應目前國際賽女子實力日益漸增，在場上所必須變化的策略應用戰術非常多元化，2022 拳擊亞錦賽將於約旦舉行，希望透過至約旦移地訓練適應和學習國際最新的戰術變化，以利日後在國際賽上有更好的發揮。為提升我國女子拳擊運動競技實力也為將來備戰 2022 世青賽與往後之國際賽事，故申請前往約旦進行移地訓練。

(一)劉宇珊原林郁婷轉屬陪練員，在國訓中心長期接受培訓在專項技戰術日益成長，國內賽事皆獲得穩定成績與專項技術發揮(最佳技術獎)。

(二)2022 年獲選為世界中學的青年國手獲得銅牌佳績，經提報晉升為 2028 黃金計畫第五級選手，目前編納於林郁婷團隊接受曾自強教練指導。

(三)參加國內國手選拔賽獲選為 2022 世界青年女子拳擊錦標賽國手資格，將於 11 月份赴西班牙參賽，希望能奠定在青年組的競技運動實力。

(四)針對 2022 亞運會、2024 奧運會新增加女子拳擊量級(50KG)，明年將進行資格賽的賽事，因此提出在本次亞洲女子錦標賽時前往移地訓練，利用賽後時間進行與成人組的對抗，賽會期間觀摩情蒐相關量級選手的對戰情況，提早為明年參加成人組賽事最完善的準備。

(五)本次亞洲女子錦標賽視為明年亞運會及 2024 奧運會的前哨站，相關選手的競技對戰都是至關重要，隨隊安排情蒐人員協助影片收集與分析，特別是亞運會與 2024 奧運會資格賽結合，更是在取得奧運會的有利成績，在此說明本移地訓練計畫的用意，希望能奠定青年國際賽成績進而求取亞奧運會佳績。

二、移地訓練期程：111 年 10 月 24 日至 111 年 11 月 13 日，共 21 天。

三、移地訓練地點及住宿地點：約旦阿曼，住宿地點依照大會安排

四、移地訓練人員名單：選手：劉宇珊

五、移地訓練內容：

日期	10 月 24 日	10 月 25 日	10 月 26 日	10 月 27 日	10 月 28 日	10 月 29 日	10 月 30 日

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:00 11:00	入境日	核心訓練 上肢活動度	下肢 重量訓練	上肢 重量訓練	下肢 重量訓練	上肢 重量訓練	休息日
15:30 17:30		專項 技術訓練 腳步 2'*8	速度衝刺*6 30、60、90	國外隊 交流友誼賽	專項 技術訓練 沙袋 1'*12	基本 體能訓練 3000m*1R	
日期時間	10月21日	11月01日	11月02日	11月03日	11月04日	11月05日	11月06日
9:00 11:00	核心訓練 上肢活動度	下肢 重量訓練	上肢 重量訓練	敏捷訓練 繩梯 3m*6R	下肢 重量訓練	上肢 重量訓練	休息日
15:30 17:30	基本 體能訓練 2000m*1R	國外隊 交流友誼賽	專項 技術訓練 腳步 2'*8	模擬對抗訓 練賽事	專項 技術訓練 沙袋 1'*12	國外隊 交流友誼賽	
日期時間	11月07日	11月08日	11月09日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
9:00 11:00	核心訓練 上肢活動度	下肢 重量訓練	上肢 重量訓練	敏捷訓練 繩梯 3m*6R	下肢 重量訓練	上肢 重量訓練	整理日 準備離境
15:30 17:30	基本 體能訓練 2000m*1R	國外隊 交流友誼賽	基本 體能訓練 3000m*1R	模擬對抗訓 練賽事	專項 技術訓練 沙袋 1'*12	國外隊 交流友誼賽	

六、移地訓練預期效應：

- (一)透過移地訓練及安排實戰對練有效提升整體競技實力。
- (二)提高訓練氛圍增強訓練動機提昇選手專項競技能力，銜接後續培訓工作。
- (三)因應比賽氛圍，增加選手實戰對練提升應對經驗。

七、移地訓練經費概算表：

編號	經費項目	參加		所需費用		備註
		人數	天數	單價	小計金額	
1	機票費	1				台灣-杜拜-約旦
	機票費	1				約旦-西班牙
2	膳宿費	1				依照大會規定
3	雜費	1		4,000	4,000	檢據核銷
4	保險費	1		1,000	1,000	檢據核銷
5	證照費	1		2,500	2,500	檢據核銷
6	國外交通費	1		5,000	5,000	檢據核銷
7	國內交通費	1	2趟	1,330	1,330	新左營-桃園
7	國內交通費	1		1,000	1,000	
	合計					

八、國訓中心需提供之行政協助：

1.請准予經費借支。

九、附件：（補充資料等）

1.遵照各單位防疫計畫，確認體溫、及戴口罩。發燒情況停止訓練立即就醫。

2.訂購外食返回旅館用餐、減少團聚，若在飯店用餐需要梅花座

3.隨身攜帶小瓶罐酒精消毒，器材訓練後要擦拭清潔

4.盡量避免以手接觸眼、耳、口、鼻！

緊急聯絡人：曾自強

緊急聯絡人電話：0912026498

申請人：曾自強

聯絡電話：0925156806

申請日期：111年10月04日