

中華帕拉林匹克總會

115 年第十三次選訓委員會 會議紀錄

時間：中華民國 115 年 8 月 21 日（星期五）12：00

地點：運動部大樓 3 樓中華體總會議室(台北市中山區朱崙街 20 號)

主席：沈召集人啟賓

紀錄：余雅琪

出席：何副召集人維華、王委員三財、吳委員慧君、

黃委員文成、陳委員昭元、湯委員惠婷、周委員國金。

列席：運動部：

許訓輔委員瓊云、適應運動司陳科長思瑋、適應運動司蔡專員承璋
總會：

張富貴代理秘書長、

國際組：鍾耀堅組長、余雅琪副組長、張穎焄專員

訓練組：鄭順成組長、葉嘉忻專員

壹、主席致詞：無

貳、報告事項：

一、七、八月份國際賽事成績(附件一，第 1 頁)

二、名古屋亞帕運選手教練名單更新

(一)田徑項目：

1. 選手：許曜筑因個人行程衝突，放棄參加此賽事(放棄切結書如附件二，第 2 頁)

2. 教練：張福生與曹文仲優先序位調整，如附表

序號	姓名	參賽項目	世界排名 (2026/07/19)	世界排名 (2026/08/06)	所屬教練
1.	劉雅婷	鉛球	3	4	張福生
2.	黃榮嘉	標槍	4	2	曹文仲

(二)羽球項目：

1. 增列 WH1 董曉威選手，該選手獲配 WH1 男雙參賽資格(與翁宇裕搭配)

(三)射箭項目：

1. 教練：陳享宣與潘嘉均優先序位調整，如附表

序號	姓名	參賽 項目	世界排名 (2026/07/19)	世界排名 (2026/08/06)	所屬教練
1.	吳中宏	男子複合弓	18	25	陳享宣
2.	常溢芬	女子複合弓	23	23	潘嘉均

三、羽球方振宇選手前往印尼移地訓練

參、討論事項：

提案一

提案單位：本會

案由：有關名古屋亞帕運羽球項目增列乙位教練，提請 審查。

說明：

- 一、2026 亞帕運教練名額原選拔三位教練，經運動部建議且考量選手人數增加，故增加一名教練一同進行培訓參賽。
- 二、依據羽球單項委員會 115 年第 4 次會議提案二，教練排序為楊智傑、鄭任佑、王彥邦、鄭峻逸、龔雅慈、潘光敏、紀宏明等七位教練。
- 三、依據上述會議決議，擬增列王彥邦教練為名古屋亞帕運參賽培訓教練。
- 四、檢附 115 年第 7 次羽球委員會會議紀錄乙份(附件三，第 3 頁)。

決議：照案通過。

提案二

提案單位：本會

案由：有關名古屋亞帕運各單項選手培訓參賽計畫，提請 審查。

說明：

- 一、共有以下 12 種運動種類(田徑、地板滾球、羽球、柔道、射箭、射擊、桌球、健力、游泳、跆拳道、輪椅網球及輪椅擊劍)。
- 二、檢附各單項選手培訓參賽計畫及各單項委員會會議紀錄各乙份。

決 議：

一、 原則照案通過。

二、 以下項目之計畫調整後通過

1. 田徑：研議是否能全體選手與教練統一進行總集訓

2. 地板滾球：請與選手教練溝通，總集訓地點建議調整為中國文化大學

3. 健力：請與選手教練溝通，總集訓地點建議調整為國立和美實驗學校

4. 游泳：請與選手教練溝通，總集訓地點建議調整為北市大天母詩欣館

5. 輪椅擊劍：研議是否能全體選手與教練統一進行總集訓

三、 總集訓期間考量整體管理與團隊訓練需要，建議不分戶籍或居住地區，全體培訓選手、教練及隊職員統一辦理住宿。

四、 參與總集訓者與非參與集訓者，依相關規定每個月支領之費用將有所不同(如下圖)。

1. 選手：

一、日常零用金(含生活津貼)		
選手類別 身分別	集訓及參賽選手	儲訓選手(未施以集訓)
大學以上畢業而未就業者	48,000	比照勞動部所定基本工資數額支給
已就業經服務單位同意辦理留職停薪者	48,000 或依其本職實領薪資發給	
已就業經服務單位同意辦理留職留薪者	17,000	12,000
大學以下學生選手	28,000	

2. 教練、助理訓練員或專業人員

一、教練、訓練員或專業人員津貼(集訓)			
職稱	無專任職務/留職停薪金額	留職留薪金額	留原就職單位訓練金額
總教練	115,270	57,635	28,818
教練	92,610	46,305	23,153
助理訓練員或專業人員	50,110	25,055	15,733

※如教練、助理訓練員或專業人員未參與集訓者，支領費用將比照 2026 名古屋亞帕運備戰計畫核撥。

附 記：田徑與輪椅擊劍經研議後，將統一辦理總集訓，地點如下：

一、 田徑：臺中市立啟明學校及臺中市立后綜高中

二、 輪椅擊劍：中國文化大學

提案三

案 由：有關選派參加「2026 世界輪椅冰石壺 B 級錦標賽 2026 World Wheelchair-B Curling Championship (WWhBCC)」，選手及教練名單，提請 審查。

說 明：

一、 比賽日期：2026 年 11 月 22 日至 30 日

二、 比賽地點：芬蘭 洛赫亞

三、 共選派 5 位選手名單

序	姓名	性別	年齡	115 年會長盃	所屬 教練	備註 (入選資格) (是否需要分級) (屬於何項計畫)
1.	袁碧惠	女	68	第一名	莊佳雯	第五點第二項 (會長盃第一名) 是 無
2.	黃光昇	男	58			第五點第二項 (會長盃第一名) 是 無
3.	高明賢	男	57			第五點第二項 (會長盃第一名) 是 無
4.	鄭邦彥	男	65			第五點第二項 (會長盃第一名) 是 無
5.	黃楷倫	男	29			第五點第二項 (會長盃第一名) 是 無

四、 備取選手名單

序	姓名	性別	年齡	115 年會長盃	所屬 教練	備註 (入選資格) (是否需要分級) (屬於何項計畫)
1.	張芷綾	女	48	第二名	林苡臣	第五點第三項 (搭配團體賽配組考量) 是 無
2.	陳穎生	男	40			第五點第三項 (搭配團體賽配組考量) 否 無
3.	張祐璋	男	35			第五點第三項 (搭配團體賽配組考量) 否 無
4.	張梅英	女	70			第五點第三項 (搭配團體賽配組考量) 否 無

五、 共選派 1 位教練名單

序	姓名	性別	教練級別/證號	入選資格
1.	莊佳雯	女	中華民國冰石壺協會 B 級 /CB114001435	第五點第二項第一款， 以具備奪牌實力選手之教練擔任。

六、 檢附 115 年第 1 次輪椅冰石壺委員會議紀錄乙份(附件四，第 22 頁)。

決 議：

- 一、 選手教練名單照案通過。
- 二、 因正取選手均未持有國際分級，為符合參賽規範及調度需求(每隊上場須至少有一名女性或男性)，故邀請備取 1 張芷綾選手一同參賽。國際規範至多只能報名 5 位選手，需請秘書處向國際總會確認是否能以隊職員的身分為備取選手進行報名。

提案四

提案單位：本會

案由：有關 116 年帕拉基層訓練據點實施計畫(草案)，提請 審查。
說明：

- 一、 執行期程：自核定通過日起至 116 年 12 月 31 日
- 二、 檢附 116 年帕拉基層訓練據點實施計畫(草案)乙份(附件五，第 28 頁)。

決議：因 115 年計畫運動部尚未核定，本案暫緩審查，待 115 年計畫核定後再行提會審查。

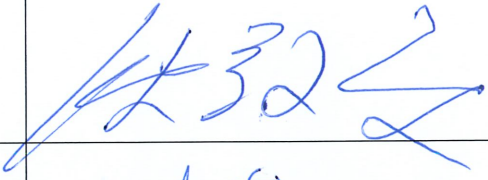
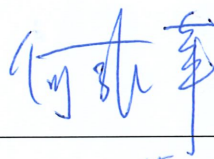
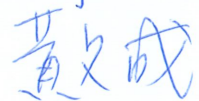
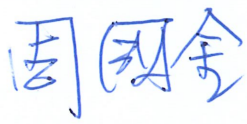
肆、 臨時動議：無

伍、 散會：14:30

中華帕拉林匹克總會
115 年第 13 次選訓委員會會議
出席人員簽到表

時間：115 年 8 月 21 日(五)下午 12:00

地點：運動部 3 樓會議室(台北市中山區朱崙街 20 號 3 樓)

序號	職稱	姓名	簽名
1.	召集人	沈啟賓	
2.	副召集人	何維華	
3.	委員	黃文成	
4.	委員	陳昭元	
5.	委員	周國金	
6.	委員	吳慧君	
7.	委員	王三財	
8.	委員	湯惠婷	

中華帕拉林匹克總會
115 年第 13 次選訓委員會會議
出席人員簽到表

時間：115 年 8 月 21 日(五)下午 12:00

地點：運動部 3 樓會議室(台北市中山區朱崙街 20 號 3 樓)

序號	職稱	姓名	簽名
1.	代理秘書長	張富貴	張富貴
2.	副秘書長	詹淑月	詹淑月
3.	國際組組長	鍾耀堅	鍾耀堅
4.	國際組副組長	余雅琪	余雅琪
5.	國際組專員	張穎焄	張穎焄
6.	訓練組組長	鄭順成	鄭順成
7.	訓練組專員	葉嘉忻	葉嘉忻

中華帕拉林匹克總會
115 年第 13 次選訓委員會議

出席人員簽到表

時間：115 年 8 月 21 日(五)下午 12:00

地點：運動部 3 樓會議室(台北市中山區朱崙街 20 號 3 樓)

序號	職稱	姓名	簽名
1.	運動部 訓輔委員	許瓊云	許瓊云
2.	運動部適應運 動司 科長	陳思瑋	陳思瑋
3.	運動部適應運 動司 專員	蔡承璋	蔡承璋

No.	運動項目	賽事名稱	賽事時間	地點	選手	成績
1	桌球	2026 ITTF 呵叻國際帕拉桌球未來賽 ITTF World Para Future Nakhon Ratchasima 2026 (THA)	07/13-07/16	泰國 呵叻	黃壬廷、陳先覺 謝宗穎、黃建方 蔣孟翰、黃資敬 李昀達、葉晉璋 謝非、林彥穎	1銀3銅 C9 陳先覺 男單 銀牌 C3 葉晉璋 男單 銅牌 C11謝非 男單 銅牌 XD22 謝非&SNEGIREVA Tatiana 混雙銅牌
2	桌球	2026ITTF 呵叻國際帕拉桌球菁英賽 ITTF World Para Elite Nakhon Ratchasima 2026 (THA)	07/18-07/22	泰國 呵叻	陳柏諺、田曉雯 程銘志、林姿妤 林駿挺、蘇晉賢 黎懿亞、陳先覺 林彥穎、葉晉璋	3金5銅 C11 陳柏諺 男單金牌 C10 田曉雯 女單銅牌 C10 林駿挺 男單銅牌 C10 蘇晉賢 男單銅牌 WD20 田曉雯、林姿妤 女雙金牌 XD20 蘇晉賢、林姿妤 混雙金牌 XD22 陳柏諺、黎懿亞 混雙銅牌 XD20 林駿挺、AIN 混雙銅牌
3	射擊	2026 WSPS諾維薩德射擊世界盃 Novi Sad 2026 WSPS World Cup	07/21-07/30	塞爾維亞 諾維薩德	劉文章、林威佑 紀芳志、陳雅婷 涂麗茹	
4	桌球	2026 ITTF 斯波坎國際帕拉桌球挑戰賽 ITTF World Para Challenger Spokane 2026 (USA)	08/06-08/09	美國 斯波坎	陳柏諺、田曉雯 程銘志、林姿妤 林駿挺、蘇晉賢 陳先覺、謝宗穎 林彥穎、葉晉璋 黃建方	2金4銀7銅 C11 陳柏諺 男單金牌 C10 蘇晉賢 男單銀牌 C5 程銘志 男單銀牌 C10 田曉雯 女單銅牌 C10 林姿妤 女單銅牌 C10 林駿挺 男單銅牌 C9 陳先覺 男單銅牌 C4 黃建方 男單銅牌 XD20 蘇晉賢、林姿妤 混雙金牌 WD20田曉雯、林姿妤 女雙銀牌 XD10 程銘志、林彥穎 混雙銀牌 MD18 陳先覺、謝宗穎 男雙銅牌 MD18 林駿挺、ISR 男雙銅牌
5	桌球	2026 ITTF 斯波坎國際帕拉桌球菁英賽 ITTF World Para Elite Spokane 2026 (USA)	08/11-08/15			2金3銀3銅 C11 陳柏諺 男單金牌 C10 田曉雯 女單銀牌 C10 蘇晉賢 男單銅牌 C10 林駿挺 男單銅牌 C10 林姿妤 女單銅牌 XD20 蘇晉賢、林姿妤 混雙金牌 WD20 田曉雯、林姿妤 女雙銀牌 MD8 程銘志、葉晉偉 男雙銀牌

切 結 書

本人 許曜堃 因 行程衝突 因素，自願放棄參加「2026 年名古屋亞洲帕拉運動會 Aichi-Nagoya 2026 Asian Para Games」參賽資格，以上確係本人自願無訛，特此立書，以資憑信。

此 致

中華帕拉林匹克總會

立切結書人： 許曜堃 (簽章)

身分證字號：

地 址：

中 華 民 國 115 年 8 月 18 日

中華帕拉林匹克總會 115 年第 7 次羽球委員會 會議記錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 16 日（星期日）：20：00
- 二、 地點：Google Meet 線上群組會議
- 三、 主席：陳五洲召集人 紀錄：(略)
- 四、 出席：鄭元龍、李承晏、陳儷今(請假)、連家瑩
- 五、 主席致詞：(略)
- 六、 討論事項：

提案一

案由：有關 2026 亞帕運選手培訓參賽計畫，提請討論。

說明：

- 一、2026 年亞帕運將於 2026 年 10/18～10/24 於日本愛知縣與名古屋市舉行。
- 二、我國帕拉羽球代表隊將於 2026 年 9/16～10/14 進行代表隊培訓。
- 三、2026 亞帕運選手培訓參賽計畫(附件一)，由執行教練鄭任佑，偕同培訓教練楊智傑、龔雅慈共同撰寫。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

提案二

案由：有關方振宇選手擬自費前往印尼移地訓練計畫，提請討論。

說明：

- 一、方振宇選手為我國 2026 亞帕運一級備戰選手。
- 二、方振宇為增強 2026 亞帕運戰力，擬於 2026.08.17－2026.08.30 至印尼進行移地訓練，訓練計畫如附件二。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

提案三

案由：有關落實運動部維持羽球委員會選訓作業之公正性及客觀性要求，提請討論

說明：

- 一、運動部運適（四）字第 1150200392 來文說明，執行運動部來文說明八、九之規定：為維持選訓作業之公正性及客觀性，具國家代表隊教練遴選資格或潛在利益關係之人員（包含備戰、新秀及據點之教練）應避免擔任單項委員會委員…。
- 二、本委員會鄭元龍委員目前擔任台北市殘障羽球教練，有潛在利益衝突，建請委員會另行遴聘適合委員。
- 三、委員會推薦嘉義大學廖偉成老師擔任本委員會委員，廖偉成老師個人履歷如附件三。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

提案四

案由：為增加 2026 亞帕運培訓參賽教練一名，提請討論

說明：

- 一、2026 亞帕運培訓參賽教練名額原訂為三名，經運動部要求增加一名培訓參賽教練。
- 二、本委員會於 115 年第 4 次委員會議提案二，依據中華羽球代表隊參加愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會選手教練選拔辦法(草案)，已遴選推薦之教練排序依次為楊智傑、鄭任佑、王彥邦、鄭峻逸、龔雅慈、潘光敏、紀宏明等七位教練。
- 三、依上述會議排序決議，本案擬新增之教練一名應為王彥邦教練。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

七、臨時動議：

八、散會：時間：115 年 8 月 16 日（星期六） 20 時 50 分



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 羽球選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉羽球運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	方振宇	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	國立體育大學	楊智傑
2	蒲貴煜	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	板橋羽球館	王彥邦
3	吳于嫣	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	新北高中／國立體育大學	鄭竣逸
4	蔡奕琳	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	國立鳳山高中	鄭任佑
5	胡光秋	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	桃園市龜山區興華三街 32 號(米字步屋)	潘光敏
6	楊伊宸	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	屏東大學、鳳山高中	龔雅慈
7	翁宇裕	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	國立鳳山高中	鄭任佑
8	葉恩銓	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	光明國中、動態羽球館	紀宏明

9	林家翔	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	后綜高中	許子淵
10	董曉威	115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止	臺中市潭子國民暨兒童運動中心	

2. 總集訓: 最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點: 目前待定國訓或文化大學(如無法於國訓或文大

集訓時, 備案為滾水羽球燕巢館)

(四) 訓練方式: 採階段性訓練

(五) 訓練內容:

楊智傑教練:

重量訓練: 核心抗旋轉與軀幹穩定、下肢爆發力、右側上肢與肩袖防護

體能訓練: 高強度間歇、單側變向敏捷、有氧耐力打底

專項技術訓練: 預判與啟動步法、網前出手時間與出手隱蔽性、移動中上肢的穩定

鄭任佑教練:

重量訓練: 上肢啞鈴訓練、下肢槓鈴訓練、核心訓練

體能訓練: 單打-2 人 1 組, 1 人指揮米字形步伐結合揮拍、雙打-2 人 1 組, 1 人指揮步伐結合揮拍(殺壓封)、短距離衝刺、有氧耐力訓練

專業技術訓練: 羽球後場切球、羽球後場殺球、羽球前場短球、羽球前場挑球、殺球結合上網撲球、全場四角拉掉長球接切球、雙打輪轉位移、雙打攻擊站位、雙打防守站位、羽球後場反拍擊球、羽球前場撲球

龔雅慈教練:

重量訓練: 上肢肌力與爆發力強化, 採用啞鈴、槓鈴、彈力帶及機械式器材進行上肢推拉與推輪動作相關肌群訓練、核心穩定度訓練

體能訓練：專項輪椅步法與敏捷度、心肺耐力與間歇訓練、輪椅操控肌耐力

專業技術訓練：基本技術訓練(基本動作訓練、固定球路練習、組合練習、多球訓練、戰術訓練)；單打專項技術(拉吊能力、前/後場主動控制、後場突擊、被動回防、發接發戰術應用、球路應變與控球能力)；雙打專項技術(平推平擋、雙打攻擊與防守站位、雙打輪轉位移、發接發戰術及雙人組合默契與溝通)；心理素質訓練。

(六) 實施要點：

1. 各階段訓練重點撰述：啟動後的上肢穩定、網前出手隱密性及出手時間差、以擊球穩定性、出手發力和場上移動為重點。熟練基本動作及準確性、輪椅操控的速耐力、體能訓練的提升、比賽戰術的靈活運用。
2. 各階段訓練方法撰述：採連續高強度不定點多球，要求選手在高速跑動急停後，上肢仍須維持平穩完成高質量回球。選手移動到位後必須強制停頓半拍再進行出手 訓練手腕發力與破壞對手的啟動。以定點出手熟悉球點和發力，再增加移動和強度讓選手能適應。多球訓練(強化基本動作、球路變化練習)；強化戰術變化練習及速耐力多球訓練。
3. 訓練成效撰述：多拍來回時，能穩定上肢擺動，減少不必要的晃動。前場出球路線有明顯的變化，不再是固定出球，加上時間差出拍，能有效的破壞啟動。能夠適應高強度的多拍來回並減少自身失誤帶來的挫折，以建立比賽中的自信心，亞帕運奪牌。

伍、 督導考核：

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定

期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。

- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
 - 1. 鄭任佑教練申請代課鐘點費 9 月 16 日-10 月 14 日集訓、10 月 15 日-10 月 25 日亞帕運，共六週每週 4 節課，共申請 24 節課每節 505 元總申請經費共 12,120 元整。
 - 2. 龔雅慈教練申請代課鐘點費 9 月 16 日-10 月 14 日集訓、10 月 15 日-10 月 25 日亞帕運，共六週。每週 9 小時，共申請 54 小時，每小時 920 元，總申請經費共 49,680 元整。
 - 3. 楊智傑教練申請代課鐘點費，集訓日期 9/16-10/14、亞帕運 10/15-25，共 6 週，每週 7 節課，共申請 42 節課 48900 元整。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，

以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	楊智傑	男	國立體育大學	A 級	中華民國羽球協會 CA114000615	118.12.31
2	王彥邦	男	國立台北大學	A 級	中華帕拉林匹克總會 115-BA 教 A003	119.06.17
3	鄭竣逸	男	新北高中	A 級	中華民國羽球協會 CA114001464	118.12.31
4	鄭任佑	男	國立鳳山高中	A 級	中華民國羽球協會 CA114001534	118.08.31
5	潘光敏	女	國立臺灣師範大學	A 級	中華民國羽球協會 CA114001456	118.12.31
6	龔雅慈	女	國立屏東大學	A 級	中華帕拉林匹克總會 115-BA 教 A001	119.05.12
7	紀宏明	男	光明國中	A 級	中華民國羽球協會 CA112000371	116.09.25
8	許子淵	男	后綜高中	A 級	中華帕拉林匹克總會 114-BA 教 A002	118.11.02

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	方振宇	男	無	SU5
2	蒲貴煜	男	無	SU5
3	吳于嫣	女	國立體育大學 球類運動技術學系 一年級	SH6
4	蔡奕琳	女	國立高雄師範大學/美術系研究所三年級	SH6
5	胡光秋	女	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系運動科學 碩士在職專班/二年級	WH1
6	楊伊宸	女	屏東大學體育學系日碩士班 二年級	WH2
7	翁宇裕	男	高雄市政府地政局土地開發處	WH1
8	葉恩銓	男	無	SL4
9	林家翔	男	國立台灣體育大學	SH6
10	董曉威	男	臺中市政府地方稅務局	WH1

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	梁詠涵	女	蔡奕琳
2	助理訓練員	丁豐耕	男	蔡奕琳
3	體能訓練師	陳顥	男	蔡奕琳
4	物理治療師	呂宜淑	女	楊伊宸
5	體能訓練師	錢玉慧	女	楊伊宸
6	陪練員	林紫莢	女	楊伊宸
7	陪練員	黃滄憲	男	楊伊宸
8	防護員	蔡佩琪	女	葉恩銓
9	體能訓練師	李堃源	男	葉恩銓
10	陪練員	詹宗翰	男	葉恩銓
11	陪練員	陳永明	男	葉恩銓
12	陪練員	楊璐滢	女	董曉威
13	防護員	劉雅安	女	林家翔
14	防護員	許馨之	女	吳于嫣
15	體能訓練師	卓仁竣	男	吳于嫣
16	助理訓練員	莊紫紘	女	吳于嫣
17	助理訓練員	鄭新憲	男	胡光秋
18	體能師	李閔勳	男	胡光秋
19	防護員	吳念儒	女	胡光秋
20	陪練員	郭汶鑫	男	翁宇裕
21	陪練員	方志宗	男	翁宇裕
22	防護員	張煒涵	女	翁宇裕
23	助理訓練員	李貫綸	男	方振宇
24	防護員	許奕安	女	方振宇
25	防護員	曹烈祥	男	方振宇
26	防護員	莊靜雯	女	方振宇
27	防護員	陳勁偉	男	蒲貴煜
28	助理訓練員	蒲貴翔	男	蒲貴煜

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	蔡奕琳	華歌爾-Wacoal Sports-專業運動系列 B:M-3L 雙 V 美型支撐運動內衣 NBB182FR(灰)/尺寸 BM	5	件
2	蔡奕琳	JMate2 智慧運動手環產品顏色：JMate2 黑+橘/Jatel 綠 https://jacfit.com.tw/pages/jmate2	1	組
3	蔡奕琳	Polar Verity Sense 光學心率傳感器(黑色) https://www.polar.com/tw-zh/products/accessories/polar-verity-sense	1	組
4	蔡奕琳	華歌爾-Wacoal Sports-專業運動系列 B:4L-F:4L 雙 V 美型支撐運動內衣(粉) NBB182LL	4	件
5	蔡奕琳	YONEX 羽球線 /BG65 TITANIUM /白色	15	條
6	蔡奕琳	YONEX JP 版 兒童運動襪(三入)19207J	4	組
7	蔡奕琳	NIKE AIR ZOOM PEGASUS 41 (GS) 中大童 跑步鞋 FN5041108	1	雙
8	蔡奕琳	YONEX/羽球/AEROSSENSA 50	10	筒
9	蔡奕琳	Cloudhero Waterproof 防水兒童跑鞋 藍綠色(EUR33.5=20.5cm) https://www.onrunningtw.com/products/on-64233/	1	雙
10	楊伊宸	勝利握把皮 c-1022 40 入	2	筒
11	楊伊宸	Yonex A50 比賽球	30	筒
12	楊伊宸	IRC 26 寸胎皮(含內胎)	2	組
13	楊伊宸	26 寸輪框收納袋(R G K)	1	個
14	楊伊宸	瑜伽墊 40mm 加厚	1	個
15	楊伊宸	yonex nanogy 98 羽球線	20	條
16	葉恩銓	羽球線 KIZUNA. Z66 日本製 羽拍線 球線	10	條
17	葉恩銓	羽毛球 Yonex as50 羽毛球	20	筒
18	董曉威	YONEX-AEROSSENSA 50 羽毛球	30	筒

19	董曉威	VICTOR 勝利羽球拍-神速 ARS-90F M-(4U/G6)	2	隻
20	董曉威	VICTOR 勝利羽球線-VBS-66N	15	條
21	董曉威	VICTOR 勝利 60 條混色桶裝握把布 GR200-60MIX	1	桶
22	吳于嫣	Polar Verity Sense 光學心率傳感器 顏色: 黑色	3	條
23	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11655JTR 顏色:黑 尺寸:J140	2	件
24	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11655JTR 顏色:靛藍 尺寸:J140	2	件
25	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 13242JTR 顏色:白 尺寸:J140	2	件
26	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 13242JTR 顏色:丈青藍 尺寸:J140	2	件
27	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11616JTR 顏色:白 尺寸:J140	2	件
28	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11616JTR 顏色:黑 尺寸:J140	2	件
29	吳于嫣	YONEX/羽球/AEROSensa 50	10	筒
30	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 淺藍(中)	6	條
31	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 紫(重)	6	條
32	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 銀(超重)	6	條
33	吳于嫣	Newbalance FuelCell Rebel 彈力鞋帶附鞋扣 顏色: 開心果醬與 海鹽 PFCX8XQ 尺寸:美規 US 13C	2	雙
34	吳于嫣	Nike Swoosh 中度支撐型 女款襯墊運動內衣 顏色:黑 尺寸:S	2	件
35	吳于嫣	Nike Indy 高度支撐型 女款襯墊正面拉鍊運動內衣 HQ2752-010 顏色:黑 尺寸:S	1	件
36	吳于嫣	Nike Indy 高度支撐型 女款襯墊正面拉鍊運動內衣 HQ2752-006 顏色:淺綠色 尺寸:S	1	件
37	吳于嫣	aminoVITAL GOLD (黃金級胺基酸)	5	盒
38	吳于嫣	寶礦力粉	10	盒
39	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 亮桃紅(極輕)	2	條
40	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 亮橘(超輕)	2	條
41	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 淺紫(輕)	2	條

42	吳于媽	AHOYE 冷熱兩用熱敷袋 23*13cm-兩入組 冰敷袋	1	組
43	胡光秋	羽球 AEROCLEAR 50	20	筒
44	胡光秋	Polar Verity Sense 光學心率傳感器 (紅色) https://www.polar.com/tw-zh/products/accessories/polar-verity-sense	1	個
45	胡光秋	YONEX 羽毛球線 BG66 ULTIMAX (丈青藍) https://www.yonex.com.tw/product/d/BG66%20ULTIMAX/2071	20	條
46	胡光秋	YONEX 握把布 30 入 AC102EX-30 (黃色) https://www.yonex.com.tw/product/d/AC102EX-30/2247	5	包
47	胡光秋	練習褲 nike one 女款高腰九分內搭褲(黑色)XL https://www.nike.com/tw/t/zenvy-%E5%A5%B3%E6%AC%BE%E9%AB%98%E8%85%B0%E6%AD%A3%E9%9D%A2%E7%84%A1%E7%B8%AB%E7%B7%9A-7-8-%E5%85%A7%E6%90%AD%E8%A4%B2-UjOwZRuI/II5234-010	3	條
48	胡光秋	華歌爾-專業運動-Wacoal care 安心挺胸運動內衣 B-F 罩杯內衣 (夠 勁 藍) (尺 寸 D-3L) https://shop.wacoal.com.tw/SalePage/Index/9804798	6	件
49	胡光秋	VICTOR 線 VBS-66N 白色 SKU: VBS-66N A https://www.victorsport.com.tw/product/vbs-66n	20	條
50	胡光秋	YONEX 後背包雙肩袋 型號: BA92326EX https://www.yonex.com.tw/product/d/BA92326EX/2179	1	個
51	胡光秋	握力計 (Vernier Go Direct) 品牌: Vernier(威尼爾)/訂購代碼: GDX-HD 量測範圍: 0~600 N (安全範圍 0~850 N 不損壞感測器); 解析度: 0.1 N 內建 3 軸加速度計(±16g)及 3 軸陀螺儀(2000°/s) 連接方式: 藍牙無線 或 USB 有線 (含 Micro USB 傳輸線) 用途: 量測握力、指力、夾力及肌肉疲勞 https://www.yonex.com.tw/product/d/BA92326EX/2179	1	台
52	胡光秋	Normatec 3 氣壓式按摩系統 (Hyperice) 品牌: Hyperice 旗下 Normatec/經銷: 有熊運動股份有限公司(台灣總代理) 動態氣壓壓縮技術, 7 個壓縮等級; 搭載 ZoneBoost™專利脈衝技術, 可對 5 個重疊區域精準加壓按摩 主機重量: 1.45 kg; 透過藍牙連接 Hyperice App, 可自訂時程、壓力等級與壓縮區域 ZoneBoost 可為重點部位(腿部/臀部/手臂)增加約 10mmHg 壓力並持續 60 秒以上 屬第二級醫療器材, 官網僅提供商品資訊, 僅供實體門市銷售 台灣官網未公開列出單價, 需洽門市或客服(04-2386-1799/LINE:@pfm2316u)詢價 產 品 頁: https://www.calculator.com.tw/calproduct5e674fcf59ef2.htm 參考價來源: https://www.vernier.com/product/go-direct-hand-dynamometer/	1	台
53	胡光秋	Normatec 配件-臂部 (Hyperice) 品牌: Hyperice 旗下 Normatec/經銷: 有熊運動股份有限公司(台灣總代理)	1	對

		為 Normatec 3 主機之手臂加壓配件，須搭配 Normatec 3 控制主機方可使用(不含主機) 尺寸(未充氣平放)：97.5×36.5 cm；重量(一對)：1.7 kg；有效期限：8 年 產地：美國設計，中國組裝；屬第二級醫療器材，官網僅提供商品資訊，僅供實體門市銷售 台灣官網未公開列出單價，需洽門市或客服(04-2386-1799／LINE:@pfm2316u)詢價 產品頁： https://www.hyperice.com.tw/product/normatec-arms/ 參考價來源： https://hyperice.com/products/arm-attachment		
54	翁宇裕	Yonex 羽球/AEROSSENSA 50	30	筒
55	翁宇裕	勝利 VICTOR/ C-1023A 握把布-薄(靛紫)	1	桶
56	翁宇裕	IRC 26 寸輪胎皮(含內胎)	4	條
57	翁宇裕	負重水袋球	1	粒
58	翁宇裕	【3COINS】可折疊瑜珈墊 6 毫米厚	3	片
59	翁宇裕	Yonex 羽球線/BG65	30	條
60	方振宇	羽球線 YONEX-BG80-白色	30	條
61	方振宇	羽球鞋 YONEX ECLIPSION Z 羽球鞋 高階 POWER CUSHION 尺寸:27cm	2	雙
62	方振宇	握把皮 YONEX AC102EX-30 30 入-黃色	2	包
63	方振宇	羽毛球 Yonex 羽球/AEROSSENSA 50	30	筒
64	方振宇	握力計 (Vernier Go Direct) 品牌：Vernier(威尼爾)／訂購代碼：GDX-HD 量測範圍：0~600 N (安全範圍 0~850 N 不損壞感測器)；解析度：0.1 N 內建 3 軸加速度計(±16g)及 3 軸陀螺儀(2000°/s) 連接方式：藍牙無線 或 USB 有線 (含 Micro USB 傳輸線) 用途：量測握力、指力、夾力及肌肉疲勞 產品頁： https://www.calculator.com.tw/calproduct5e674fcf59ef2.htm 參考價來源： https://www.vernier.com/product/go-direct-hand-dynamometer/	1	台
65	方振宇	Polar Verity Sense 專用臂帶 Polar Verity Sense 專用臂帶-黑色 尺寸:S-L https://www.polar.com/tw-zh/products/accessories/armband-for-polar-verity-sense	3	條
66	方振宇	Normatec 3 氣壓式按摩系統 (Hyperice) 品牌：Hyperice 旗下 Normatec／經銷：有熊運動股份有限公司(台灣總代理) 動態氣壓壓縮技術，7 個壓縮等級；搭載 ZoneBoost™專利脈衝技	1	台

		術，可對 5 個重疊區域精準加壓按摩 主機重量：1.45 kg；透過藍牙連接 Hyperice App，可自訂時程、壓力等級與壓縮區域 ZoneBoost 可為重點部位(腿部/臀部/手臂)增加約 10mmHg 壓力並持續 60 秒以上 屬第二級醫療器材，官網僅提供商品資訊，僅供實體門市銷售 台灣官網未公開列出單價，需洽門市或客服(04-2386-1799／LINE:@pfm2316u) 詢價產品頁： https://www.hyperice.com.tw/product/normatec3/ 參考價來源： https://hyperice.com/products/normatec-3-legs		
67	蒲貴煜	羽球線 YONEX BG66 ULTIMAX	30	條
68	蒲貴煜	羽球拍 李寧 Axforce 雷霆 90 NEW 4U	2	支
69	蒲貴煜	羽球 VOLAR 50	20	筒
70	林家翔	羽球 YONEX AS 50	30	筒
71	林家翔	羽球線 victor66N	30	條
72	林家翔	YONEX 握把布 YY AC102	2	包
73	林家翔	VICTOR 羽球鞋 22 碼 A970CHP 白	1	雙

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

方振宇選手印尼移地訓練

一、個人簡介：

(一) 姓名：方振宇

(二) 性別：男

(三) 聯絡電話：

(四) 電子信箱

二、安排此次移地訓練主因：

(一)原訓練地點無法訓練：

方振宇選手長期在國體大進行訓練，這次因國體大球隊結束全國羽球排名賽後會有暑假預計放假兩週多，這段期間無法在國體大進行訓練，兩週若無法進行固定且高強度的訓練，對於剩下不到兩個月的亞帕運會有非常大的影響，這段期間是備戰亞帕運非常重要的時刻，必須安排能有規律訓練且有強度的訓練地點。回台馬上可接續國體大的訓練，或帕總的集訓安排。

(二)與國外選手增加訓練刺激

印尼是數一數二的羽球強國，訓練方式、打法也較為特別，所以在印尼羽球俱樂部裡，會有許多不一樣打法的選手，能讓選手接受不同強度的刺激，也能在亞帕運前能先熟悉印尼這種較為特別的打法和技術。以下會有俱樂部的師資介紹。

(三)未來規劃

若此次的移地訓練有所成效，也能成為未來的第二訓練基地，我相信想成為一位頂尖的運動員，必須不斷尋求不同的刺激，不斷找尋突破自己的方法。

(四)預計移地訓練時間

8/17~8/30

三、印尼俱樂部介紹

(一)地點: Anrimusthi Badminton Center & Convention Hall

詳細地址: 2FCF+QXC, Purwawinangun, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat 45511 印尼

(二)重訓地點:同上。羽球館旁的健身房。

(三)住宿地點: Grand Cordela Hotel AS Putra Kuningan

詳細地址: Jl. Siliwangi No.91, Purwawinangun, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat 45511 印尼

(四)教練:

聯絡方式:

資歷:

- 1.2018 雅加達亞帕運 SU5 級單打金牌
2. 2018 雅加達亞帕運 SU5 級雙打金牌
- 3.2019 世錦賽 SU5 級單打金牌
4. 2019 世錦賽 SU5 級雙打金牌
- 5.2020 東京帕運 SU5 級單打銀牌
- 6.2022 杭州亞帕運 SU5 級單打金牌
- 7.2023 世錦賽 SU5 級單打銀牌
- 8.2024 巴黎帕運 SU5 級單打銅牌

因 2025 年 BWF 將 SU5 級分級制度做調整，此為選手分級並未通過，因此不能參與接下來的任何比賽，目前轉為教練，培育優秀年輕人才。

這也是方振宇選手選擇此地做為移地訓練的原因，這位選手曾經在此級別展現相當大的統治力，現今不會參與任何比賽，不會有競爭上的衝突，也願意幫忙作為移地訓練的地點，相信是非常好的一個機會。

五、訓練時段：

星期	時間	訓練內容
星期一	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	重量訓練
星期二	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	專項訓練
星期三	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	重量訓練
星期四	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	體能訓練
星期五	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	重量訓練
星期六	0900-1200	專項訓練
		休息
星期日	休息日	

六、預計花費：

項目	單價	數量	小計	說明及備註
旅遊平安險	3,900 台幣	1	3900 台幣	14 天
運動防護費	1500 台幣	一周三次	9000 台幣	預計共 6 次
移地訓練費	300 美金	1	9500 台幣	俱樂部報價兩週訓練費 300 美金、含健身房費用
機票	18000 台幣	1	18,000 台幣	來回機票
住宿	1100 台幣	13 天	14300 台幣	
總計金額			54700 台幣	

*因屬於自費移地訓練，將花費縮到最小為原則。

教練: 楊智傑
選手: 方振宇

2026/8/10

附件三：廖偉成老師履歷



廖偉成

Liao Wei-Cheng

現職

國立嘉義大學體育與健康休閒學系
助理教授兼任師培中心實習輔導組組長

工作&教練經歷

工作

- 國立嘉義大學羽球隊教練(2022-迄今)
- 國立新豐高中羽球專任教練(2020-2022)
- 亞柏羽球隊經理兼總教練(2011-2020)
- 中華羽協選訓委員(2016-2020)

教練

- 2017&2019羽球世青賽國家代表隊教練
- 2017&2019羽球亞青賽國家代表隊教練
- 2019羽球亞錦賽國家代表隊教練
- 2018阿根廷青年奧運團體銀牌
- 2017羽球亞青賽男單第三名
- 2015全國羽球團體賽男子甲組冠軍

學歷

國立體育大學體育研究所
體育學博士
2020-2025

國立臺灣師範大學體育學系
教育學碩士
2010-2014

專長

- 運動教育學
- 體育課程與教學
- 運動訓練
- 羽球

證照

- 中華羽協羽球A級教練
- 中華帕總羽球A級教練
- 教育部體育署專任運動教練

中華帕拉林匹克總會 115 年第 1 次輪椅冰石壺委員會會議紀錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 14 日（星期五）15 時 30 分
- 二、 地點：視訊會議
- 三、 主席：洪佳君 紀錄：張祐瑋
- 四、 出席：陳國嘉、黃神祐、洪秀主（詳如視訊截圖）
- 五、 主席致詞：（略）
- 六、 討論事項：

案由：有關選派參加 11 月「2026WWhBCC 世界輪椅冰壺 B 組錦標賽」選手及教練名單，提請討論。
說明：

- 一、 比賽日期：2026 年 11 月 22-30 日。
- 二、 比賽地點：芬蘭洛赫亞。
- 三、 本次選派 5 位正取及備取 4 位選手，名單如下：

序	姓名	性別	年齡	級別	報名項目 （將作為 報名依據）	國內成績	國際成績	最低參賽標準	所屬教練	備註 （是否需要分級）
1	袁碧惠	女	68		團體賽	114、115 年全國			莊佳雯	是

2	黃光昇	男	58			會長盃帕拉冰石 壺錦標賽暨國家 代表隊選拔賽第 1 名				是
3	高明賢	男	57							是
4	鄭邦彥	男	65							是
5	黃楷倫	男	29			115 年全國會長盃 帕拉冰石壺錦標 賽暨國家代表隊 選拔賽第 1 名、 114 年第 2 名				是
備 取 1	張芷綾	女	48			115 年全國會長盃 帕拉冰石壺錦標 賽暨國家代表隊 選拔賽第 2 名			林苡臣	是
備 取 2	陳穎生	男	40							否
備 取 3	張祐瑋	男	35							否

備 取 4	張梅英	女	70							否
-------------	-----	---	----	--	--	--	--	--	--	---

四、 本次選派 1 位教練，名單如下：

序	姓名	性別	教練級別及證照影本	備註
1	莊佳雯	女	中華民國冰石壺協會 B 級教練證	115 年會長盃第一名 隊伍教練

五、 說明選派原因或選拔依據：

(一) 本會 115 年全國會長盃帕拉冰石壺錦標賽暨國家代表隊選拔賽業於 8 月 1 日辦理完畢，計有 3 隊參賽。

(二) 選拔結果：

- 第 1 名：輪椅夢公園；選手：袁碧惠(女)、黃光昇(男)、高明賢(男)、鄭邦彥(男)、黃楷倫(男)；教練：莊佳雯。
- 第 2 名：冰鋒戰士；選手：張梅英(女)、莊月錦(女)、張芷綾(女)、陳穎生(男)、張祐璋(男)；教練：林苡臣。
- 第 3 名：冰狐 選手：呂玉玲(女)、李念軒(女)、龔麗香(女)、鄭玉隆(男) 教練：陳家玉。

- (三) 依據選拔賽結果，擬由第 1 名輪椅夢公園之袁碧惠(女)、黃光昇(男)、高明賢(男)、鄭邦彥(男)、黃楷倫(男) 等 5 位選手及莊佳雯教練(具中華民國冰石壺協會 B 級教練證)組成國家代表隊參賽。
- (四) 另考量運動員參賽意願及相關因素，擬擇第 2 名隊伍之張芷綾(女)、陳穎生(男)、張祐璋(男)、張梅英(女)依序列為備取選手。
- (五) WWhBCC 運動員體位分級要求：
1. 世界冰壺總會僅允許運動員在已登錄在運動員體位類別（除分類不符合資格的運動員體位外）並依世界冰壺體位分級規則被分類為運動員體位類別時，參加國際賽事。
 2. 尚未符合此標準的運動員必須接受體位分級程序如下：
 - (1) 此程序的第一步是填寫並提交：世界冰壺總會附上的醫療診斷表格（MDF），必須由醫師以英文填寫並簽署；及所有相關的英文醫療證明文件-體檢報告、掃描檢查報告、X 光報告。並於 115 年 8 月 31 日前提交，請盡早提交俾利有足夠時間審查。
 - (2) 提交的文件將由世界冰壺總會體位分級團隊審查。根據此審查，會員協會將獲悉運動員是否符合最低資格標準，並可進入下一階段的分級程序。

七、 臨時動議：無。

八、 散會時間：14 時

九、 附件：

1. 視訊會議出席截圖



2. 莊佳雯教練證



中華帕拉林匹克總會

116 年帕拉基層訓練據點實施計畫(草案)

壹、計畫依據：

依據運動部「116 年全國身障者參與國際體育運動競賽與活動委辦計畫」辦理。

貳、背景說明：

為培訓、發掘具發展潛力之基層競技運動選手，提升國內帕拉選手競技運動實力，特擬定重點運動種類，據以設立基層訓練據點。

參、執行期程：

自核定通過日起至 116 年 12 月 31 日止。

肆、據點運動種類分析：

重點培訓運動種類以曾列入亞帕運、帕運比賽種類為主，並優先輔導近 2 屆帕運奪牌、帕運參賽、亞帕運奪牌之運動種類成立據點(該運動需列入當屆帕運及亞帕運比賽種類)，區分為一級(國內優勢種類)與二級(國內具發展潛力種類)及三級(新興或非最近 1 屆帕運或亞帕運種類)共 20 種，補助經費以一級種類優先：

一、一級(國內優勢種類)

田徑、羽球、桌球、輪椅網球、射箭、跆拳道、游泳、柔道

二、二級(國內具發展潛力種類)

健力、射擊、鐵人三項、輪椅籃球、地板滾球、輪椅擊劍

三、三級(新興或非最近 1 屆帕運或亞帕運種類)

冰石壺、坐地排球、輪椅籃球(3 對 3)、輪椅橄欖球、輪椅舞蹈、保齡球、門球

伍、據點設立原則：

一、各據點之設立需由本總會運動種類召集人或單項協會協助提出。申請時應檢附場地管理單位同意設立訓練據點之佐證資料，並就場地設施、訓練器材及相關裝備等項目進行審查；經本總會選訓委員會審議通過後，報運動部核備。

二、據點為符合區域平衡之原則，區分為北、中、南、東四區，各種類未成立據點之區域，得由召集人或單項協會協助成立，成立前 3 年不受會長盃報名之限制，經費分配以基本推動費用 C 級為標準。

- 三、為確保訓練據點推動作業之品質及延續性，申請時原則應提出場地管理單位同意申請成立訓練據點之佐證資料(如公文)；提出佐證資料者，將優先列入補助對象。
- 四、為檢核推動效益，各據點將於隔年度進行績效考核；各據點需設立負責人1人以負責所有相關行政事宜。
- 五、所有訓練據點成員(選手、教練)需設籍、工作、就學或現居於該縣市，各訓練據點選手均須符合各運動種類之分級標準。
- 六、每一訓練據點至少須有一位具備該運動種類B級以上運動教練證之專業人員擔任教練(選手不得兼教練)，並須有符合該運動種類所需之場地設施、器材及裝備；成立據點後，應做為帕拉競技運動基層推廣活動據點。
- 七、各運動種類訓練據點前一年度或該年度會長盃報名之人數須符合以下規定人數標準(由召集人或單項協會協助成立之新據點，3年內不受本條規定之限制)：
 - (一)桌球：9人(含)以上。
 - (二)羽球、射擊、田徑、游泳、保齡球、輪椅舞蹈、地板滾球、輪椅橄欖球、射箭、輪椅網球、輪椅擊劍、輪椅籃球、坐地排球：7人(含)以上。
 - (三)輪椅籃球(3對3)：4人(含)以上。
 - (四)柔道、健力、鐵人三項、門球、冰石壺：3人(含)以上。
- 八、成立據點者，應投保公共意外責任保險、健康保險或傷害保險，未於推動期間依保額保險者，將不予同意申請。投保健康保險或傷害保險者，每一被保險人之保險金額不得低於新臺幣300萬元。投保公共意外責任保險者，其保險範圍及最低保險金額如下：
 - (一)每一個人身體傷亡：新臺幣300萬元。
 - (二)每一事故身體傷亡：新臺幣1,500萬元。
 - (三)每一事故財物損失：新臺幣200萬元。
 - (四)保險期間內總保險金額：新臺幣3,400萬元。

陸、經費支用科目：

- 一、實際經費以運動部核定經費為主，補助費用優先支用保險費，餘得依場域需求支應運動訓練器材設備、消耗性器材(經常門經費，單項消耗性器材需低於新臺幣1萬元以下)、教練費、場地租借費、運動防護費、交通費。

二、鑑於「地板滾球」項目之參賽與訓練選手多屬重度肢體障礙者(含

長期使用輪椅及具備軌道輔具需求者)，為保障選手參與活動之安全性、平等性，特於本計畫中獨立編列「地板滾球專款交通經費」，以支應以下不可或缺之需求：

(一) 無障礙專車接駁服務：

提供點對點之無障礙車輛接駁，確保輪椅選手及其陪同人員能安全往返。

(二) 補助上限與標準：本項接駁補助每週以 1 次為限，每次(週)最高補助金額為 500 元。

(三) 專款專用原則：本項經費屬維持地板滾球訓練正常運作之不可或缺支出。

無障礙專車接駁服務費用明細表：

科目	項目	單位	據點數	週數	單價	總價
交通費	地板滾球 無障礙專車	次	5	30	500	75,000

三、本計畫補助訓練相關費用科目如下：

(一)教練費：1,700 元/天(需具備有單項協會教練證並須處於有效期內)。

(二)防護員費：2,000 元/天。針對駐點或日常訓練的防護服務，依實際天數核銷。

(三)場地費：覈實報支(須檢附相關收據或統一發票，開立本總會統一編號，辦理核銷)。

(四)相關費用依據「全國性體育團體經費補助辦法補助基準表」辦理。

三、提供運動防護服務專業人員，須具備有效期限內運動部核發之運動防護員證書或衛生福利部核發之物理治療師證書。

四、運動訓練器材設備之申請，以非個人運動輔具為原則，經核定購置者，器材設備應註記「運動部運動發展基金補助」，且配合依「中華帕拉林匹克總會財物管理辦法」辦理，爾後若未推動基層訓練據點，相關器材設備應繳回本總會統籌運用；另本總會將依「運動部補助各機關團體購置器材設施管理使用原則」規定辦理，並完成財物登記及維護管理事宜。

五、當據點經費用罄後，仍須依計畫持續配合據點辦理相關訓練。

柒、各年度據點經費分配原則：

一、經費補助上限

為鼓勵各據點提供穩定訓練頻率與時數，落實基層選手培植工作，各據點依其訓練次數及時數，最高補助上限原則如下：

- (一)每週訓練 5 次(含)以上(每次最少 2 小時，教練費每人每天最多計算 1 次)：最高補助上限為 25 萬元。
- (二)每週訓練 3~4 次(每次最少 2 小時，教練費每人每天最多計算 1 次)：最高補助上限為 18 萬元。
- (三)每週訓練 1~2 次(每次最少 2 小時，教練費每人每天最多計算 1 次)：最高補助上限為 10 萬元。

二、經費轉換原則(轉換後仍須符合補助上限規範)

(一)基本推動費用(二級及三級種類減半核發)：

- 1.會長盃參賽人數 6 人以下列為【C 級】，轉換補助經費 5 萬元(保險費、場地租借費、教練費、運動防護費)及器材費 5 萬元。
- 2.會長盃參賽人數 7-15 人列為【B 級】，轉換補助經費 9 萬元(保險費、場地租借費、教練費、運動防護費)及器材費 9 萬元。
- 3.會長盃參賽人數 16 人(含)以上列為【A 級】，轉換補助經費 12 萬 5 千元(保險費、場地租借費、教練費、運動防護費)及器材費 12 萬 5 千元。

(二)人數加權：列為 A 級之申請單位，會長盃報名人數每增加規定人數標準 5 人則由基本推動費用加權 10%，增加 10 人則由基本推動費用加權 20%，以此類推。

(三)訓練次數加權：該訓練據點執行訓練時段每週達 4 次(含)以上，基本推動費用加權 10%。

三、教練費支領原則：不得與本總會備戰計畫及潛力新秀計畫之核定訓練天數重複支領教練費用，已支領本總會備戰計畫(一級)之教練不得支領據點教練費用。

四、有關各年度據點經費分配原則，本總會得視當年度實際推動預算及申請情形依比例酌調。

捌、申請方式：

一、申請日期：自本計畫核定通過日起 2 週內完成申請作業，逾期不予受理。

二、請與各單項召集人聯繫，聯繫資訊如附件。

備註：請務必依據點設立原則，檢附申請表相關文件及據點保險資料。

玖、審查、輔導：

- 一、由本總會選訓委員及各單項召集人進行初核及實地勘查，並協助各據點之強化與輔導相關事宜；相關作業並依運動部訓輔會議審查意見辦理。
- 二、為瞭解受補助單位辦理成效，運動部得視需要，派員進行訪視，受補助單位應配合提供詳細資料，並作必要說明。

拾、進場與退場審核機制：

一、進場機制：

申請設立訓練據點者，除應符合本計畫所定之「據點設立原則」各項規定，由帕總選訓委員會初審，運動部訓輔小組覆核審議後核定。

二、退場機制：

據點如有下列情形之一者，經二次查證屬實，本總會得視情節輕重處以「限期一個月改善」、「停止當年度補助」或「取消次年度申請資格」：

- (一) 計畫執行：未依核定計畫內容落實訓練，或訓練頻率與時數未達核定標準，經限期一個月改善仍未達改善成效者。
- (二) 行政規範：未依規定辦理場地保險、經費核結或相關行政作業，影響計畫執行。
- (三) 誠信缺失：經查證有虛報資料、重複請領補助或其他違反誠信原則及本計畫相關規定之行為者。
- (四) 績效評估：經年度績效考核評估，其訓練推動成效有限（如選手人數長期不足、出席率偏低、訓練成效不彰），且評估已無持續設立或推動之必要者。

三、審核時間：

- (一) 級別之核定、調整或退場審議：原則於每年 12 月辦理。
- (二) 遇有特殊情形，得視實際需要另行召開會議審議。

拾壹、本實施計畫如有其他未盡事宜者，得由中華帕拉林匹克總會報經運動部備查後公布修訂之。

115年-單項委員會召集人				聯絡資訊
序號	姓名	職稱	運動項目	電子郵件
1	張可欣	召集人	帕拉田徑	zqx2@ulive.pccu.edu.tw
2	洪佳君	召集人	帕拉冰石壺	betty660628@gmail.com
3	吳碧滿	召集人	地板滾球	r1392@ms27.hinet.net
4	陳五洲	召集人	帕拉羽球	mars7813@mail.tumt.edu.tw
5	陳堯富	召集人	坐地排球	yahool121@st.tc.edu.tw
6	陳玉龍	召集人	帕拉保齡球	huanwen500@gmail.com
7	許吉越	召集人	帕拉柔道	cyhsu@gm.cyut.edu.tw
8	吳亭廷	召集人	帕拉射箭	ease99776@apps.ntpc.edu.tw
9	張梅英	召集人	帕拉射擊	helen0957@yahoo.com.tw
10	陳金海	召集人	帕拉桌球	king@mail.cjcu.edu.tw
11	陳瑞蓮	召集人	帕拉健力	mermaid0602@gmail.com
12	陳惠珠	召集人	帕拉游泳	chen071138@gmail.com
13	陳鉸澈	召集人	帕拉跆拳道	idcord@hotmail.com
14	廖智雄	召集人	輪椅網球	jackie@mail.mcu.edu.tw
15	蔡秀慧	召集人	輪椅舞蹈	tsaihsiuhui@yahoo.com.tw
16	張志凌	召集人	輪椅擊劍	salamen@hust.edu.tw
17	周泓諭	召集人	輪椅籃球	chou650615@yahoo.com.tw
18	劉玉峯	召集人	帕拉鐵人三項	liou0208@yahoo.com.tw
19	林錦城	召集人	輪椅橄欖球	taiwan.kh@msa.hinet.net

※請依申請項目將相關申請資料提交予各項目召集人，並副知本總會 E-mail：

ctpc1984@gmail.com

另請將相關申請資料正本寄送至本總會，寄送資訊如下：

地址：臺北市中山區朱崙街 20 號 1 樓

收件人：訓練組 收

115 年帕拉基層訓練據點申請表

申請日期： 年 月 日

據點名稱	名稱：					
	地址：					
負責人姓名			手機號碼			
電子信箱						
訓練時數	每周○天（請依訓練時段及地點填寫） 星期○ 00:00 - 00:00					
是否有自主訓練時間	☐ 是 ☐ 否 說明：星期○ 00:00 - 00:00					
申請種類	一級	☐ 田徑 ☐ 羽球 ☐ 桌球 ☐ 輪椅網球 ☐ 射箭 ☐ 跆拳道 ☐ 游泳 ☐ 柔道				
	二級	☐ 健力 ☐ 射擊 ☐ 鐵人三項 ☐ 輪椅籃球 ☐ 地板滾球 ☐ 輪椅擊劍				
	三級	☐ 冰石壺 ☐ 坐地排球 ☐ 輪椅籃球(3對3) ☐ 輪椅橄欖球 ☐ 輪椅舞蹈 ☐ 保齡球 ☐ 門球				
據點設立原則條件檢視	☐ 是 ☐ 否	各運動種類訓練據點前一年度或該年度會長盃報名報名人數，符合設立原則人數之標準。（請檢附附件1資料），或由召集人/單項協會協助成立之新據點。				
	☐ 是 ☐ 否	所有訓練據點成員（選手、教練）需設籍、工作、就學或現居於該縣市。（請檢附附件2資料，據點成員基本資料）				
	☐ 是 ☐ 否	每一訓練據點至少須有一位具備該運動種類 B 級以上運動教練證之專業人員擔任教練（選手不得兼教練），並須有符合該運動種類所需之場地設施、器材及裝備。				
	☐ 是 ☐ 否	每一參賽隊員需符合各運動種類之分級標準參賽（如據點成員基本資料表）				
	☐ 是 ☐ 否	提出訓練據點管理或租借單位同意申請成立訓練據點佐證資料（應檢附資料）（如公文、場地租借同意書或租借單位同意之電子信件）				
	☐ 已投保 ☐ 請總會辦理投保	據點已辦理投保規定公共意外責任保險、健康保險或傷害保險（請檢附保險資料）。 據點尚未辦理保險，需請總會代為辦理投保業務。（由總會投保後，無法取消投保）				
據點總教練	教練級別		教練證號碼		證照有效期限	
	教練證(正面) 請提供一位具有B級教練以上證照					

※本表請自行增減使用，相關資料僅提供本實施計畫使用。

附件 1

基層訓練據點前一年度或該年度會長盃報名資料表

請依據該據點申請參加報名會長盃年度之報名人數勾選級別

級別：☐ A 級(16 人(含)以上) ☐ B 級(7~15 人) ☐ C 級(6 人以下)

序	姓名	性別	參加年度	參加組別	參加項目	比賽成績	獎牌數統計		
							金	銀	銅
範例	帕拉林	男	112	田徑	男子100公尺	第一名	1		

※本表請自行增減使用，相關資料僅提供本實施計畫使用。

附件 2

115 年帕拉基層訓練據點成員基本資料表

序	類別	姓名	性別	出生日期	是否具有分級標準	訓練據點成員是否符合設籍、工作、就學或現居於該縣市之條件	手機號碼
範例	教練	帕拉林	男	115/01/01	無	■符合□未符合	0900-001-002
	選手	王小明	男	113/01/01	■是□否	■符合□未符合	0900-003-004

※本表請自行增減使用，相關資料僅提供本實施計畫使用。

附件 3

115 年帕拉基層訓練據點器材申請預算表

序	品項(品牌)/規格尺寸/顏色 (請務必詳列品項規格)	數量	單位	單價	金額	詳細規格 尺寸、型號、材質… 越詳細越好
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
總計金額					○○○○元整	

收貨資訊	
收 貨 地 址	
姓 名	
電 話	

備註：

- 一、本表請自行增減使用，請先提供該據點申請器材資訊，實際以核定單位及金額為主，單一項目總金額須達新臺幣 1,000 元以上，器材以非個人運動輔具為原則。
- 二、本表請自行增減使用，相關資料僅提供本實施計畫使用。

附件 4

115 年度帕拉基層訓練據點-場地設施及設備相關資料表

序	場地單位同意書	場地設施 (附上照片)	訓練器材 (附上照片)
1			
2			
3			

※本表請自行增減使用，相關資料僅提供本實施計畫使用。

中華帕拉林匹克總會 115 年第 9 次田徑委員會

會議紀錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 14 日（星期五）08 時 00 分
- 二、 地點：LINE 群組會議
- 三、 主席：張可欣 紀錄：
- 四、 出席：陳和德委員、王國慧委員、陳天文委員。（詳如會議截圖）
- 五、 主席致詞：（略）
- 六、 討論事項：

提案一

案由：送繳 2026 年第 5 屆亞洲帕拉林匹克運動會，「我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會田徑選手培訓參賽計畫選手培訓參賽計畫」乙份，提請審議。

說明：

- 一、計畫名稱「我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會田徑選手培訓參賽計畫選手培訓參賽計畫」。
- 二、計畫內容由各選手之所屬教練提供，並由教練遴選排序第一位的陳家玉教練進行彙整，如附件。

決議：通過。

建議：1. 訓練計劃尊重各教練所提的內容進度。2. 器材的採購在各分站訓練時用可延用現有器材。3. 總集訓時再評估實際需求及經費預算購買。

- 七、 散會時間：21時53分

LINE 群組會議紀錄

< 帕拉田徑選... (4) 🔍 📞 📅 ☰

今天

中華帕拉田徑選委會
115 年第 5 次田徑委員會
會議紀錄

一、時間：中華民國 115 年 8 月 14 日（星期五）08:40 分
二、地點：LINE 群組會議
三、出席：陳和德
四、出席：陳和德委員、田徑委員、陳天文委員、（詳如會議紀錄）
五、主席：陳和德（40）
六、討論事項：

議案一

案：通過 2026 年第 5 屆亞洲帕拉田徑選委會「我國海峽兩岸地區參加 2026 年第 5 屆亞洲帕拉田徑選委會訓練計畫暨訓練計畫書」。
議：議。
一、計畫名稱「我國海峽兩岸地區參加 2026 年第 5 屆亞洲帕拉田徑選委會訓練計畫暨訓練計畫書」。
二、計畫內容包括選手培訓、教練培訓、並由教練培訓學員第一位的國家教練進行實習，如附件。

決：議。
七、散會時間：08:44

已讀 3
08:44

各位委員們早安，今天有一案煩請委員們審議！！審議內容為亞帕選手的訓練計畫提交，說明如議程，再麻煩委員們查閱！謝謝您

已讀 3
08:44

您已收回訊息
如何無痕收回訊息

已讀 3
08:45

以下檔案則為計畫書內文



**11.田徑-2026
亞帕運選手培
訓參賽計畫(田徑...**
下載期限：~8月21日
08:45
檔案大小：523 kB

已讀 3
08:45

 陳和德

(一)訓練計劃尊重各教練所提的內容進度。(二)器材的採購~在各分站訓練時~用現有的就好。(三)總集訓.再看實際需求及經費預算購買。

09:36

 陳天文

 陳和德
(一)訓練計劃尊重各教練所提的內容...

支持陳老師的意見

10:50

 陳和德

多謝老國手天文教授的認同。

11:15

 陳和德

感謝委員提供建議，我再依照建議一併送交，感恩

21:53

我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

田徑選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉田徑運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:地點如下表。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	劉雅婷	星期一 08:00-11:00/14:00-17:30 星期二 14:00-17:30 星期三 08:00-11:00/14:00-17:30 星期四 14:00-17:30 星期五 08:00-11:00/14:00-17:30	魄瘋福田重訓基地 國立台灣體育運動大學 臺中市立啟明學校 臺中市立后綜高中田徑場	張福生
2	吳農彬	星期一 08:00-11:00/14:00-17:30 星期二 14:00-17:30 星期三 08:00-11:00/14:00-17:30 星期四 14:00-17:30 星期五 08:00-11:00/14:00-17:30	臺中市立啟明學校、 臺中市立后綜高中田徑場	張福生
3	吳宜容	星期一 15:30-18:00 星期二 15:30-18:00 星期三 15:30-18:00 星期四 15:30-18:00 星期五 08:00-11:00	臺中市立啟明學校、 臺中市立后綜高中田徑場	黃榮坤
4	江宥辰	星期二 09:00-11:00/14:00-16:00 星期三 14:00-16:00 星期四 09:00-11:00 星期五 09:00-11:00/14:00-16:00 星期六 09:00-11:00	臺中市立啟明學校、 臺中市立后綜高中田徑場	曹文仲
5	黃榮嘉	星期二 09:00-11:00/14:00-16:00 星期三 09:00-11:00/14:00-16:00	臺中市立啟明學校、 臺中市立后綜高中田徑場	曹文仲

		星期四 09:00-11:00 星期五 09:00-11:00		
6	廖宸漢	星期一 07:00-09:00/14:30-17:30 星期二 07:00-09:00/14:30-17:30 星期三 07:00-09:00/14:30-17:30 星期四 07:00-09:00/14:30-17:30 星期五 07:00-09:00/14:30-17:30 星期六 08:00-11:30 星期日 08:00-10:00	臺北市立陽明高級中學	翁竹毅
7	廖晉廷	星期一 14:30-17:20 星期二 14:30-17:20 星期三 14:30-17:20 星期四 14:30-17:20 星期五 14:30-17:20	國立臺灣體育運動大學田徑場	張銘煌
8	邱奇希	星期一 17:00-18:30 星期二 17:00-18:30 星期三 17:00-18:30 星期四 17:00-18:30 星期五 17:00-18:30 星期六 08:00-16:00 星期日 08:00-16:00	臺東縣立體育場	陳麒安
9	劉瑋旂	星期一 18:30-20:30 星期二 18:30-20:30 星期三 18:30-20:30 星期四 18:30-20:30 星期五 18:30-20:30 星期六 09:00-11:00	新北市立樹林高級中學 新北市立明德高級中學	陳家玉
10	沈迦佑	星期一 18:30-20:30 星期二 18:30-20:30 星期三 18:30-20:30 星期四 18:30-20:30 星期五 18:30-20:30 星期六 09:00-11:00	臺南市立新營體育場 嘉義市東區林森國小 新北市立明德高級中學(不定時)	陳家玉
11	黃楷倫	星期一 18:30-20:30 星期二 18:30-20:30 星期三 18:30-20:30 星期四 18:30-20:30 星期五 18:30-20:30 星期六 09:00-11:00	新北市立明德高級中學	陳家玉

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點:臺中市立啟明學校及臺中市立后綜高中田徑場

(四) 訓練方式:採階段性訓練

(五) 訓練內容:

1. 重量訓練:依選手參賽項目及身體障別特殊性，強健核心協助肢體傳遞力量，不論是跑步、擲部或跳躍項目，提升動作效率並保護選手。
2. 體能訓練:依選手參賽項目及身體障別特殊性以「功能性代償」及「個別化調整」作為核心訓練。

3. 專項技術訓練：依選手參賽項目及身體障別特殊性區分「田賽」及「徑賽」項目進行個別化專項訓練與調整。
4. 培訓選手訓練內容如附則 1

(六) 實施要點：

1. 各階段訓練重點撰述：

- (1) 依選手參賽項目及身體障別特殊性，作為個別化專項訓練
- (2) 重量訓練、體能訓練及專項技術訓練。
- (3) 提升上肢持續能力、速度及身體協調性。
- (4) 模擬比賽狀況。

2. 各階段訓練方法撰述：

- (1) 徑賽專項訓練：速度與爆發力著重起跑加速、最大速度以及短距離衝刺。
- (2) 田賽專項訓練：鉛球著重於手指撥球、推球及完整投擲動作，持續修正出手角度、出手高度與力量傳遞；鐵餅則透過扣餅及反覆投擲，強化手臂擺盪、身體穩定及動作節奏。
- (3) 跳遠專項訓練：主要分為預備（助跑）、起跳、騰空和落地四個階段，透過各階段的針對性動作與力量訓練，能有效提升整體成績
- (4) 技術與回饋修正：利用影像回饋或教練即時口語轉述（如視障選手的落點與軌跡修正），精進技術細節。
- (5) 狀態調整：減少訓練量、維持強度，讓生理與心理狀態於訓練時達到巔峰。

3. 訓練成效撰述：透過系統化的培訓與競賽參與，期望提升選手的競技表現，具體評估預期效益如下：

- (1) 選手專項競技能力提升。
- (2) 以重量訓練強化上肢肌力、肌耐力及爆發力，並配合槓片、內胎進行鉛球、標槍及鐵餅模擬訓練，提升專項動作與力量運用。
- (3) 體能訓練以不同距離的輪椅推進訓練為主，提升上肢持續

發力能力、速度及身體協調性，增進選手訓練及比賽過程中的體能維持能力。

(4) 選手經階段性訓練後，在力量控制、動作協調及專項技術穩定性方面均有所提升。

(5) 透過模擬比賽強化臨場應變與比賽適應能力。

伍、督導考核：

(一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。

(二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。

(三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免

(四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。

(二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。

(三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。

(四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。

(五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消

耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。

(如附件二)

(六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	張福生	男	臺中市立啟明學校	A	中華帕拉林匹克總會 114-AT 教 A002	118.07.21
2	黃榮坤	男	臺中私立惠明盲校	A	中華帕拉林匹克總會 114-AT 教 A004	118.07.21
3	陳家玉	女	新北市板橋區信義國民小學	A	中華民國田徑協會 CA114001977	118.12.31
4	翁竹毅	男	台北市立陽明高級中學	A	中華民國田徑協會 CA115001465	119.08.31
5	曹文仲	男	達薪科技公司	A	中華帕拉林匹克總會 114-AT 教 A003	118.07.21
6	張銘煌	男	國立臺灣體育運動大學	A	中華民國田徑協會 CA115000152	118.12.31
7	陳麒安	男	臺東縣立新生國中	C	中華帕拉林匹克總會 114-AT 教 C018	118.09.21

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	劉雅婷	女	無	F12
2	吳農彬	男	無	T13
3	吳宜容	女	國立臺灣體育運動大學/進修部體育學系/三年級	T11
4	劉瑋旂	男	億光電子工業股份有限公司	F56
5	廖宸漢	男	臺北市立大學-轉銜所/碩士一年級	T37
6	江宥辰	男	香港商世界健身事業有限公司/台灣分公司	F52
7	黃榮嘉	男	國立臺灣體育運動大學/進修部體育學系/四年級	F56
8	沈迦佑	男	無	T72
9	廖晉廷	男	無	F54
10	黃楷倫	男	無	F53
11	邱奇希	男	國立臺東高級中學/二年級	T35

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	物理治療師	林敬堯	男	廖宸漢
2	防護員	邱翊嘉	女	劉雅婷
3	防護員	羅奕萱	女	吳農彬
4	防護員	王姿婷	女	吳宜容
5	陪跑員	簡佑翔	男	吳宜容
6	防護員	廖韋筑	女	江宥辰
7	防護員	廖韋筑	女	黃榮嘉
8	照護員	楊明雪	女	江宥辰
9	專業人員	李文仁	男	黃榮嘉、江宥辰
10	專業人員	張詠閑	女	劉雅婷
11	物理治療師	張淑峯	女	邱奇希
12	防護員(整復師)	葉宗柏	男	黃楷倫
13	照護員	黃建龍	男	黃楷倫
14	框架車維護員	姚宗元	男	沈迦佑

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)				數量	單位																										
1	廖宸漢	品牌: PowerMax 給力貼 名稱:給力貼運動貼布 尺寸: 50mm x 4.6M 顏色: 酷黑色				5	卷																										
2	廖宸漢	品牌: PowerMax 給力貼 名稱:運動白貼 尺寸:3.8cm × 13.7M 顏色:白色				5	卷																										
3	劉雅婷	品牌: Nordic Sport AB/名稱:標槍 Valhalla, medium NXS Hybrid Carbon I-18-0911 規格:600g 尺寸:				2	支																										
4	劉雅婷	品牌: Nordic Sport AB/名稱:標槍 Diana NXS, Metal alloy flex7.2 I-99-0015 規格: 600g 尺寸:				2	支																										
5	劉雅婷	品牌: NISHI Athletic Goods /型號 I-99-0084 名稱:鉛球 規格: 4.000 kg 尺寸: φ109mm				3	個																										
6	江宥辰 黃榮嘉	品牌: NISHI Athletic Goods 名稱:鐵餅 Super High Moment Carbon II I-23-0359 規格:1kg 尺寸:				6	個																										
7	黃榮嘉	品牌: NISHI Athletic Goods 名稱:標槍 Super DR 70m, aluminium I-01-0236 規格:600g 尺寸:				4	支																										
8	邱奇希	<table><tr><td rowspan="2">NISHI Athletic Goods</td><td>4.000 kg φ103mm I-99-0089</td><td></td></tr><tr><td>4.000 kg φ109mm I-99-0084</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">Nordic Sport AB</td><td>4.000 kg φ95mm I-22-0332</td><td></td></tr><tr><td>4.000 kg φ103mm I-12-0600</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">Nelco</td><td>4.000 kg φ100mm I-99-0136</td><td></td></tr><tr><td>4.000 kg φ104mm I-99-0137</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">Polanik</td><td>4.000 kg φ110mm I-18-0930</td><td></td></tr><tr><td>4.000 kg φ110mm I-12-0581</td><td></td></tr><tr><td>Anand Track & Field Equipment</td><td>4.000 kg φ95mm I-18-0904</td><td></td></tr><tr><td>Vinex</td><td>4.000kg Super, VSP-295 I-99-0179</td><td></td></tr></table> 品牌: 以上品牌皆可 名稱:鉛球 規格:4 公斤 尺寸:依照國際規定				NISHI Athletic Goods	4.000 kg φ103mm I-99-0089		4.000 kg φ109mm I-99-0084		Nordic Sport AB	4.000 kg φ95mm I-22-0332		4.000 kg φ103mm I-12-0600		Nelco	4.000 kg φ100mm I-99-0136		4.000 kg φ104mm I-99-0137		Polanik	4.000 kg φ110mm I-18-0930		4.000 kg φ110mm I-12-0581		Anand Track & Field Equipment	4.000 kg φ95mm I-18-0904		Vinex	4.000kg Super, VSP-295 I-99-0179		4	顆
NISHI Athletic Goods	4.000 kg φ103mm I-99-0089																																
	4.000 kg φ109mm I-99-0084																																
Nordic Sport AB	4.000 kg φ95mm I-22-0332																																
	4.000 kg φ103mm I-12-0600																																
Nelco	4.000 kg φ100mm I-99-0136																																
	4.000 kg φ104mm I-99-0137																																
Polanik	4.000 kg φ110mm I-18-0930																																
	4.000 kg φ110mm I-12-0581																																
Anand Track & Field Equipment	4.000 kg φ95mm I-18-0904																																
Vinex	4.000kg Super, VSP-295 I-99-0179																																
9	廖晉廷	品牌: NORDIC SPORC 名稱: 標槍 Javelin Valhalla 規格: 600 克 尺寸: 中型 NXS				2	支																										

10	劉瑋旂	品牌: NISHI Athletic Goods Super High Moment Carbon II 規格: 1 kg 尺寸:	名稱: 鐵餅 型號: I-23-0359	1	個
11	劉瑋旂	品牌: NISHI Athletic Goods Super High Moment 規格: 1 kg 尺寸:	名稱: 鐵餅 型號: I-02-0256	1	個
12	劉瑋旂	品牌: Nelco Super Spin 規格: 1 kg 尺寸:	名稱: 鐵餅 型號: I-99-0091	1	個
13	劉瑋旂	品牌: Nelco Super Spin 規格: 1 kg 尺寸:	名稱: 鐵餅 型號: I-99-0092	1	個
14	黃楷倫	品牌: Nelco 規格: 3 kg 尺寸: $\phi 97\text{mm}$	名稱: 鉛球 型號: I-13-0636	2	顆
15	黃楷倫	品牌: Polanik 規格: 3 kg 尺寸: $\phi 85\text{mm}$	名稱: 鉛球 型號: I-11-0532	1	顆
16	黃楷倫	品牌: NISHI Athletic Goods Super High Moment Carbon II 規格: 1 kg 尺寸:	名稱: 鐵餅 型號: I-23-0359	1	個
17	黃楷倫	品牌: NISHI Athletic Goods Super High Moment 規格: 1 kg 尺寸:	名稱: 鐵餅 型號: I-02-0256	1	個
18	黃楷倫	品牌: Nelco 型號: I-99-0091 規格: 1 kg	名稱: 鐵餅	1	個
19	沈迦佑	品牌: 太平洋自行車 規格: 車全長 171.5cm 寬 90cm 尺寸: L	名稱: FrameRunner	1	台
20	沈迦佑	品牌: 品賦 規格: 6061 陽極亮黑	名稱: 前叉彈簧穩定器 尺寸: 233.4mm	2	個
21	沈迦佑	品牌: 建大 規格: FV	名稱: 內胎-後 尺寸: 700X35/43C	2	條
22	沈迦佑	品牌: 建大 規格: FV	名稱: 內胎-前 尺寸: 24 * 1 3/8	4	條

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

附則 1

選手姓名	劉雅婷
主要專項	標槍、鉛球
訓練類別	訓練重點內容
重量訓練	以大力量、速度及爆發力為主，並避免舊傷復發。同時加強標槍投擲速度之專項小鋼片動作。 上搏、抓舉、半蹲、臥推、硬舉：80% 6x3；頸後箭步上推 6x3；頸前箭步上推 6x3；槓鈴轉體 6x3；站立後拉 10x3；單腳跳箱左右 6x3；法式 10x3；腳踝 10x3；手腕 10x3；站姿平舉 10x3；鈴片鞭打 6x3；腹背肌 20x3；跳箱 20x3；30Mx5。
體能訓練	繩梯、欄架、藥球、核心、戰繩、速度。 (依據訓練週期設定來調整項目內容)
專項訓練 (標槍)	拉力帶：原地拉滿弓、原地拉滿弓出手、三步交叉拉滿弓、三步交叉滿弓出手 6x3 對牆小膠球：原地、三步交叉、五步交叉 6x2 標槍：原地、三步、五步、七步交叉。
專項訓練 (鉛球)	背向滑步推鉛球；針對滑步銜接轉身投擲之力量流暢度進行修正。 每週一、四至國立體育大學接受張銘煌教練專項指導。
訓練重點	● 目前需要注意選手因右膝還有舊傷，技術動作有明顯代償現象。 ● 第一階段集訓儘快找出最適合現在身體狀況的助跑距離與助跑節奏。 ● 第二階段以模擬比賽節奏訓練為主，訓練重質不重量，維持選手體能、技術高峰，以應付高強度比賽。 ● 加強專項輔助訓練，每兩周調整訓內容及課表 ● 每週專項訓練標槍及鉛球並測量距離，兩周由教練跟選手討論調整標槍及鉛球訓練課表內容，以為持選手持續進步

選手姓名	吳農彬
主要專項	跳遠
訓練類別	訓練重點內容
重量訓練	全蹲跳 3x6 (40%) + 抓舉 3x6 (30%) + 膝跪跳 3x6 (40%) + 硬舉 3x6 (80%) + 半蹲 5x6 (70%) + 臥推 5x6 (60%) + 戰繩 15 秒x3 + 扛槓弓箭步走 1x2 (40%)。
體能訓練	30Mx7 + 50Mx5 + 80Mx3 + 100Mx1；斜坡 80Mx6 上坡 + 80Mx2 下坡。 以高速度和較強刺激肌肉收的高強度訓練來提升起跳前的助跑速度和可以轉換起跳的足夠動能。

專項訓練 (跳遠)	●技術訓練：120X8、150X7 以較長距離且短時間的休息來刺激與強化心肺和肌肉的恢復和耐力。 ●速度訓練：30Mx7+50Mx5+80Mx3+100Mx1、斜坡 80Mx6(向上)+ 80Mx2(向下)以高速度和較強刺激肌肉收的高強度訓練來提升起跳前的助跑速度和可以轉換起跳的足夠動能。 ●模擬測試：採取模擬比賽的方式進行，在心態與熱身狀態盡可能還原比賽過程，以此在跳的過程中獲取較為可能性的狀態並進行調整
訓練重點	●第一階段，加強基礎體能及彈跳能力，以高速度和較強刺激肌肉收的高強度訓練來提升起跳前的助跑速度和可以轉換起跳的足夠動能，每周檢討訓練內容及強度作微調，期能在正式比賽中創佳績。 ●第二階段維持全身體能並加強比賽模擬。 ●提升助跑速度、起跳前動能及肌肉高強度刺激能力。 ●採取模擬比賽的方式進行，在心態與熱身狀態盡可能還原比賽過程，以此在跳的過程中獲取較為可能性的狀態並進行調整，每兩週測驗成績是否進步再做課表訓練微調，定時跟防護員溝通選手身體狀況，最後階段以模擬比賽的方式進行，使選手能以最佳狀態參加亞帕運。

選手姓名	吳宜容
主要專項	100 公尺、200 公尺、400 公尺
訓練類別	訓練內容
重量訓練	以半蹲、臥推、硬舉、後勾腿、舉踵、臀推及核心肌群訓練為主，著重基礎肌力、核心穩定及動作控制能力之建立。
體能訓練	安排欄架、藥球、核心、敏捷、速度及基礎耐力訓練，逐步提升身體協調、爆發力及整體體能。
專項技術	短距離衝刺及間歇訓練。 100M、200M、400M 起跑、加速跑、途中跑、彎道跑及跑步技術。
訓練重點	●建立基礎肌力、體能及專項技術，逐步提升速度、爆發力及速度耐力。 ●重量訓練、核心訓練、短距離衝刺、間歇訓練及專項技術練習，依選手訓練狀況循序調整訓練量與強度。 ●提升基礎肌力、核心穩定、速度及跑步技術，建立 100／200／400M 專項體能。

選手姓名	江宥辰
主要專項	鐵餅
訓練類別	訓練內容
重量訓練	以速度與發力訓練為主。
體能訓練	以鐵餅為主的力量及輔助訓練。
專項技術	鐵餅投擲速度及力量運用，腹部核心訓練加強，手臂與軀幹協調連貫性的訓練 模擬比賽模式進行訓練
訓練重點	●加強上臂肌群、軀幹腹部、胸部背部、爆發力、速度為主要重點訓練 ●投擲訓練加強鐵餅動作修正，提昇純熟的專項技術 ●用藥球、彈力繩、推輪椅敏捷訓練 ●強化投擲技術能力以協調、節奏等肢體訓練指導及糾正。 ●每二週選手測驗後成績再針對測驗時的缺點做課表的微調

選手姓名	黃榮嘉
主要專項	標槍、鐵餅
訓練類別	訓練內容
重量訓練	速度與爆發力訓練。
體能訓練	以標槍、鐵餅為主之專項力量及輔助訓練。
專項訓練	標槍:投擲速度、手臂與軀幹協調、上肢柔軟度及出手控制。 鐵餅:投擲速度、動作流暢度、力量傳導及核心訓練。 訓練時以比賽的模式進行訓練
訓練重點	●標槍投擲出手速度、身體鞭打速度及核心肌群力量為主要目標及實際投擲訓練 ●鐵餅訓練主軸強化上臂肌群、軀幹腹部、胸部背部及速度等為主要 ●藥球、膠球投擲模擬出手、核心穩定訓練 ●強化力量、協調性與出手控制能力，增加流暢穩定 ●每兩週測驗，依測驗結果微調課表。

選手姓名	廖宸漢
主要專項	1500 公尺
訓練類別	訓練內容
重量訓練	全身性肌力；半蹲跳 50kg、深蹲 40kg 20 下×6 組；划船 40kg、硬舉 40kg 16 下×5 組；臥推 30kg 20 下×4 組；右腳單腳蹲 10 下×4 組。
體能訓練	長距離慢跑 6~10 公里，依選手身體反應調整。
專項訓練	負重擺臂 2.5kg（雙邊）30 下×4 組；速度耐力；卡位訓練。 速耐訓練：依據比賽期程做調整 前期：短間歇 70%，16 趟 中期：中長間歇 75%，6-8 趟 後期：模擬比賽 1800~2000M 比賽配速及卡位練習。
訓練重點	●重訓：提升肌肉耐受度、弱邊腳能力、有氧能力、續航力、擺臂穩定及乳酸耐受。 ●體能：提升選手有氧能力，增加選手在場上的續航力專項技術 (1)負重擺臂訓練-提升選手擺臂的穩定性 (2)速度耐力訓練-提升選手乳酸耐受度，在賽場上讓疲勞感慢出現 (3)卡位訓練-爭取比賽最佳位置 ●以賽代訓並檢視目前選手整體狀況(參加 115 全國秋季盃 1500M 項目比賽)

選手姓名	邱奇希
主要專項	跳遠、200M、鉛球
訓練類別	訓練內容
重量訓練	●主要肌力訓練採 70~85%1RM，每項 3 組×6~8 次，內容包含深蹲、硬舉、臀推、分腿蹲、登階、臥推、肩推及划船； ●爆發力訓練安排半蹲跳 3 組×5 次、登階推蹬 3 組×6 次、藥球胸前推 3 組×5 次、藥球前拋及側向拋 3 組×5 次。 ●訓練以髖、膝、踝蹬伸力量、單腳穩定及核心力量傳遞為主要目標，組間休息 2~3 分鐘，以維持動作品質及爆發輸出。
體能訓練	●上下肢協調及動作控制需求，安排單腳站立 3 組×30 秒、單腳登階 3 組×8 次／側、核心抗旋轉 3 組×10 次／側、敏捷梯 3~4 組、高抬腿 3 組×20M、跨步跑 3 組×20M 及腳踝穩定訓練 ●訓練過程依選手肌張力、疲勞程度及動作穩定情形適時調整訓練量，以維持正確動作及專項技術品質為優先

專項訓練 (跳遠)	以助跑節奏、踏板準確性及起跳爆發力為訓練重點。中程 5~7 步助跑起跳 4~6 趟、全程助跑踏板 6~8 趟、全程助跑完整跳遠 4~6 跳；搭配單腳推蹬跳 3 組x5 次、連續跨步跳 3 組x20M、連續三步跳 3 組x5 次。訓練強調最後二步節奏、起跳腳主動推蹬、空中身體控制及落地動作，以提升助跑速度轉換為起跳力量之能力。
專項訓練 (200 公尺)	以起跑加速、彎道速度、最高速度及後半程速度耐力為主要訓練內容。30M 起跑加速 4~6 趟、50M 加速跑 4 趟、60M 高速跑 3~4 趟，強度 90~95%；120M 速度跑 3 趟、150M 速度耐力 2~3 趟，強度 85~95%；另安排 200M 專項節奏跑 1~2 趟。短距離趟間休息 3~5 分鐘，速度耐力訓練休息 5~8 分鐘，200M 專項跑休息 8~10 分鐘，強調充分恢復後維持高品質跑姿，並加強彎道進入直線後之速度銜接與後段動作穩定。
專項訓練 (鉛球)	以 F35 鉛球之下肢蹬伸、髖部帶動、軀幹力量傳遞及出手技術為主要訓練方向。空手推擲動作 2 組x10 次、藥球胸前推 3 組x5 次、藥球側向拋 3 組x5 次／側；蹬腿—轉髖—出手分解練習 3 組x5 次、原地鉛球推擲 3 組x5 次、完整鉛球推擲 3 組x5~6 次。每次訓練約控制 25~35 次高品質推擲，建立「下肢蹬伸—髖部帶動—軀幹傳遞—肩臂出手」之完整動力鏈，提升出手速度與推擲穩定性。
訓練重點	● 第一階段:以基礎肌力、核心穩定、動態平衡、肢體協調及基本跑、跳、擲動作建立為主。 ● 第二階段:提高專項訓練比例，200M 著重起跑加速、彎道速度及速度耐力，跳遠著重助跑節奏、踏板準確性及起跳爆發力，鉛球著重下肢蹬伸、轉髖、軀幹帶動及出手速度。 ● 第三階段:進入賽前專項整合，以維持速度與爆發力、提升技術穩定性及比賽節奏為主，並適度降低訓練總量，使選手於比賽前達到良好競技狀態。 ● 各採循序漸進及個別化方式進行。基礎期以重量訓練、核心穩定、單腳平衡、短距離加速及專項分解動作為主；專項期增加 30~60M 速度訓練、120~150M 速度耐力、200M 專項跑，中程及全程助跑跳遠，以及原地與完整鉛球推擲；賽前期則以高品質、低總量方式進行 200M 比賽節奏跑、全程助跑跳遠及正式鉛球推擲，搭配模擬比賽進行技術整合。訓練過程依奇希之肌張力、左右側協調及疲勞程度調整組數與強度，以動作品質優先於訓練總量。

選手姓名	劉瑋旂
主要專項	鐵餅
訓練類別	訓練內容
重量訓練	加強肌力、肌耐力及爆發力訓練。
體能訓練	上肢力量、核心穩定及身體協調。

專項訓練	專項輔助訓練:鐵餅的手臂擺盪及腰部旋轉穩定性。 專項技術訓練:手臂擺動、力量傳遞、出手角度(動作)技術細節，提升穩定性與協調性訓練。 模擬比賽：按照正式比賽模式進行訓練，提升選手的臨場應變與比賽適應能力
訓練重點	●第一階段:採「質重於量」較輕訓練量搭配較高負荷，重視力量及動作品質 ●第二階段:則調整為「量重於質」，增加訓練總量與次數，降低單次負荷強度，著重肌力耐力、動作穩定性及整體訓練量的提升。 ●透過藥球及彈力帶進行鐵餅投擲模擬訓練，強化出手動作與核心穩定性，提升上肢力量、身體協調及出手控制能力，使投擲動作更加流暢、穩定。 ●在專項技術訓練方面，持續修正手臂擺動、身體旋轉、力量傳遞及出手角度等細節，提升投擲動作的穩定性與一致性。透過模擬比賽訓練，讓選手熟悉正式比賽流程與節奏，增進臨場應變及比賽適應能力。 ●選手的專項動作掌握度、力量控制及出手穩定性均有進步，能將訓練所建立的力量與技術逐步運用於實際投擲表現，為後續提升競技能力及比賽成績奠定良好基礎

選手姓名	沈迦佑
主要專項	競速車
訓練類別	訓練內容
重量訓練	●加強肌力、肌耐力及爆發力訓練。 ●踩踏攀爬機+弓箭步訓練抬腿力量與交替 ●滑步機+彈力繩 ●拉伸訓練髖部伸展 ●跑步機+平板撐訓練核心與呼吸的調整 ●平躺腿部伸展、踢腿、轉髖訓練。
體能訓練	●一般體能：重點於耐力、速度（敏捷）、肌力（爆發力）、專注力（視覺對焦）的訓練。 ●專項體能：循環訓練、敏捷性訓練及間歇性訓練。 (1)原地抬腳訓練 (2)1000M x 1 趟 (3)起跑訓練 10M x 8 趟 (4)起跑加速 50M x 4-6 趟 (5)100M x 4-6 趟
專項訓練	專項訓練以動作協調、節奏控制、力量傳遞及技術穩定性，提升專項技術的流暢度與比賽中的實際運用能力

訓練重點	●強化體能、專項技術、節奏掌握、力量控制及比賽適應能力。 ●模擬比賽：依照正式比賽模式進行訓練，提升選手的臨場應變與比賽適應能力。 ●專項技術訓練則著重於動作協調、節奏掌握、力量傳遞及技術穩定性，透過反覆動作練習與技術修正，提升整體動作流暢度及專項技術的完成品質。讓選手對動作節奏及力量控制的掌握更加穩定，並能逐漸將訓練成果應用於實際比賽情境。
------	--

選手姓名	黃楷倫
主要專項	鉛球、鐵餅
訓練類別	訓練內容
重量訓練	●加強肌力、肌耐力及爆發力訓練 ●仰臥推舉 10 下/6 組 ●仰臥單手啞鈴推舉(左右手)20 下/4 組 ●過頂舉 20 下/6 組 ●仰臥槓片出手 15 下/6 組 ●拉單槓(正反手)10 下/4 組 ●槓片鐵餅模擬 12 下/6 組 ●法式 20 下/3 組 ●高拉 10 下/3 組 ●坐姿單手推槓(左右手)20 下/4 組 ●拉內胎(鉛球、標槍、鐵餅)15 下/3 組
體能訓練	(1)推輪椅 200M x 1-2 趟 (2)推輪椅 10M x 6 趟
專項訓練 (鉛球)	(1)鉛球的推送(左手輔助)與出手角度高度 (2)小球手指撥球 10 次/2 組 (3)對地推球 6 次/2 組 (4)鉛球投擲 3 擲/12 組
專項訓練 (鐵餅)	(1)鐵餅的手臂擺盪結合身體的穩定性。 (2)扣餅訓練 6 次/5 組 (3)鐵餅投擲 6 擲/6-8 組
訓練重點	●重量訓練：加強肌力、肌耐力及爆發力訓練。 ●專項輔助訓練：鉛球的推送(左手輔助)與出手角度高度、鐵餅的手臂擺盪結合身體的穩定性。 ●專項技術訓練：手臂擺動、力量傳遞、出手角度(動作)技術細節，提升穩定性與協調性訓練。 ●體能訓練：針對上肢力量、核心穩定及身體協調性進行加強。 ●模擬比賽：依照正式比賽模式進行訓練，提升選手臨場應變與比賽適應能力

中華帕拉林匹克總會 115 年第 8 次地板滾球委員會會議紀錄

一、 時間：中華民國 115 年 8 月 12 日（星期二）下午 2 時 30 分

二、 地點：採線上視訊會議

三、 主席：吳碧滿

紀錄：謝涵雅

四、 出席：黃國書、許弘憲、周柏宏、林錦城

五、 主席致詞：略

六、 報告事項：依據帕總資訊目前日本名古屋亞帕運地板滾球目前取得外卡選手名單有個人賽 BC1 女蔡憶婷、BC3 男陳銘哲，雙人賽 BC3 女陳姿紋 BC3 男張孜維等四位。

七、 討論事項：

案 由一：審議日本名古屋亞帕運地板滾球比賽執行教練案。

說 明：選派以優先入選日本名古屋亞帕運地板滾球比賽教練名單第一順位吳秋能、林錦堂其中選派 1 人為執行教練。

決 議：由吳秋能教練擔任執行教練。

案 由二：審議日本名古屋亞帕運地板滾球比賽教練擬定之選手培訓參賽計畫案。

說 明：一、目前取得外卡之選手名單有個人賽 BC1 女蔡憶婷、BC3 男陳銘哲，雙人賽 BC3 女陳姿紋 BC3 男張孜維等四位。

二、為因應日本名古屋亞帕運地板滾球比賽能取得最佳成績現由教練擬定選手培訓參賽計畫(詳如附件)。

決 議：照案通過。

八、 臨時動議：無。

中華帕拉林匹克總會
115 年第 8 次地板滾球委員會
會議簽到表

職稱	姓名	線上簽到
召集人	吳碧滿	吳碧滿
委員	許弘憲	許弘憲
委員	黃國書	黃國書
委員	周柏宏	周柏宏
委員	林錦城	林錦城

附：線上視訊會議截圖記錄，如下：

會議照片



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

地板滾球選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉地板滾球運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段: 115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練: 115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓: 115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練: 以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	蔡憶婷	星期二、五、日 14:00-17:00 星期六 09:00-12:00 時	國立和美實驗學校	吳秋能
2	陳銘哲	星期一 (07:00-12:00) 星期二~五 (12:00-18:00) 星期六、日 (09:00-14:30)	1. 三重市市民活動中心 2. 選手自宅 3. 基層訓練站或苗栗桂和農莊	陳秀玉 林錦堂
3	張孜維	星期一至五 16:30~18:00	新北市立八里愛心教養院	胡家榮
4	陳姿妉	星期二至四，每天 4 小時(A) (預計日期: 8/18-20 & 8/25-27 & 9/1-3 & 9/8-10 & 9/15) 9/5，一天 8 小時 (B)	台東聖母健康園區快樂競技館(A) 新北特殊教育學校(B)	鄭如君 (A) 劉祥龍 (B)

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點: 暫定國訓或文化大學(如無法於國訓或文大集訓時，
擬於新北特殊教育學校或板樹體育館) (註:BC1 蔡
憶婷為唯一投擲選手，其他三位均為軌道選手，避免
路途勞頓建議就如第一階段集訓。)

※備註：目前選手及教練仍在協調訓練場地及集訓時間，待集訓
地點確認後，再行確認集訓時間，並請一併提供住宿、交
通及伙食等相關經費需求，以利後續集訓安排。

序	選手	備案時間	備案地點	教練
1	蔡憶婷	星期二、五、日 14~17 時 星期六 9~12 時	國立和美實驗學校	吳秋能
2	陳銘哲	週一 (07:00-12:00) 週二~五 (12:00-18:00) 六、日 (09:00-14:30)	1. 選手自宅 2. 三重市市民活動 中心 3. 基層訓練站或苗 栗桂和農莊	陳秀玉 林錦堂
3	張孜維	週一~週五 16:30~18:00	新北市立八里愛心 教養院	胡家榮
4	陳姿妉	週二至週四，每天 4 小時 (A) (預計日期 : & 9/22-24 & 9/29-10/1 & 10/6-8 & 10/13-15) 9/16-17，一天 8 小時 (B)	台東聖母健康園區快 樂競技館	鄭如君 (A) 劉祥龍 (B)

(四) 訓練方式:採階段性訓練

(五) 訓練內容：

選手	重量及體能訓練	專業技術訓練
投擲組 (腳踢 選手)	1. 三段抬腿練習、及踢腳練習。 2. 扶持站立、扶持走路、臥姿抬腿。 3. 核心肌力訓練，增強投擲穩定性 4 股四頭肌強化訓練。	1. 提升踢球力量與方向控制。 2. 發球、第一顆色球貼球。 3. 解球、借球技術練習。 4. 提升中遠距離的穩定度練習。 5. 觀賽練習。
軌道組	陳銘哲： 1. 腹肌、核心能力與心肺功能的維持 與促進。 2. 腦性麻痺選手身體肌肉張力的調整 與控制。	1. 基礎戰技訓練。 2. 進階戰技的再精進。 3. 心理調適與精神訓練。 4. 觀賽練習。

	陳姿妘： 1)呼吸練習：透過腹部增壓，訓練呼吸效率及肺活量 2)上肢運動：透過被動上肢伸展運動，增加胸廓擴張，和手臂可活動性。	1)貼球數據校正 2)短中長距離位置貼推撞練習 3)進階技術球練習(推停/借球等) 4)對打比賽練習，模擬抗壓性 5)球局復盤檢討改進
	張孜維： 1.呼吸肌訓練，呼吸肌訓練器 100 下/天；2.軀幹伸展，被動伸展各肢體 30 秒/組；3.心肺耐力和上肢肌耐力，以沙包負重。	1.提升發球位的球譜。 2.對手位的解球技術練習。 3.提升中遠距離的穩定度練習。 4.觀賽練習。

(六) 實施要點：

1. 各階段訓練重點撰述：

選手	訓練準備調整及重點
投擲組 蔡憶婷	1. 身體穩定支撐及投擲或踢球動作的穩定性。 2. 投擲或踢球力量控制的訓練。 3. 投擲或踢球方向控制的訓練。 4. 發球邊線 3M/5M/7M/9M 之貼球、解球訓練。 5. 加強練習中後場（7M~9M）貼球、（3M~5M）解球訓練。 6. 國際賽的自信心養成。 7. 近期國際賽事觀賞和討論。
軌道組 陳銘哲	1. 體能訓練： (1)在每次訓練前的暖身活動，以大聲唱歌/呼口號等方式，透過用力發音的動作，對於腹肌的促進、以及心肺的訓練皆有助益，適合無法有大量動作的身障者，有利於重度障礙運動選手維持體力。 (2)每週六至亮點物理職能治療所，接受「輔以達」(物理治療)1 次，有利腦性麻痺選手調整身體肌肉張力。 2. 基礎戰技(貼球/撞球)訓練： (1)為提高選手發球之準確度，提高致勝率，在近距(1.5M~4M)、中距(4M~7.5M)、遠距(7.5M~9.9M)各設定 3 個目標點，先練習以紅球靠近目標點，再練習以藍球撞開紅球。 (2)然後紅藍交替練習。 3. 進階戰技的再精進： 與教練一起進行實體對戰演練，進行個人賽演練。 4. 心理調適與精神訓練： 進行賽前的心理建設，引導選手面對壓力、挑戰自我。(於訓練期間適時進行)。

軌道組 張孜維 陳姿妘	1. 貼球訓練（3m, 4m, 5m, 6m, 8.8m） 2. 推球訓練（4m, 5m, 8.8m） 3. 解球訓練（4m, 5m, 8.8m） 4. 熱身訓練（測距／側貼放球／龍門貼球／定球） 5. 運動心理訓練與調整（心態／技術／策略） 6. 與教練對打與錄影 7. 雙人賽模擬訓練 8. 近期國際賽事戰術與策略討論 9. 綜合討論
-------------------	---

2. 各階段訓練方法撰述：

除了加強個人技術爭取個人賽最佳成績外，磨合及加強 BC3 雙人賽，增加團隊默契，取得 BC3 雙人賽最有利之策略及戰術配合個人的技術應用，期能在亞帕運時發揮最大能力奪得金牌。

3. 訓練成效撰述：

本次參加亞帕運的成績預估目標個人賽 BC1、BC3 各進四強，BC3 雙人賽可爭前三名。

伍、督導考核：

- （一）本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- （二）培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- （三）取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免。
- （四）代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	吳秋能	男	國立和美實驗學校 代課教師	A	中華帕拉林匹克總會 111-B0 教 A002	115.11.02
2	林錦堂	男	國立和美實驗學校 /專任教師	A	中華帕拉林匹克總會 115-B0 教 A001	119.01.15
3	陳秀玉	女	國立臺灣體育運動大學通 識教育中心 /兼任助理教授	A	中華帕拉林匹克總會 112-B0 教 A008	116.12.23
4	胡家榮	男	新北市立八里愛心教養院	B	中華帕拉林匹克總會 113-B0 教 B004	117.08.25
5	劉祥龍	男	台灣地板滾球運動聯盟	A	中華帕拉林匹克總會 112-B0 教 A002	116..11.20
6	鄭如君	女	無	C	中華帕拉林匹克總會 115-B0 教 C043	119.06.07

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	蔡憶婷	女	財團法人彰化縣私立基督教喜樂保育院院生	BC1
2	陳銘哲	男	無	BC3
3	張孜維	男	新北市立八里愛心教養院 國立體育大學 體育研究所 運動心理組 二年級	BC3
4	陳姿紋	女	台灣地板滾球運動聯盟	BC3

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名	備註
1	物理治療師	黃柏淞	男	陳銘哲	防護地點：亮點物理治療所
2	照護員	陳秀貞	女	陳銘哲	
3	防護員	詹仲凡	男	陳姿紋	
4	照顧員	陳怡伶	女	陳姿紋	

5	助理訓練員 (R0)	鄭如君	女	陳姿紋	
6	體能訓練員	張祠甄	女	陳姿紋	
7	照護員	黃婉倩	女	蔡憶婷	
8	防護員	趙伯全	男	蔡憶婷	
9	照護員	張琇君	女	張孜維	

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	蔡憶婷	寬楦羽球鞋 尺寸 26.5(穿矯正鞋打球時用)	1	雙
		BOCCIA 比賽用球 白色 硬度 Medium Natural leather(sheep)	2	顆
		BOCCIA 比賽用球 紅色 硬度 Medium Natural leather(sheep)	4	顆
		BOCCIA 比賽用球 紅色 硬度 Soft Medium Natural leather(sheep)	4	顆
		BOCCIA 比賽用球 藍色 硬度 Medium Natural leather(sheep)	4	顆
		BOCCIA 比賽用球 藍色 硬度 Soft Medium Natural leather(sheep)	4	顆
2	陳銘哲	VICTORY 地板滾球軌道組 B 款-選手不拆軌道瞄準專用	1	支
		置球籃	2	個
		Ree Sports Boccia Ball (Natural Cowhide) (Meduim) - 紅球	3	顆
		Ree Sports Boccia Ball (Natural Cowhide) (Meduim) - 藍球	3	顆
		Ree Sports Boccia Ball (Super hard) - 紅球	3	顆
		Ree Sports Boccia Ball (Super hard) - 藍球	3	顆
		Ree Sports Boccia Ball (Back Skin) (Soft) - 紅球	3	顆
		Ree Sports Boccia Ball (Back Skin) (Soft) - 藍球	3	顆
3	張孜維	地板滾球球盤(置球籃)	3	個
		地板滾球球杖(釣竿 CARP Lakeside-900 720)	1	支
		地板滾球用球 (品牌:Ree Sports. 尺寸 BC3 super hard. 顏色紅)	2	顆
		地板滾球用球 (品牌:Ree Sports. 尺寸 BC3 super hard. 顏色藍)	2	顆
		地板滾球用球 (品牌:Ree Sports. 尺寸 BC3 hard. Natural Sheep Leather. 顏色紅)	2	顆
		地板滾球用球 (品牌:Ree Sports. 尺寸 BC3 hard. Natural Sheep Leather. 顏色藍)	2	顆
		地板滾球用球(品牌 Ree Sports. 尺寸 BC3 soft. Leatherette. 顏色 白 Jack)	1	顆
		地板滾球用球(品牌 victory. 尺寸 BC3 hard. 顏色紅)	2	顆
		地板滾球用球(品牌 victory. 尺寸 BC3 hard. 顏色藍)	2	顆
		上場比賽用器材推車	1	台

		VICTORY 地板滾球軌道組 B 款-選手不拆軌道瞄準專用	1	支
4	陳姿妘	Victory-SS(超軟)(-Artificial leather (For BC3 athlete) (RED)(紅球)	2	顆
		Victory-SS(超軟)(-Artificial leather (For BC3 athlete) (BLUE)(藍球)	2	顆
		Victory-SM(中軟)(-Natural leather(cowhide) (For BC3 athlete) (RED)(紅球)	1	顆
		Victory-SM(中軟)-Natural leather(cowhide) (For BC3 athlete) (BLUE)(藍球)	1	顆
		Victory-B type Boccia Ramp + Case (B 款地板滾球軌道組)	1	組

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

中華帕拉林匹克總會

115 年第 7 次羽球委員會 會議記錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 16 日（星期日）：20：00
- 二、 地點：Google Meet 線上群組會議
- 三、 主席：陳五洲召集人 紀錄：(略)
- 四、 出席：鄭元龍、李承晏、陳儷今(請假)、連家瑩
- 五、 主席致詞：(略)
- 六、 討論事項：

提案一

案由：有關 2026 亞帕運選手培訓參賽計畫，提請討論。

說明：

- 一、2026 年亞帕運將於 2026 年 10/18～10/24 於日本愛知縣與名古屋市舉行。
- 二、我國帕拉羽球代表隊將於 2026 年 9/16～10/14 進行代表隊培訓。
- 三、2026 亞帕運選手培訓參賽計畫(附件一)，由執行教練鄭任佑，偕同培訓教練楊智傑、龔雅慈共同撰寫。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

提案二

案由：有關方振宇選手擬自費前往印尼移地訓練計畫，提請討論。

說明：

- 一、方振宇選手為我國 2026 亞帕運一級備戰選手。
- 二、方振宇為增強 2026 亞帕運戰力，擬於 2026.08.17－2026.08.30 至印尼進行移地訓練，訓練計畫如附件二。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

提案三

案由：有關落實運動部維持羽球委員會選訓作業之公正性及客觀性要求，提請討論

說明：

- 一、運動部運適（四）字第 1150200392 來文說明，執行運動部來文說明八、九之規定：為維持選訓作業之公正性及客觀性，具國家代表隊教練遴選資格或潛在利益關係之人員（包含備戰、新秀及據點之教練）應避免擔任單項委員會委員…。
- 二、本委員會鄭元龍委員目前擔任台北市殘障羽球教練，有潛在利益衝突，建請委員會另行遴聘適合委員。
- 三、委員會推薦嘉義大學廖偉成老師擔任本委員會委員，廖偉成老師個人履歷如附件三。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

提案四

案由：為增加 2026 亞帕運培訓參賽教練一名，提請討論

說明：

- 一、2026 亞帕運培訓參賽教練名額原訂為三名，經運動部要求增加一名培訓參賽教練。
- 二、本委員會於 115 年第 4 次委員會議提案二，依據中華羽球代表隊參加愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會選手教練選拔辦法(草案)，已遴選推薦之教練排序依次為楊智傑、鄭任佑、王彥邦、鄭峻逸、龔雅慈、潘光敏、紀宏明等七位教練。
- 三、依上述會議排序決議，本案擬新增之教練一名應為王彥邦教練。

決議：

- 一、提案經 4 位委員出席會議，3 位同意通過(主席未投票)。
- 二、本案續送中華帕總選訓委員會審議。

七、臨時動議：

八、散會：時間：115 年 8 月 16 日（星期六） 20 時 50 分



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 羽球選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉羽球運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	方振宇	星期一 09:00-11:30/14:00-17:00 星期二 09:00-11:30/14:00-17:00 星期三 09:00-11:30/14:00-17:00 星期四 調整/14:00-17:00 星期五 09:00-11:30/14:00-17:00	國立體育大學 快羽會館	楊智傑
2	蒲貴煜	星期一 10:00-12:00/15:00-17:00 星期二 10:00-12:00 星期四 10:00-12:00/15:00-17:00 星期五 10:00-12:00	板橋羽球館	王彥邦
3	吳于嫣	星期一 14:00-17:30 星期二 14:00-17:30 星期三 14:00-18:00 星期四 14:00-17:30 星期五 14:00-18:00 星期六 08:30-12:00	新北高中 國立體育大學	鄭竣逸
4	蔡奕琳	星期一 12:00-14:00/16:00-18:30 星期二 16:00-18:30 星期三 12:00-14:00/16:00-18:30 星期四 17:00-19:30 星期五 12:00-14:00	國立鳳山高中	鄭任佑

5	胡光秋	星期一 10:00-12:00/14:00-16:00 星期二 10:00-12:00/14:00-16:00 星期三 10:00-12:00/調整 星期四 10:00-12:00/14:00-16:00 星期五 10:00-12:00/14:00-16:00	米字步屋(桃園市龜山區興華三街32號)	潘光敏
6	楊伊宸	星期一 12:00-14:00 星期二 12:00-14:00 星期三 09:00-11:30/14:00-17:00 星期四 09:00-12:00/14:00-17:00 星期五 09:00-11:30/14:00-17:00 星期六 10:00-12:00/13:00-17:00	國立屏東大學 國立鳳山高中 高雄滾水羽球場	龔雅慈
7	翁宇裕	星期一 12:00-14:00 星期二 12:00-14:00/16:00-18:00 星期三 12:00-14:00/16:00-18:00 星期四 09:00-11:30/16:00-18:00 星期五 10:00-12:00/15:00-17:00 星期日 10:00-12:00/15:00-17:00	國立鳳山高中	鄭任佑
8	葉恩銓	星期一 09:00-10:30 星期二 10:00-12:00 星期三 09:00-10:30 星期四 14:00-17:00 星期五 09:00-10:30/14:00-17:00	桃園光明國中 動態羽球館 健康動	紀宏明
9	林家翔	星期一 09:00-12:00/14:00-17:00 星期二 09:00-12:00/14:00-17:00 星期三 09:00-12:00/14:00-17:00 星期四 09:00-12:00/14:00-17:00 星期五 09:00-12:00/14:00-17:00	臺中市立后綜高中	許子淵
10	董曉威	星期三 18:00-20:00 星期五 18:00-20:00 星期六 12:00-15:00 星期日 12:00-15:00	臺中市潭子國民暨兒童運動中心	

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期:115年9月16日起至10月14日止。

集訓地點:文化大學體育館

(四) 訓練方式:採階段性訓練

(五) 訓練內容:依選手身體障別特殊性，作為個別化專項訓練及指導

1. 重量訓練：

(1)核心抗旋轉與軀幹穩定、下肢爆發力、右側上肢與肩袖防護

(2)上肢啞鈴訓練、下肢槓鈴訓練、核心訓練

(3)上肢肌力與爆發力強化，採用啞鈴、槓鈴、彈力帶及機械式

器材進行上肢推拉與推輪動作相關肌群訓練、核心穩定度訓

練。

2. 體能訓練：

(1)高強度間歇、單側變向敏捷、有氧耐力打底。

(2)單打-2人1組，1人指揮米字形步伐結合揮拍。

雙打-2人1組，1人指揮步伐結合揮拍（殺壓封）、短距離衝刺、有氧耐力訓練。

(3)專項輪椅步法與敏捷度、心肺耐力與間歇訓練、輪椅操控肌耐力。

3. 專項技術訓練：

(1)預判與啟動步法、網前出手時間與出手隱蔽性、移動中上肢的穩定。

(2)羽球後場切球、羽球後場殺球、羽球前場短球、羽球前場挑球、殺球結合上網撲球、全場四角拉掉長球接切球、雙打輪轉位移、雙打攻擊站位、雙打防守站位、羽球後場反拍擊、羽球前場撲球。

(3)基本技術訓練：基本動作訓練、固定球路練習、組合練習、多球訓練、戰術訓練。

(4)單打專項技術：拉吊能力、前/後場主動控制、後場突擊、被動回防、發接發戰術應用、球路應變與控球能力。

(5)雙打專項技術：平推平擋、雙打攻擊與防守站、雙打輪轉位移、發接發戰術及雙人組合默契與溝通及心理素質訓練。

（六）實施要點：

1. 各階段訓練重點撰述：啟動後的上肢穩定、網前出手隱密性及出手時間差、以擊球穩定性、出手發力和場上移動為重點。熟練基本動作及準確性、輪椅操控的速耐力、體能訓練的提升、比賽戰術的靈活運用。

2. 各階段訓練方法撰述：採連續高強度不定點多球，要求選手在高速跑動急停後，上肢仍須維持平穩完成高質量回球。選手移動到位後必須強制停頓半拍再進行出手 訓練手腕發力與破壞對手的啟動。以定點出手熟悉球點和發力，再增加移動和強度讓選手能適應。多球訓練(強化基本動作、球路變化練習)；強化戰術變化練習及速耐力多球訓練。

3. 訓練成效撰述：多拍來回時，能穩定上肢擺動，減少不必要的晃動。前場出球路線有明顯的變化，不再是固定出球，加上時間差出拍，能有效的破壞啟動。能夠適應高強度的多拍來回並減少自身失誤帶來的挫折，以建立比賽中的自信心，亞帕運奪牌。

伍、督導考核：

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。

1. 鄭任佑教練申請代課鐘點費 9 月 16 日-10 月 14 日集訓、10 月 15

日-10月25日亞帕運，共六週每週4節課，共申請24節課每節505元總申請經費共12,120元整。

2. 龔雅慈教練申請代課鐘點費9月16日-10月14日集訓、10月15日-10月25日亞帕運，共六週。每週9小時，共申請54小時，每小時920元，總申請經費共49,680元整。

3. 楊智傑教練申請代課鐘點費，集訓日期9/16-10/14、亞帕運10/15-25，共6週，每週7節課，共申請42節課48,900元整。

(五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)

(六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	楊智傑	男	國立體育大學	A	中華民國羽球協會 CA114000615	118.12.31
2	王彥邦	男	國立台北大學	A	中華帕拉林匹克總會 115-BA 教 A003	119.06.17
3	鄭竣逸	男	新北高中	A	中華民國羽球協會 CA114001464	118.12.31
4	鄭任佑	男	國立鳳山高中	A	中華民國羽球協會 CA114001534	118.08.31
5	潘光敏	女	國立臺灣師範大學	A	中華民國羽球協會 CA114001456	118.12.31
6	龔雅慈	女	國立屏東大學	A	中華帕拉林匹克總會 115-BA 教 A001	119.05.12
7	紀宏明	男	光明國中	A	中華民國羽球協會 CA112000371	116.09.25
8	許子淵	男	后綜高中	A	中華帕拉林匹克總會 114-BA 教 A002	118.11.02

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	方振宇	男	無	SU5
2	蒲貴煜	男	無	SU5
3	吳于嫣	女	國立體育大學 球類運動技術學系 一年級	SH6
4	蔡奕琳	女	國立高雄師範大學/美術系研究所三年級	SH6
5	胡光秋	女	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系運動科學碩士在職專班/二年級	WH1
6	楊伊宸	女	屏東大學體育學系日碩士班 二年級	WH2
7	翁宇裕	男	高雄市政府地政局土地開發處	WH1
8	葉恩銓	男	無	SL4
9	林家翔	男	國立台灣體育大學	SH6
10	董曉威	男	臺中市政府地方稅務局	WH1

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	梁詠涵	女	蔡奕琳
2	助理訓練員	丁豐耕	男	蔡奕琳
3	體能訓練師	陳顥	男	蔡奕琳
4	物理治療師	呂宜淑	女	楊伊宸
5	體能訓練師	錢玉慧	女	楊伊宸
6	陪練員	林紫莢	女	楊伊宸
7	陪練員	黃滄憲	男	楊伊宸
8	防護員	蔡佩琪	女	葉恩銓
9	體能訓練師	李堃源	男	葉恩銓
10	陪練員	詹宗翰	男	葉恩銓
11	陪練員	陳永明	男	葉恩銓
12	陪練員	楊璐滢	女	董曉威
13	防護員	劉雅安	女	林家翔
14	防護員	許馨之	女	吳于嫣
15	體能訓練師	卓仁竣	男	吳于嫣
16	助理訓練員	莊紫紘	女	吳于嫣
17	助理訓練員	鄭新憲	男	胡光秋
18	體能師	李閔勳	男	胡光秋
19	防護員	吳念儒	女	胡光秋
20	陪練員	郭汶鑫	男	翁宇裕
21	陪練員	方志宗	男	翁宇裕
22	防護員	張煒涵	女	翁宇裕
23	助理訓練員	李貫綸	男	方振宇
24	防護員	許奕安	女	方振宇
25	防護員	曹烈祥	男	方振宇
26	防護員	莊靜雯	女	方振宇
27	防護員	陳勁偉	男	蒲貴煜
28	助理訓練員	蒲貴翔	男	蒲貴煜

附件二

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	蔡奕琳	華歌爾-Wacoal Sports-專業運動系列 B:M-3L 雙 V 美型支撐運動內衣 NBB182FR(灰)/尺寸 BM	5	件
2	蔡奕琳	JMate2 智慧運動手環產品顏色：JMate2 黑+橘/Jatel 綠 https://jacfit.com.tw/pages/jmate2	1	組
3	蔡奕琳	Polar Verity Sense 光學心率傳感器(黑色) https://www.polar.com/tw-zh/products/accessories/polar-verity-sense	1	組
4	蔡奕琳	華歌爾-Wacoal Sports-專業運動系列 B:4L-F:4L 雙 V 美型支撐運動內衣(粉) NBB182LL	4	件
5	蔡奕琳	YONEX 羽球線 /BG65 TITANIUM /白色	15	條
6	蔡奕琳	YONEX JP 版 兒童運動襪(三入)19207J	4	組
7	蔡奕琳	NIKE AIR ZOOM PEGASUS 41 (GS) 中大童 跑步鞋 FN5041108	1	雙
8	蔡奕琳	YONEX/羽球/AEROSSENSA 50	10	筒
9	蔡奕琳	Cloudhero Waterproof 防水兒童跑鞋 藍綠色(EUR33.5=20.5cm) https://www.onrunningtw.com/products/on-64233/	1	雙
10	楊伊宸	勝利握把皮 c-1022 40 入	2	筒
11	楊伊宸	Yonex A50 比賽球	30	筒
12	楊伊宸	IRC 26 寸胎皮(含內胎)	2	組
13	楊伊宸	26 寸輪框收納袋(R G K)	1	個
14	楊伊宸	瑜伽墊 40mm 加厚	1	個
15	楊伊宸	yonex nanogy 98 羽球線	20	條
16	葉恩銓	羽球線 KIZUNA. Z66 日本製 羽拍線 球線	10	條
17	葉恩銓	羽毛球 Yonex as50 羽毛球	20	筒
18	董曉威	YONEX-AEROSSENSA 50 羽毛球	30	筒

19	董曉威	VICTOR 勝利羽球拍-神速 ARS-90F M-(4U/G6)	2	隻
20	董曉威	VICTOR 勝利羽球線-VBS-66N	15	條
21	董曉威	VICTOR 勝利 60 條混色桶裝握把布 GR200-60MIX	1	桶
22	吳于嫣	Polar Verity Sense 光學心率傳感器 顏色: 黑色	3	條
23	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11655JTR 顏色:黑 尺寸:J140	2	件
24	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11655JTR 顏色:靛藍 尺寸:J140	2	件
25	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 13242JTR 顏色:白 尺寸:J140	2	件
26	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 13242JTR 顏色:丈青藍 尺寸:J140	2	件
27	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11616JTR 顏色:白 尺寸:J140	2	件
28	吳于嫣	YONEX 兒童 T 恤 11616JTR 顏色:黑 尺寸:J140	2	件
29	吳于嫣	YONEX/羽球/AEROSSENSA 50	10	筒
30	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 淺藍(中)	6	條
31	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 紫(重)	6	條
32	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 銀(超重)	6	條
33	吳于嫣	Newbalance FuelCell Rebel 彈力鞋帶附鞋扣 顏色: 開心果醬與 海鹽 PFCX8XQ 尺寸:美規 US 13C	2	雙
34	吳于嫣	Nike Swoosh 中度支撐型 女款襯墊運動內衣 顏色:黑 尺寸:S	2	件
35	吳于嫣	Nike Indy 高度支撐型 女款襯墊正面拉鍊運動內衣 HQ2752-010 顏色:黑 尺寸:S	1	件
36	吳于嫣	Nike Indy 高度支撐型 女款襯墊正面拉鍊運動內衣 HQ2752-006 顏色:淺綠色 尺寸:S	1	件
37	吳于嫣	aminoVITAL GOLD (黃金級胺基酸)	5	盒
38	吳于嫣	寶礦力粉	10	盒
39	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 亮桃紅(極輕)	2	條
40	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 亮橘(超輕)	2	條
41	吳于嫣	Sanctband 超級拉力帶 淺紫(輕)	2	條

42	吳于媽	AHOYE 冷熱兩用熱敷袋 23*13cm-兩入組 冰敷袋	1	組
43	胡光秋	羽球 AEROCLEAR 50	20	筒
44	胡光秋	Polar Verity Sense 光學心率傳感器 (紅色) https://www.polar.com/tw-zh/products/accessories/polar-verity-sense	1	個
45	胡光秋	YONEX 羽毛球線 BG66 ULTIMAX (丈青藍) https://www.yonex.com.tw/product/d/BG66%20ULTIMAX/2071	20	條
46	胡光秋	YONEX 握把布 30 入 AC102EX-30 (黃色) https://www.yonex.com.tw/product/d/AC102EX-30/2247	5	包
47	胡光秋	練習褲 nike one 女款高腰九分內搭褲(黑色)XL https://www.nike.com/tw/t/zenvy-%E5%A5%B3%E6%AC%BE%E9%AB%98%E8%85%B0%E6%AD%A3%E9%9D%A2%E7%84%A1%E7%B8%AB%E7%B7%9A-7-8-%E5%85%A7%E6%90%AD%E8%A4%B2-UjOwZRuI/II5234-010	3	條
48	胡光秋	華歌爾-專業運動-Wacoal care 安心挺胸運動內衣 B-F 罩杯內衣 (夠 勁 藍) (尺 寸 D-3L) https://shop.wacoal.com.tw/SalePage/Index/9804798	6	件
49	胡光秋	VICTOR 線 VBS-66N 白色 SKU: VBS-66N A https://www.victorsport.com.tw/product/vbs-66n	20	條
50	胡光秋	YONEX 後背包雙肩袋 型號: BA92326EX https://www.yonex.com.tw/product/d/BA92326EX/2179	1	個
51	胡光秋	握力計 (Vernier Go Direct) 品牌: Vernier(威尼爾)/訂購代碼: GDX-HD 量測範圍: 0~600 N (安全範圍 0~850 N 不損壞感測器); 解析度: 0.1 N 內建 3 軸加速度計(±16g)及 3 軸陀螺儀(2000°/s) 連接方式: 藍牙無線 或 USB 有線 (含 Micro USB 傳輸線) 用途: 量測握力、指力、夾力及肌肉疲勞 https://www.yonex.com.tw/product/d/BA92326EX/2179	1	台
52	胡光秋	Normatec 3 氣壓式按摩系統 (Hyperice) 品牌: Hyperice 旗下 Normatec/經銷: 有熊運動股份有限公司(台灣總代理) 動態氣壓壓縮技術, 7 個壓縮等級; 搭載 ZoneBoost™專利脈衝技術, 可對 5 個重疊區域精準加壓按摩 主機重量: 1.45 kg; 透過藍牙連接 Hyperice App, 可自訂時程、壓力等級與壓縮區域 ZoneBoost 可為重點部位(腿部/臀部/手臂)增加約 10mmHg 壓力並持續 60 秒以上 屬第二級醫療器材, 官網僅提供商品資訊, 僅供實體門市銷售 台灣官網未公開列出單價, 需洽門市或客服(04-2386-1799/LINE:@pfm2316u)詢價 產 品 頁: https://www.calculator.com.tw/calproduct5e674fcf59ef2.htm 參考價來源: https://www.vernier.com/product/go-direct-hand-dynamometer/	1	台
53	胡光秋	Normatec 配件-臂部 (Hyperice) 品牌: Hyperice 旗下 Normatec/經銷: 有熊運動股份有限公司(台灣總代理)	1	對

		為 Normatec 3 主機之手臂加壓配件，須搭配 Normatec 3 控制主機方可使用(不含主機) 尺寸(未充氣平放)：97.5×36.5 cm；重量(一對)：1.7 kg；有效期限：8 年 產地：美國設計，中國組裝；屬第二級醫療器材，官網僅提供商品資訊，僅供實體門市銷售 台灣官網未公開列出單價，需洽門市或客服(04-2386-1799／LINE:@pfm2316u)詢價 產品頁：https://www.hyperice.com.tw/product/normatec-arms/ 參考價來源：https://hyperice.com/products/arm-attachment		
54	翁宇裕	Yonex 羽球/AEROSSENSA 50	30	筒
55	翁宇裕	勝利 VICTOR/ C-1023A 握把布-薄(靛紫)	1	桶
56	翁宇裕	IRC 26 寸輪胎皮(含內胎)	4	條
57	翁宇裕	負重水袋球	1	粒
58	翁宇裕	【3COINS】可折疊瑜珈墊 6 毫米厚	3	片
59	翁宇裕	Yonex 羽球線/BG65	30	條
60	方振宇	羽球線 YONEX-BG80-白色	30	條
61	方振宇	羽球鞋 YONEX ECLIPSION Z 羽球鞋 高階 POWER CUSHION 尺寸:27cm	2	雙
62	方振宇	握把皮 YONEX AC102EX-30 30 入-黃色	2	包
63	方振宇	羽毛球 Yonex 羽球/AEROSSENSA 50	30	筒
64	方振宇	握力計 (Vernier Go Direct) 品牌：Vernier(威尼爾)／訂購代碼：GDX-HD 量測範圍：0～600 N (安全範圍 0～850 N 不損壞感測器)；解析度：0.1 N 內建 3 軸加速度計(±16g)及 3 軸陀螺儀(2000°/s) 連接方式：藍牙無線 或 USB 有線 (含 Micro USB 傳輸線) 用途：量測握力、指力、夾力及肌肉疲勞 產品頁： https://www.calculator.com.tw/calproduct5e674fcf59ef2.htm 參考價來源：https://www.vernier.com/product/go-direct-hand-dynamometer/	1	台
65	方振宇	Polar Verity Sense 專用臂帶 Polar Verity Sense 專用臂帶-黑色 尺寸:S-L https://www.polar.com/tw-zh/products/accessories/armband-for-polar-verity-sense	3	條
66	方振宇	Normatec 3 氣壓式按摩系統 (Hyperice) 品牌：Hyperice 旗下 Normatec／經銷：有熊運動股份有限公司(台灣總代理) 動態氣壓壓縮技術，7 個壓縮等級；搭載 ZoneBoost™專利脈衝技	1	台

		術，可對 5 個重疊區域精準加壓按摩 主機重量：1.45 kg；透過藍牙連接 Hyperice App，可自訂時程、壓力等級與壓縮區域 ZoneBoost 可為重點部位(腿部/臀部/手臂)增加約 10mmHg 壓力並持續 60 秒以上 屬第二級醫療器材，官網僅提供商品資訊，僅供實體門市銷售 台灣官網未公開列出單價，需洽門市或客服(04-2386-1799／LINE:@pfm2316u) 詢價產品頁： https://www.hyperice.com.tw/product/normatec3/ 參考價來源： https://hyperice.com/products/normatec-3-legs		
67	蒲貴煜	羽球線 YONEX BG66 ULTIMAX	30	條
68	蒲貴煜	羽球拍 李寧 Axforce 雷霆 90 NEW 4U	2	支
69	蒲貴煜	羽球 VOLAR 50	20	筒
70	林家翔	羽球 YONEX AS 50	30	筒
71	林家翔	羽球線 victor66N	30	條
72	林家翔	YONEX 握把布 YY AC102	2	包
73	林家翔	VICTOR 羽球鞋 22 碼 A970CHP 白	1	雙

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

附件二：方振宇選手印尼移地訓練計畫

方振宇選手印尼移地訓練

一、個人簡介：

- (一) 姓名：方振宇
- (二) 性別：男
- (三) 聯絡電話：
- (四) 電子信箱：

二、安排此次移地訓練主因：

(一)原訓練地點無法訓練：

方振宇選手長期在國體大進行訓練，這次因國體大球隊結束全國羽球排名賽後會有暑假預計放假兩週多，這段期間無法在國體大進行訓練，兩週若無法進行固定且高強度的訓練，對於剩下不到兩個月的亞帕運會有非常大的影響，這段期間是備戰亞帕運非常重要的時刻，必須安排能有規律訓練且有強度的訓練地點，回台馬上可接續國體大的訓練，或帕總的集訓安排。

(二)與國外選手增加訓練刺激

印尼是數一數二的羽球強國，訓練方式、打法也較為特別，所以在印尼羽球俱樂部裡，會有許多不一樣打法的選手，能讓選手接受不同強度的刺激，也能在亞帕運前能先熟悉印尼這種較為特別的打法和技術。以下會有俱樂部的師資介紹。

(三)未來規劃

若此次的移地訓練有所成效，也能成為未來的第二訓練基地，我相信想成為一位頂尖的運動員，必須不斷尋求不同的刺激，不斷找尋突破自己的方法。

(四)預計移地訓練時間

8/17~8/30

三、印尼俱樂部介紹

(一)地點: Anrimusthi Badminton Center & Convention Hall

詳細地址: 2FCF+QXC, Purwawinangun, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat 45511 印尼

(二)重訓地點: 同上・羽球館旁的健身房・

(三)住宿地點: Grand Cordela Hotel AS Putra Kuningan

詳細地址: Jl. Siliwangi No.91, Purwawinangun, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat 45511 印尼

(四)教練:

聯絡方式:

資歷:

1.2018 雅加達亞帕運 SU5 級單打金牌

2. 2018 雅加達亞帕運 SU5 級雙打金牌

3.2019 世錦賽 SU5 級單打金牌

4. 2019 世錦賽 SU5 級雙打金牌

5.2020 東京帕運 SU5 級單打銀牌

6.2022 杭州亞帕運 SU5 級單打金牌

7.2023 世錦賽 SU5 級單打銀牌

8.2024 巴黎帕運 SU5 級單打銅牌

因 2025 年 BWF 將 SU5 級分級制度做調整，此為選手分級並未通過，因此不能參與接下來的任何比賽，目前轉為教練，培育優秀年輕人才。

這也是方振宇選手選擇此地做為移地訓練的原因，這位選手曾經在此級別展現相當大的統治力，現今不會參與任何比賽，不會有競爭上的衝突，也願意幫忙作為移地訓練的地點，相信是非常好的一個機會。

五、訓練時段：

星期	時間	訓練內容
星期一	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	重量訓練
星期二	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	專項訓練
星期三	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	重量訓練
星期四	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	體能訓練
星期五	0900-1130	專項訓練
	1500-1700	重量訓練
星期六	0900-1200	專項訓練
		休息
星期日	休息日	

六、預計花費：

項目	單價	數量	小計	說明及備註
旅遊平安險	3,900 台幣	1	3900 台幣	14 天
運動防護費	1500 台幣	一周三次	9000 台幣	預計共 6 次
移地訓練費	300 美金	1	9500 台幣	俱樂部報價兩週訓練費 300 美金、含健身房費用
機票	18000 台幣	1	18,000 台幣	來回機票
住宿	1100 台幣	13 天	14300 台幣	
總計金額			54700 台幣	

*因屬於自費移地訓練，將花費縮到最小為原則。

教練: 楊智傑
選手: 方振宇
2026/8/10

附件三：廖偉成老師履歷



廖偉成

Liao Wei-Cheng

現職

國立嘉義大學體育與健康休閒學系
助理教授兼任師培中心實習輔導組組長

工作&教練經歷

工作

- 國立嘉義大學羽球隊教練(2022-迄今)
- 國立新豐高中羽球專任教練(2020-2022)
- 亞柏羽球隊經理兼總教練(2011-2020)
- 中華羽協選訓委員(2016-2020)

教練

- 2017&2019羽球世青賽國家代表隊教練
- 2017&2019羽球亞青賽國家代表隊教練
- 2019羽球亞錦賽國家代表隊教練
- 2018阿根廷青年奧運團體銀牌
- 2017羽球亞青賽男單第三名
- 2015全國羽球團體賽男子甲組冠軍

學歷

國立體育大學體育研究所
體育學博士
2020-2025

國立臺灣師範大學體育學系
教育學碩士
2010-2014

專長

- 運動教育學
- 體育課程與教學
- 運動訓練
- 羽球

證照

- 中華羽協羽球A級教練
- 中華帕總羽球A級教練
- 教育部體育署專任運動教練

會議紀錄

- 案由一：有關愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會選手參賽培訓計畫(附件一、二)，提請討論。

(三)、依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	蔡欣穎	每周一到五 07:00-08:30/ 14:00-17:00	臺中市立后里國中/ 臺中市立后綜高中	楊俊霆
2	黃晟閔	每周一到五 06:00-8:00/ 14:00-17:00	苗栗縣立苑裡高中	莊登州
3	張少豪	每周一到五 06:00-8:00/ 14:00-17:00	國立台東大學	陳楓舜

總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

決 議：通過

七、 散會時間：9：30

附件一

中華柔道代表隊參加愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽計畫

中華帕拉林匹克總會 愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單 教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	李青忠	男	臺中市立后里國中	A	中華民國柔道協會 CA114000474	118.03.03
2	莊登州	男	苗栗縣立苑裡高中	A	中華民國柔道協會 CA112000213	116.04.17
3	陳楓舜	男	國立臺東大學	B	中華帕拉林匹克總會 114-JU 教 A004	118.08.14
4	楊俊霆	男	臺中市立后里國中	A	中華民國柔道總會 CA113000107	117.01.23

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	蔡欣穎	女	臺中市立后綜高中一年級	J2 (-52kg)
2	黃晟閔	男	無	J2 (+95kg)
3	張少豪	男	台東縣台東大學碩士班二年級	J2 (-70kg)

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	陪練員	許詩涵	女	蔡欣穎

2	陪練員	黃俊瑋	男	黃晟閔
3	陪練員	林承宏	男	張少豪
4	防護員	待定		

附件二

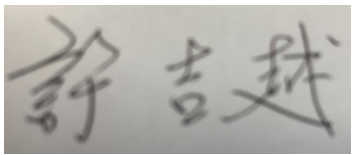
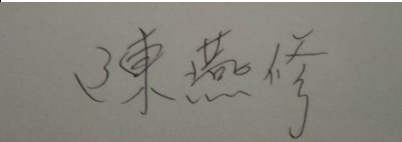
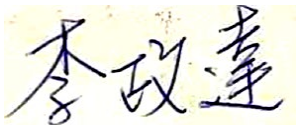
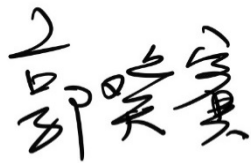
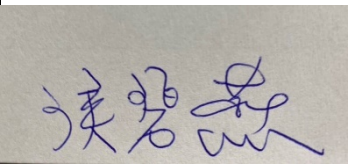
中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)		數量	單位
1	蔡欣穎	品牌:美津濃 規格:藍	名稱:柔道服 尺寸:2Y	2	套
2	蔡欣穎	品牌:美津濃 規格:白	名稱:柔道服 尺寸: 2Y	2	套
3	黃晟閔	品牌:美津濃 規格:藍	名稱:柔道服 尺寸:需套量	2	套
4	黃晟閔	品牌:美津濃 規格:白	名稱:柔道服 尺寸:需套量	2	套
5	張少豪	品牌:美津濃 規格:白	名稱:柔道服 尺寸:3.5Y	2	套
6	張少豪	品牌:美津濃 規格:藍	名稱:柔道服 尺寸:3.5Y	2	套

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

附件三

中華帕拉林匹克總會
115 年第 5 次柔道委員會
會議簽到表

職稱	姓名	簽到
召集人	許吉越	
委員	陳燕修	
委員	李政達	
委員	郭癸賓	
委員	侯碧燕	



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

柔道選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉柔道運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期:115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	蔡欣穎	每周一到五 07:00-08:30/ 14:00-17:00	臺中市立后里國中/ 臺中市立后綜高中	楊俊霆
2	黃晟閔	每周一到五 06:00-8:00/ 14:00-17:00	苗栗縣立苑裡高中	莊登州
3	張少豪	每周一到五 06:00-8:00/ 14:00-17:00	國立台東大學	陳楓舜

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期:115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點:目前待定國訓或文化大學(暫定)

(四) 訓練方式:採階段性訓練

1. 訓練內容:柔道訓練內容

2. 重量訓練:以每週實施三次為原則,依據訓練期別、選手狀況設定強度及內容

3. 體能訓練:依據選手狀況安排速度訓練、敏捷性訓練及間歇訓練等。

4. 專項技術訓練:

(1)專項技術:增加選手技術之穩定與完整性。

(2)技術攻擊時間:加強比賽時間開始時,能立即發揮技術攻擊能力。

(3)寢技技術訓練:加強寢技動作攻擊得分與防禦能力。

(五) 實施要點:

1. 各階段訓練重點撰述:

訓練階段名稱	時程	訓練目標
專項期 1	4 周	持續增強專項肌力與體能、專項訓練與比賽期連接。
專項期 2	4 周	持續增強專項肌力與體能、專項訓練與比賽期連接。

比賽期:

訓練階段名稱	時程	訓練目標
比賽期	1 周	競賽時能發揮專項技術

2. 訓練方法撰述:

(一)、 分站訓練

(二)、 總集訓

週期	分站訓練 115/8/16-9/15	總集訓 115/9/16-10/14
肌力與體能	訓練專項肌力與體能、專項訓練與比賽期連接。	持續增強專項肌力與體能、專項訓練與比賽期連接。以期競賽時能發揮專項技術。
技術能力	得意技術能做聯絡攻擊	立技、寢技皆能無畏懼的攻

	並完 成一勝得分之要求。	擊得分。
心理建設及健康管	1. 建立選手成功的信，鼓勵互助並堅持完成訓練內容。 2. 詳細了解選手身體狀況，在進行訓練強度調整。	維持最佳競技心理狀態。

1. 訓練成效撰述：

(1). 亞帕運奪牌

(2). 經由上述訓練及參賽經驗累積，增加選手國際賽之穩定度以利於 2028 洛杉磯帕運之備賽及奪牌契機。

伍、 督導考核：

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。

- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件一

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	李青忠	男	臺中市立后里國中	A	中華民國柔道協會 CA114000474	118.03.03
2	莊登州	男	苗栗縣立苑裡高中	A	中華民國柔道協會 CA112000213	116.04.17
3	陳楓舜	男	國立臺東大學	B	中華帕拉林匹克總會 114-JU 教 A004	118.08.14
4	楊俊霆	男	臺中市立后里國中	A	中華民國柔道總會 CA113000107	117.01.23

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	蔡欣穎	女	臺中市立后綜高中一年級	J2 (-52kg)
2	黃晟閔	男	無	J2 (+95kg)
3	張少豪	男	台東縣台東大學碩士班二年級	J2 (-70kg)

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	陪練員	許詩涵	女	蔡欣穎
2	陪練員	黃俊瑋	男	黃晟閔
3	陪練員	林承宏	男	張少豪
4	防護員	待定		

附件二

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)		數量	單位
1	蔡欣穎	品牌:美津濃 規格:藍	名稱:柔道服整套 尺寸:2Y	2	套
2	蔡欣穎	品牌:美津濃 規格:白	名稱:柔道服整套 尺寸: 2Y	2	套
3	黃晟閔	品牌:美津濃 規格:藍	名稱:柔道服整套 尺寸:需套量	2	套
4	黃晟閔	品牌:美津濃 規格:白	名稱:柔道服整套 尺寸:需套量	2	套
5	張少豪	品牌:美津濃 規格:白	名稱:柔道服整套 尺寸:3.5Y	2	套
6	張少豪	品牌:美津濃 規格:藍	名稱:柔道服整套 尺寸:3.5Y	2	套

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

中華帕拉林匹克總會
115 年第 5 次射箭委員會
通訊會議議程

一、時間：中華民國 115 年 8 月 15 日（星期六）上午 11 時 45 分

二、地點：Line 群組會議

三、主席：吳亭廷

紀錄：林佳瑩

四、出席：陳麗如、潘昱璇、林季嬋、陳宜蓁、吳亭廷

五、主席致詞：(略)

六、討論事項：

提案一

案 由：有關「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」一案，提請討論。

說 明：2026 名古屋亞洲帕拉運動會選手參賽培訓計畫（如附件）規劃培訓階段、培訓地點及培訓選手之需求，以利選手及教練備戰參加 2026 名古屋亞洲帕拉運動會。

決 議：照案通過。

七、散會時間：上午 12 時 05 分

中華帕拉林匹克總會
115 年第 5 次射箭委員會
通訊會議簽到表

今天

各位委員們好
我們需要召開會議

提案一
案 由：有關「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」一案，提請討論。

說 明：2026 名古屋亞洲帕拉運動會選手參賽培訓計畫（如附件）規劃培訓階段、培訓地點及培訓選手之需求，以利選手及教練備戰參加 2026 名古屋亞洲帕拉運動會。

敬啟各位委員們指示，是否同意此培訓計畫，謝謝
附上培訓計畫供委員們參考，謝謝

已讀 5
11:47

亞帕運培訓計畫 2.pdf
下載期限：~ 8/22 11:47
檔案大小：510.47 kB

已讀 5
11:47

陳麗如
同意 11:50

Karen 昱璇
同意 11:51

陳阿蓁
同意 11:56

nia
同意 12:02

已讀 1
12:03

收到，謝謝委員們

我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 射箭選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉射箭運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	張家菘	週一.二.三.四.五	雙連坡射箭場	李嘉慈
2	曾隆輝	週二.三.六	雙連坡射箭場	李嘉慈
3	李秉諭	週一.二.三.四.六	四箴國中	陳坤成
4	楊鈞凱	週四.六.日	金城國中	廖永智
5	吳中宏	週二.三.六.日	雙連坡射箭場	陳享宣
6	李昀嫻	週一.二.四.五.六	台中市立射箭場	官德財
7	常溢芬	週二.四.六	雙連坡射箭場	潘嘉均

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。現階段將以備戰選手名單作為訓練規劃依據，待代表隊最終名單確認後，總集訓階段將依正式核定之代表隊選手及教練名單進行調整。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點：雙連坡射箭場

(四) 訓練方式:採階段性訓練

(五) 訓練內容:

1. 精神訓練及心理輔導：

- (1)加強團隊默契。
- (2)適應不同壓力情境。
- (3)頂尖選手實力評估。
- (4)模擬正式比賽，測定成績。

2. 體能訓練：

- (1) 一般性體能：置重點於肌耐力、穩定性訓練。
- (2) 專項性體能：高壓力狀態下肌肉放鬆技巧訓練。

3. 專項技術訓練：著重在比賽情境下技術穩定發揮。

(六) 實施要點:

1. 各階段訓練重點撰述:

- (1) 以訓練進度表為重點進行，使選手在體能及技術上達到循序漸進，穩定並提昇成績。
- (2) 訂定時間舉行測驗，屆時由教練親自實施之。
- (3) 分站訓練階段：將依選手之專項能力、技術特性及目前狀態，進行團體及混雙搭配之訓練與測試，逐步建立選手間之默契及合作模式。每週安排至少 2 次模擬測驗，每次約 2 至 3 小時，包括排名賽、個人對抗賽、團體賽及混雙賽，並依實際賽程、選手狀態及交通條件彈性調整。
- (4) 總集訓階段：將進一步增加個人、團體及混雙模擬訓練，每週將安排至少 3 次模擬測驗，每次約 3 小時，需練習不同的突發狀況之比賽情境，會安排領先分數、落後分數、時間壓力及關鍵最後一箭等競賽情境，以強化選手臨場應變能力。另將依訓練及測驗結果滾動檢視選手搭配組合，必要時進行調整，以強化個人、團體及混雙項目之整體競技分數能力。

2. 各階段訓練方法撰述：

日 期	訓 練 摘 要	預期目標	備註
基 礎 期 (8 月 16 日至 9 月 15 日)	專項體能訓練：百分之四十 基本技術訓練：百分之五十 比賽訓練：百分之十		
鍛 鍊 期 (9 月 16 日至 10 月 3 日)	專項體能訓練：百分之三十 基本技術訓練：百分之四十 比賽訓練：百分之三十		
賽 前 期 (10 月 4 日至 10 月 14 日)	專項體能訓練：百分之二十 基本技術訓練：百分之十 抗壓性訓練：百分之三十 比賽訓練：百分之四十		
比 賽 期 (10 月 15 日至 10 月 24 日)	專項體能訓練：百分之十 基本技術訓練：百分之十 抗壓性訓練：百分之四十 比賽訓練：百分之四十	亞帕運 奪牌	

- (1) 基礎期：分站訓練期間將依選手個別需求安排訓練頻率與訓練內容。
- (2) 鍛鍊期：將依賽前訓練週期逐步調整訓練重點。專項體能訓練將與射箭專項技術、競賽模擬及恢復訓練相互配合，並依選手實際狀況調整訓練量與訓練強度。
- (3) 賽前期：以維持訓練成果、降低疲勞及提升比賽穩定性為主要目標。依選手個別狀態逐步降低訓練總量，專項體能以維持為主，技術訓練以關鍵動作確認為主，並提高抗壓及比賽模擬訓練比例。對技術穩定之選手避免大幅度調整動作。對疲勞程度較高之選手降低訓練負荷；對比賽壓力較高之選手則增加抗壓情境及個人賽前心理程序訓練。
- (4) 比賽期：以維持最佳競技狀態及臨場表現為主要目標，降低非必要訓練量，並依每日賽程、選手身體狀況及比賽表現進行調整。專項體能及基本技術以維持及恢復為主，抗壓及比賽訓練則著重臨場專注、心理調節、競賽策略及比賽程序執

行。教練團將依個別選手狀況適時調整訓練及恢復內容，以避免疲勞累積並維持最佳競技狀態。

3. 訓練成效撰述：

本計畫將建立階段性訓練成效評估及追蹤機制，依分站訓練、總集訓及賽前階段進行定期評估。評估內容將包括專項技術表現、排名分數、對抗分數與穩定性、體能狀況、訓練出席及執行情形，以及模擬競賽表現等，並依各選手之個別訓練目標設定階段性評估標準。評估結果將作為後續訓練內容調整及訓練負荷安排之依據。如選手未達階段性訓練目標，將由教練團分析原因，針對技術、體能、心理或其他影響因素進行調整，並持續追蹤改善情形；必要時將結合運動科學、體能訓練、運動心理、醫療及運動防護等專業資源，提供個別化協助，以提升選手整體備戰成效，以爭取個人、團賽、混雙前三名為目標。

伍、督導考核：

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關

運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。

- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	李嘉慈	男	臺北市立雙園國中	A	中華民國射箭協會 CA114001210	118.12.31
2	陳享宣	男	桃園市立仁和國中	A	中華民國射箭協會 CA114000721	118.12.31
3	潘嘉均	女	台北市立中正國中	A	中華民國射箭協會 CA115000163	118.12.31
4	官德財	男	台中市立中港高中	A	中華帕拉林匹克總會 115-AR 教 A001	119.05.12
5	廖永智	男	金城國中(台南)	A	中華民國射箭協會 CA114001746	118.12.31
6	陳坤成	男	四箴國中(台中)	A	中華帕拉林匹克總會 114-AR 教 A002	118.08.26

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	張家崧	男	退休人士	W1 複合弓
2	曾隆輝	男	退休人士	W2 反曲弓
3	李秉諭	男	身障關懷員	W2 反曲弓
4	楊鈞凱	男	綠膜科技股份有限公司	W2 複合弓
5	吳中宏	男	國泰人壽	W2 複合弓
6	李昀嫻	女	退休人士	W2 複合弓
7	常溢芬	女	退休人士	W2 複合弓

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	楊竣傑	男	曾隆輝;張家崧;吳中宏;李秉諭
2	防護員	章葳	女	楊鈞凱;常溢芬;李昀嫻

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	張家菘	hoyt concept X CDM 37 軸距 (磅數:30-40# 拉距:26"-29" with CDM Module 顏色:白 弓臂:白)	1	支
		beiter Cmpound Rest STD 複合弓箭座	1	組
		AVALON TEC PRO 快拆-0 度	1	組
		AXCEL TRILOCK Adjustable Offste Mount 側桿座	1	組
		AXCEL CarboFlax 500 Acclaim 15" 主桿	1	支
		AXCEL CarboFlax 500 Acclaim 15" 側桿	1	支
		DOINKER HD 吸震球(黑色)	2	顆
		AXCEL VIBE 安定桿配重吸減震球x2 顆(黑色 500 型)	1	組
		AXCEL CURVE RXF 瞄頭 0.029 綠色光纖	1	組
		SHIBUYA ULTIMA RC PRO G2 碳纖維瞄準器雙支架 顏色 :黑	1	組
		FIVICS Automatic Short 弓架 低款	1	支
		LEGENDEverest 44 Bow Case 附輪弓箱 (顏色不拘)(+兩套 1000)	1	組
		法國品牌 arc system ARC INDEX RELEASE 零售價 11500 (黑色放箭器)	1	組
		AVALON Cam String Protect Cover 弓臂套	1	件
2	曾隆輝	弓身 Hoyt GMX 3 Series 25"(藍黑色)	1	組
		弓臂 HOYT Metrix Grand Prix Axia 木芯+碳纖維 M 40#	1	副
		WIAWIS ACS-LX 中央安定桿 26" (紅色)	1	支
		WIAWIS ACS-LX 平衡桿 12" (紅色)	1	對
		WIAWIS ACS-LX 延長桿 4" (紅色)	1	支
		WIAWIS CX-AD V 座(霧黑)	1	組
		DOINKER A-Bomb 吸震球(1.5oz) B34-2	3	顆
		DOINKER B1-BD	1	組
		瞄準器 SHIBUYA ULTIMA RC PRO G2 (紅色)	1	組
		SHIBUYA 瞄準器吸震球 M4	1	組
		BEITER Plunger(紅色)	1	組
		SHIBUYA Ultima 箭座 (紅色)	2	組
		BEITER 夾箭片(黑色)	2	個
		FIVICS Automatic-Short 弓架	1	支
		Shibuya Transporter 49.0L 弓箱(灰)	1	組

選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
3	李秉諭	EASTON X10 箭桿(撓度 700)	2	打
		HOYT Grand Prix Metrix 弓臂 (Wood+Carbon, 68" 42Lbs)	1	組
		HOYT Xceed 2 Riser 弓身(藍黑)	1	把
		W&W ACS-LX 安定桿組+CX- α V 座(Long Rod 28", Short Rod 11", Extender 5", 黑)	1	組
		BEITER Plunger 箭震吸收器(銀)	1	個
		BEITER Clicker 夾箭片(黑)	1	個
		SHIBUYA Ultima RC-IV Carbon Sight 瞄準器(黑)	1	組
		SHIBUYA Ultima Recurve Rest 箭座(黑)	1	個
		Fivics Aegis Double Hard Case 弓箱(藍)	1	個
		EASTON 3.2mm Ballistic Tungsten Point 鎢鋼彈頭 (120gr 可折式)	2	打
		EASTON 3.2mm Pin 尾釘12入(#1)	2	包
		EASTON Pin Nock 尾釘用箭尾12入(紫)	2	包
		Range-0-Matic Spin Wing 捲羽片(紫)	2	包
		Fivics Automatic Bow Stand 弓架(低)	1	支
4	楊鈞凱	COMPETITION Mathewsint Title 38 磅數:50-60 拉距:27 省力比:75% 顏色:藍色 弓臂顏色:黑色 弦顏色:黑色	1	支
		RAMRODS V2 Standard 鎢鋼加強 主桿 尺寸:30吋	1	支
		RAMRODS V2 Standard 鎢鋼加強 側桿 尺寸:10吋	1	支
		EDGE Quick Disconnect Large 快拆頭 OD Small	1	個
		EDGE Adjustable Offset Mount 全可調側座	1	個
		FEATHER VISION Plus Lens 鏡片 32mm 倍數:6倍	1	個
		SHIBUYA Fiber Kit 螢光準心組 尺寸:0.019	1	個
		SHIBUYA Ultima OKULUS Scope 放大鏡框	1	個
		Shibuya Ultima CP Pro G2 Sight 複合弓瞄準器 顏色:黑色 右撇子使用	1	支
		Specialty 45度 瞻孔 Por Series(UL) 顏色:黑色	1	個
		Specialty Kit-5 Apertures 孔心組	1	組
		Ramords Tungsten Weight 鎢鋼重錘 8oz	1	個
		LEGEND Everest 44 Bow Case 附輪弓袋 顏色:黑色	1	個
		LEGEND Apollo 116 Soft Case 複合弓袋 顏色:橘色	1	個
		Doinker PWD 瞄準器吸震球 型號:M4	1	個
		DOINKER EZE 準心吸震球 10/32	1	個
		Ramords Tungsten Weight 鎢鋼重錘 4oz	1	個
		Spot-hogg Edge SWAP Rest 複合弓箭座	1	個
		TRU Ball Fulkrum Flex 尺寸:M	1	個
		MATHEWS Limb Leg 複合弓架	1	個

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
5	吳中宏	弓 MATHEWS TITLE 38 含 H. I. J 模組 磅數：50-60 省力比：75% 弓身顏色：Electric Green 弓臂顏色：Black 右撇子使用	1	支
		瞄準器 AXCEL Achieve XP PRO - Compound 顏色：Green 長度：6" 右撇子使用	1	支
		準星組 AVX-31 PLUS Scope 放大鏡框 顏色：Black	1	顆
		準星組 AVX Ring Pin&Rhheostat Cover Combo 準星組 (0.029)	1	組
		準星組 AVX Shade Kit 遮蓋組(Stepped Shade with Long Shade)	1	組
		準星組 AVX Torque Indicator 反光圈	1	組
		準星組 Doc's Choice Lens 鏡片 倍數：8 倍	1	組
		準星組 AXCEL "T" Connection System 顏色：Black	1	支
		箭座 spot-hogg Swap Edge Rest	1	組
		安定桿組 RAMRODS V2 Standard 鎢鋼加強 主桿 尺寸:27 吋	1	支
		安定桿組 RAMRODS V2 Standard 鎢鋼加強 側桿 尺寸:12 吋	1	組
		安定桿快拆頭 Ramrods EDGE Quick Disconnect - Large 0D	1	顆
		V 座 AXCEL Perfect Mount - Offset 右撇子使用	1	組
		弓架 MATHEWS Limb Legs	1	支
		瞻孔 Specialty Pro Series Hooded Peep Housing 45 Degree 顏色：Black	1	顆
		孔心組 Specialty Kit-5 Aperture	1	組
		弓箱 Legend Everest 44 Bow Case 顏色：綠色優先, 其他顏色隨機	1	個
		重捶 Ramrods Tungsten Weight 8oz	1	組
		重捶 Ramrods Tungsten Weight 4oz	2	組
		重捶 Ramrods Stainless Steel 4-2-1 Weight Collection	2	組
		吸震球 Ramrods EQ Taper Damper - 1.25 inch	1	顆
		瞄準器吸震球 Doinker PWD 8/32' 用	1	組
		準星吸震球 Doinker EZE AXCEL 用	1	顆
		UV HingeTM 3 標準版 放箭器	1	組

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
6	李昀嫻	弓身:PSE Mach 30 DS Carbon FDS(黑色) 軸距:30 英寸 省力比:70%~85% 重量:3.6 磅 拉距:24 1/2~30inch 拉力:40~50 磅	1	支
		中央安定桿:Conquest Smacdown-500 PRO 24" (黑色)	1	支
		側平衡桿: Conquest Smacdown-500 PRO 10" (黑色)	1	支
		放箭器:B3 Archery HAWK Swivel(WristStrap)	1	支
		V 座: MMAOSM 快拆可調水平側座	1	支
		瞻孔: SPECIALTY 45°Podium Peep 瞻孔, 顏色: 黑 x1, SPECIALITY Deluxe Kit 孔心鏡片組 Podium-6 顆	1	組
		瞄準器: SHIBUYA Ultima CP Pro G2 Carbon Sight	1	支
		Shibuya Okulus Scope 放大鏡系列(內徑 29mm) Shibuya Ultima OKULUS Scope 鏡框	1	個
		Feather Vision Plus Lens 鏡片 32mm 6 倍	1	片
		Shibuya Fiber Kit 螢光準心組 0.019"	1	支
		Shibuya OKULUS Sunshade Set 遮蓋組	1	個
		箭座: Beiter Compound Rest STD	1	組
		Beiter Compound Rest STD 彈片 0.25 #5	2	片
		加重塊:W&W DISC Color Weight 35mm 螺孔 5/16 60g+40g+20g	2	組
		箭筒:Legend 12 Arrows Telescopic Tube	1	個
		弓架: AAE Bow Pod Stand	1	個
		弓袋: Legend Apollo 116 Soft Case	1	個
		DOINKER EZE 準心吸震球 10/32	4	個
		DOINKER EXOD 吸震球	4	個
7	常溢芬	HOYT Concept X CDM 系列 (右手)拉距 26.5 吋 軸距 37 磅數 45-55 磅 顏色 skeeter)	1	把
		AXCEL Achieve XP Pro Sight Compound 複合弓瞄準器 (右手) (內附無螺紋準心筒 延伸桿 9 吋 顏色 Orange)	1	支
		DOINKER PWD 瞄準器吸震球(適用 Axcel Achieve XP Pro Sight Compound 複合弓瞄準器) 8/32	1	組
		AVX-31 Scope T-Connector&Stainless #10-32 Rod 放大鏡框 顏色:Orange	1	個
		AVX-31 Ring Pin & Rheostat Cover Combo 準心組 (0.029") 顏色:綠色	1	組
		AVX-31 Shade Kit 遮蓋組 (Stepped Shade+Long Shade)	1	組
		AVX-31 Torque Indicator 反光圈	1	個
		DOC' S CHOICE Lens 鏡片(6 倍) AVX-31 用	1	片

	DOINKER EZE 準心吸震球(適用 AXCEL AVX-31 Scope 放大鏡系列)	1	支
	BEITER Compound Rest STD 複合弓箭座	1	組
	SPECIALTY 45° 瞻孔 Pro Series (顏色黑色)	1	個
	SPECIALTY Apertures 孔心(3/64)	1	個
	RAMRODS Vektor V2 S Standard 鎢鋼加強型(Steve Wijler Edition Tungsten Powder Damping plus VIBRO-Core 長度 26 吋)-	1	支
	Vektor V2 Standard (長度 10 吋)	1	支
	AXCEL 安定桿配件組 SAOM -Antler Ridge TriLock Adjustable Offset Mount 側座	1	組
	RAMRODS 配件 Tungsten Damper Weight 鎢鋼加強吸震球 4oz	2	組
	RAMRODS 配件 EDGE Quick Disconnect Small 快拆頭 0 度	2	個
	RAMRODS 配件 Tungsten Weight 鎢鋼重錘 8oz	1	組
	RAMRODS 配件 Tungsten Weight 鎢鋼重錘 4oz	1	組
	Ultraview BUTTON 2 尺寸:標準 材料:黃銅	1	把
	AVALON Cam String Protect Cover 保護套	1	件
	MATHEWS Limb Leg 複合弓架	1	把
	LEGEND Everest 44 Bow Case 附輪弓袋 (黑色優先, 其他顏色隨機)	1	箱
	LEGEND Everest 44 Bow Case 45x16x9" 防雨套	1	件

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

中華帕拉林匹克總會
115 年第 4 次射擊委員會會議紀錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 11 日（星期二）19 時 00 分
- 二、 地點：line 視訊會議
- 三、 主席：召集人張梅英
紀錄：王朝欽
- 四、 出席：陳國嘉、王朝欽、林合營、高文良
- 五、 主席致詞：依運動部核定 2026 名古屋亞帕射擊選手培訓參賽計畫，請委員就教練所提之計畫審查。

六、 討論事項：

提案一

案 由：愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會，射擊選手培訓參賽計畫，
提請審查。

說 明：2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會選手教練，經運動部訓輔小組核定：

選手 1. 陳雅婷、2. 紀芳志、3. 劉文章

教練 1. 陳秋燕、2. 張榮洲

為申請外卡之名單，今由教練提出培訓參賽計畫，請委員就計畫審查。

決 議：照案通過。

臨時動議：無

七、 散會時間：20：00

8/9 (週日)

@All

各位委員好：因應名古屋亞帕，射擊選手經運動部訓輔小組核定3位選手，兩位教練，去申請外卡資格，現要求教練先提出培訓參賽計劃，供委員會小組委員審查通過後，報部核備。

故；預訂8/11 (二) 晚上7至8點，召開會議，請委員在時間內表達意見～～謝謝大家的配合！

先行提供會議議程及教練所提之培訓參賽計劃供參……

已讀 4
17:56

射擊 115 年第 4 次會議議程 11...11.docx

下載期限：～ 8/16 17:57

檔案大小：20.31 kB

已讀 4
17:57

08.射擊-2026 亞帕運選手培...秋燕.pdf

下載期限：～ 8/16 17:57

檔案大小：179.27 kB

已讀 4
17:57

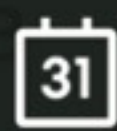
Aa



19:34

射擊 115 年第 4 次會議
議程 11...11 4G 94%

< 帕總射擊選訓小組 (5)



08.射擊-2026 亞帕
運選手培...秋燕.pdf

下載期限：~ 8/16 17:57
檔案大小：179.27 kB

已讀 4
17:57

今天

@All 麻煩委員們，[7-8點](#)
記得上線表達意見哦！
感謝大家！

已讀 4
17:29



王朝欽

照案通過

19:05



高文良 Yabu.Silan

照案通過



19:05



陳國嘉

照案通過



19:12



林合營

照案通過

19:31

19:31

謝謝大家！



射擊 115 年第 4 次會
議紀錄 11...11.docx

下載期限：~ 8/18 19:34
檔案大小：20.42 kB

19:34



Aa



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 射擊選手培訓參賽計畫

撰寫者：陳秋燕教練

壹、依據：依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、計畫目的：為有效提升我國帕拉射擊運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、培訓對象：陳雅婷、紀芳志、劉文章。

肆、訓練計畫：

一、總目標：為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」射擊項目各級所參加項目獲得獎牌。

二、訓練階段目標：

（一）分站訓練階段：

陳雅婷：空氣手槍 545 分

紀芳志：空氣手槍 555 分

劉文章：空氣步槍立姿 603 分、空氣步槍臥姿 620 分

※參加國際賽會：2026 WSPS 昌原世錦賽（賽程 9 月 7 日至 9 月 16 日）

（二）總集訓階段：

陳雅婷：空氣手槍 553 分

紀芳志：空氣手槍 563 分

劉文章：空氣步槍立姿 613 分、空氣步槍臥姿 630 分

※參加國內賽會：矩光盃（預訂 9 月 20 日）

三、訓練起迄日期：自 115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

（一）分站訓練：自 115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

（二）總集訓：自 115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

四、訓練階段及地點：

（一）分站訓練：自 115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	陳雅婷	週二、三：晚上 週六、日：下午	新北市林口運動中心	陳秋燕
2	紀芳志	週一至週五：全天	台東大學附屬體育中學	李峰南
3	劉文章	週二、三、四、 五：13：00-15：00	台北市南港運動中心	張榮洲

(二) 總集訓：自 115 年 9 月 16 日至 115 年 10 月 14 日止。

地點：國家訓練基地桃園公西靶場。

五、訓練方式:採階段性訓練

(一) 分站訓練：採半自主訓練，因槍枝存放和訓練地點以及工作因素，訓練時間每週約 4 個半天，由選手自行調配時間。

(二) 總集訓：集中於國家射擊訓練基地桃園公靶場訓練，訓練時間每週一至週五上午 09:00 到 11:30 (選手若因工作及加強訓練需要，可調整訓練時間)

六、訓練內容：

(一) 專項肌耐力訓練：以撐槍方式進行。

(二) 肌力訓練：運用彈力繩進行肌力訓練。

(三) 專項技術訓練：分階段給與組合動作訓練、要求訓練、模擬比賽練習…等。

(四) 心理技能訓練：每天早、晚以及上靶練習前做靜心及意象練習，定期進行運動心理技能課程，記錄賽訓時的壓力指數，適時調整當下的狀態，提昇自我覺察能力及調整能力。

七、實施要點：

(一) 各階段訓練重點撰述：

1. 分站訓練：回歸基礎訓練，著重在組合動作，要求流暢的動作過程及提高動作過程的一致性。

2. 總集訓：以提高本體動作感知能力為主、進行要求訓練及模擬比賽練習。

(二) 各階段訓練方法撰述：

3. 分站訓練：空槍預習、密度及撐槍。

4. 總集訓：空槍預習、體會、分數要求及模擬比賽練習。

(三) 訓練成效撰述：經過分站訓練把技術動作練的更紮實，總集訓可以延續前一階段的成果，在有分數要求的壓力下發揮純熟的技術動作，以及藉由模擬比賽練習熟練比賽流程及應對方式，提高選手的競技能力。

伍、督導考核：

一、本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。

二、培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育

及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。

三、取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免。

四、代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

一、運動防護：總集訓期間擬申請物理治療於總集訓期間協助選手訓練及運動防護。

二、調訓（請提前三週行文）：需要公假留職留薪者有 3 員：陳秋燕、陳雅婷、劉文章。

三、器材需求：(如附件二)。

四、住宿需求：選手紀芳志因居住臺東，總集訓期間需要安排住宿。

五、總集訓及出國前三週行文至內政部警政署辦理申請槍枝提領核准函。

柒、本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	陳秋燕	女	國立體育大學	A	中華民國射擊協會 CA111000401	115/11/24
2	張榮洲	男	無	A	(85)體教 3207 號	檢附展延證明書

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級	參賽項目
1	陳雅婷	女	外交部（秘書處）	SH1	P2 空氣手槍
2	紀芳志	男	無	SH1	P1 空氣手槍
3	劉文章	男	運動彩券行	SH1	R1 空氣步槍立姿 R3 空氣步槍臥姿

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	物理治療師	陳琬澤	男	陳雅婷、紀芳志、劉文章
	以下空白			

附件二

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	陳雅婷 紀芳志	品牌：RWS 名稱：空氣槍彈(手槍) 規格：R10 尺寸：口徑 4.50	30	盒
2	劉文章	品牌：RWS 名稱：空氣槍彈(步槍) 規格：R10 尺寸：口徑 4.50	15	盒
3	陳雅婷	品牌：Steyr 名稱：空氣手槍氣瓶 規格：200bar 尺寸：	1	枝
4	紀芳志	品牌：Morini 名稱：空氣手槍氣瓶 規格：200bar 尺寸：	1	枝
5	劉文章	品牌：Feinwerkbau 名稱：空氣步槍氣瓶 規格：200bar 尺寸：	1	枝
6	陳雅婷 紀芳志 劉文章	槍枝檢修費	3	次
7		以下空白		

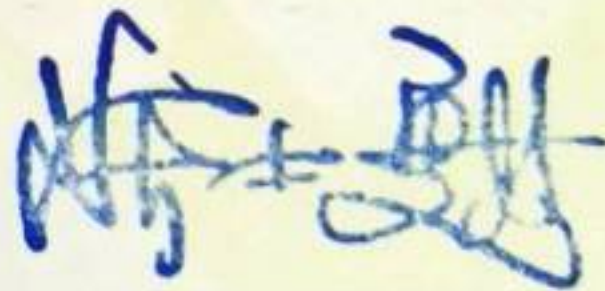
備註：器材提報實際視本年度經費核定為主。



教練證明書

茲證明張榮洲為本會 A 級教練，
教練證號(85)體教 3207 號，刻正
申請換證展延中，教練資格屬
實，特此證明

中華民國
射擊協會

理事長 

中華民國射擊協會(115)射訓字第 008 號

中華民國 115 年 1 月 23 日



中華帕拉林匹克總會
115 年第 10 次桌球委員會
會議紀錄

一、時間：中華民國 115 年 08 月 10 日（星期一）11 時 00 分

二、地點：網路會議

三、主席：陳金海

四、出席：吳文嘉、陳金海、馮聖欽、廖炯堯、蕭存沂

五、列席指導：張富貴

六、列席：王明月

七、討論事項：

提案一

案由：有關選派參加「2026 ITTF 芭達雅世界錦標賽」選手及教練名單案，提請討論。

說明：(一)比賽日期：2026 年 11 月 13-19 日，比賽地點：泰國。

(二)本次賽事選拔依據為 115 年億光盃全國帕拉桌球錦標賽暨國家代表隊選拔成績、
2026 世界排名、雙打配對具奪牌機會選手。

(三)本次選派 12 位選手，序號 1-7:已獲大會公告正取，序號 8-9:已獲大會公告備取(爭取申請外卡)，序號 10-12:爭取申請外卡，名單如下：

序號	姓名	性別	級別	報名項目	國內成績	世排	教練	備註
1	陳柏諺	男	TT11	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	2	魏君達	大會正取選手
2	田曉雯	女	TT10	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	3	王明月	大會正取選手
3	程銘志	男	TT4-5	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	4	林佳蓉	大會正取選手
4	林姿妤	女	TT10	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	7	王明月	大會正取選手
5	林駿挺	男	TT10	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	7	江慶林	大會正取選手
6	黎懿亞	女	TT11	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	9	陳妍妍	大會正取選手
7	蘇晉賢	男	TT10	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	11	王明月	大會正取選手
8	李靖萱	女	TT11	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	17	劉禮賢	大會備取選手 爭取申請外卡
9	謝非	男	TT11	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 2	24	李玉麟	大會備取選手 爭取申請外卡
10	陳先覺	男	TT9	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 1	28	鄭先惠	爭取申請外卡
11	林彥穎	女	TT4-5	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 3	31	林佳蓉	爭取申請外卡
12	葉晉璋	男	TT3	單、雙、混雙	115 年億光會長盃 4	34	吳文郁	爭取申請外卡

(四)本次選派 3 位教練，名單如下：

序號	姓	性別	教練級別及證照	備註
1	王明月	女	A	
2	魏君達	男	A	
3	林佳蓉	女	A	

擬辦：通過後送中華帕拉林匹克總會審議。

決議：通過。

提案二

案由：有關我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會桌球選手培訓參賽計畫案，提請討論。

說明：(一)依總會通知辦理。

(二)選手培訓參賽計畫如附件。

擬辦：通過後送中華帕拉林匹克總會審議。

決議：通過。

八、散會時間：15 時 30 分

已讀 6
上午 11:19

各位委員好，請參閱以下提案內容審查, 謝謝!

已讀 5
上午 11:21



115第10次會議1150810.pdf

下載期限: ~ 8月17日 上午 11:21
檔案大小: 149KB

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記

已讀 5
上午 11:21



01.桌球-2026亞帕運選手培訓參賽計畫.pdf

下載期限: ~ 8月17日 上午 11:21
檔案大小: 230KB



蕭存沂daniel

同意

上午 11:27



吳文嘉

同意

上午 11:53



馮聖欽

同意

下午 12:19



廖炯堯

同意

下午 1:48

我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 桌球選手培訓參賽計畫

壹、依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、計畫目的:為有效提升我國帕拉桌球運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段: 115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

2. 總集訓: 115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練: 以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	陳柏諺	星期一 09:30-11:30/15:00-17:30 星期二 14:30-16:00/16:00-17:30 星期三 15:00-17:30/08:00-20:00 星期四 14:30-16:00/16:00-17:30 星期五 15:00-17:30 星期六 14:00-17:00	環球乒乓 海山高中	魏君達
2	程銘志	星期一 09:00-11:00/14:30-17:30 星期二 09:00-11:30/14:30-17:30 星期三 14:30-17:30/18:30-20:30 星期四 09:30-13:00/14:30-17:30 星期五 09:00-11:00/14:30-17:30 星期六 09:00-11:00(不定期)	台南桌球館 葳暘體能 南應大桌球室	林佳蓉
3	蘇晉賢	星期一 10:00-11:30/13:00-17:00 星期二 09:00-12:00 星期三 14:00-18:30 星期四 14:00-17:00/17:00-18:30 星期五 15:00-17:00/18:30-20:30 星期六 09:00-11:30	國立高雄大學 台南桌球館	王明月

4	林駿挺	星期一 19:00-21:00 星期二 19:00-21:00 星期三 20:00-21:00 星期四 19:00-21:00 星期五 19:00-21:00 星期六 09:00-11:00/19:00-20:00 星期日 15:00-17:00	新莊國中 樹林運動中心 新莊運動中心 陽光桌協 新莊運動中心	江慶林
5	謝非	星期二 13:00-15:00 星期三 13:00-15:00 星期五 14:00-16:00	德育護理健康學院	李玉麟
6	田曉雯	星期一 13:00-14:00/14:00-17:00 星期二 09:00-12:00 星期三 13:00-14:00/14:00-16:30 星期四 13:30-17:00 星期五 14:30-17:00 星期六 14:00-16:30	國立高雄大學 長明乒乓球館	王明月
7	林姿妤	星期一 14:00-17:00 星期二 09:00-12:00/12:00-14:00 星期三 14:00-16:30 星期四 13:30-17:00 星期五 13:00-15:00/15:00-17:00 星期六 09:00-12:00	國立高雄大學 長明乒乓球館	王明月
8	黎懿亞	星期一 10:00-12:00/19:00-21:00 星期二 10:00-12:00/19:00-21:00 星期三 10:00-12:00/19:00-21:00 星期四 10:00-12:00/19:00-21:00 星期五 09:30-11:30 星期六 14:00-16:00/18:00-20:00	新店運動中心 大安運動中心 北新國小 新店玫瑰桌球社	陳妍妍
9	李靖萱	星期一 14:00-17:30 星期二 10:00-12:00/13:00-16:00 星期三 10:00-12:00/14:00-17:30 星期四 10:00-12:00/13:00-16:00 星期五 09:00-10:30/14:00-17:30	立達可 享玩乒乓 健身狂潮	徐智萱
10	林彥穎	星期一 14:30-17:00/18:30-20:30 星期二 09:00-11:00/14:30-16:00 星期三 14:30-17:00/18:30-20:30 星期四 10:00-11:30/14:30-17:00 星期五 14:30-17:00/18:30-20:30 星期六 09:00-11:00	台南桌球館	林佳蓉
11	趙佩蓀	星期二 17:30-19:30 星期四 17:30-19:30 星期六 10:00-15:00	台東縣南王桌球 基層訓練站	蘇千惠

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點: 主要以國訓為主(如無法進駐國訓, 以文大為備案集訓地點)

(四) 訓練方式: 採階段性訓練

(五) 訓練內容: 以下請填寫為符合該運動種類之訓練內容

1. 重量訓練: 根據各別選手之體能師進行肌力、爆發力與肌耐力, 進行重量訓練。

2. 體能訓練: 根據各別選手之體能師進行體能、肌力與專項體能,

進行個別桌球專項體能的強化訓練。

3. 專項技術訓練: 除基本技術與熟悉戰術運用外, 針對個人技、戰術優點加強與缺點進行補強。

(六) 實施要點: 以下請填寫為符合該運動種類之實施要點

1. 各階段訓練重點撰述:

- (1) 基本動作訓練: 正手對攻、拉攻、反手對攻、拉攻、中檯對拉。
- (2) 步伐訓練: 2/3 台不定點正手拉攻銜接反手拉攻; 中間一個二邊不定點; 反手+正手+反手+側身跑位; 全檯擺速。
- (3) 發球搶攻練習: 發球搶攻結合全檯不定點。
- (4) 接發球搶攻: 接發球搶攻+前後移動跑位+全檯不定點。
- (5) 檯內球訓練: 正、反手擺短、撇、挑(反手擰球)
- (6) 全台防守、半台防守。
- (7) 模擬比賽: 模擬實際比賽狀況配合戰術運用。
- (8) 多球訓練。

2. 各階段訓練方法撰述:

- (1) 個人專長技戰術訓練: 針對個人打法與主要戰術之配套訓練。
- (2) 個人補缺訓練: 針對個人打法缺點技術補強之訓練。
- (3) 針對性訓練: 針對主要對手及次要對手打法、技戰術進行模擬訓練。
- (4) 混雙、雙打跑位, 戰術訓練。
- (5) 模擬比賽: 進行單打、雙打、混雙 10:10、9:9, 七戰四勝、五戰三勝等不同賽制與比分之模擬賽。

3. 訓練成效撰述:

- (1) 單打: Men's Singles Class 11 陳柏諺、謝非奪牌;
Men's Singles Class 10 林駿挺、蘇晉賢奪牌; Men's Singles Class 5 程銘志奪牌; Women's Singles Class 11 李靖萱、黎懿亞奪牌 Women's Singles Class 10 田曉雯、林姿妤奪牌; Women's Singles Class 4 林彥穎; Women's Singles Class 3 趙嫻侖奪牌。
- (2) 雙打: Men's Doubles Class MD22 陳柏諺、謝非奪牌;
Women's Doubles Class 20 田曉雯+林姿妤奪牌; Women's Doubles Class 22 李靖萱+黎懿亞奪牌。
- (3) 混雙: Mixed Doubles Class XD20 蘇晉賢+林姿妤奪牌;
Mixed Doubles Class XD22 陳柏諺+黎懿亞奪牌; Doubles Class XD22 謝非、李靖萱奪牌。

伍、 督導考核:

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	王明月	女	國立高雄大學運動競技學系	A	中華帕拉林匹克總會 115-TT 教 A009	119.07.15
2	魏君達	男	海山高中	A	中華帕拉林匹克總會 115-TT 教 A007	119.06.17
3	林佳蓉	女	台南應用科技大學	A	中華帕拉林匹克總會 112-TT 教 A003	116.05.29
4	江慶林	男	桃園國小	B	中華民國桌球協會 CB113000600	117.07.01
5	陳妍妍	女	雅信乒乓	B	中華民國桌球協會 BC115000217	118.12.31
6	徐智萱	女	享玩乒乓	A	中華民國桌球協會 CA112000475	116.09.04
7	李玉麟	男	德育護理健康學院	A	中華民國桌球協會 CA115001069	118.12.31
8	蘇千惠	女	台東脊髓	B	中華帕拉林匹克總會 115-TT 教 B001	119.06.17

選手名單

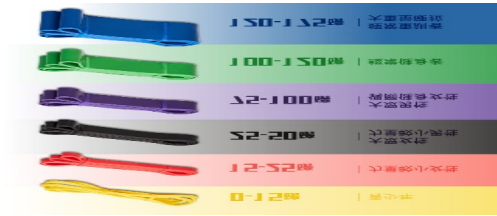
序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	陳柏諺	男	國立體育大學球類運動技術系二年級	C11
2	程銘志	男	無	C5
3	蘇晉賢	男	國立高雄大學 運動競技學系四年級	C10
4	林駿挺	男	台電台北西區營業處 節能服務計畫員	C10
5	謝非	男	德育護理健康學院 觀光休閒與健康系三年級	C11
6	田曉雯	女	國立高雄大學 運動健康與休閒事業研究所三年級	C10
7	林姿妤	女	無	C10
8	黎懿亞	女	南湖高中三年級	C11
9	李靖萱	女	無	C11
10	林彥穎	女	無	C4
11	趙佩蓓	女	台電台東區處	C3

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	張友誠	男	程銘志
2	防護員	王姿今	女	田曉雯
3	防護員	潘兆揚	男	陳柏諺
4	防護員	梁襄鈴	女	林姿妤

附件二

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	全體	日製 Nittaku 比賽球	200	打
2	全體	撿球網 	16	個
3	全體	彈力帶 	16	組
4	全體	筋膜放鬆滾筒 	16	支
5	全體	練習衣 Creety T 恤 	32	件
6	全體	練習衣 Lowry 襯衫 	32	件

7	全體	球褲 視覺顫動與褲子		16	件
8	全體	球褲 伸展遊戲短褲		16	件
9	全體	襪子 短版彩色襪 (黑色)		16	雙
10	全體	襪子 Rydal 襪子(白色)		16	雙
11	全體	襪子 ES Socks II (黑色)		16	雙
12	程銘志	球拍 (1 支) 品牌：Butterfly 名稱:樊振東 ALC 型號：FL：37221 球皮：(4 張) 品牌：Butterfly 名稱：ZYRE-03 紅色 規格：紅色 (006) 厚度：2.7 球皮 (4 張) 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：D05-黑色 2.1 厚		1 4 4	支 張 張

13	林彥穎	球拍（2支） 品牌：Butterfly 名稱：樊振東 ALC 圓柄 型號：FL：37221	2	支 張 張
		球皮（4張） 品牌：Butterfly 名稱：ZYRE-03 紅色 規格：紅色（006） 厚度：2.7 型號：06140	4	
		球皮（4張） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：D05-黑色 2.1 厚	4	
14	田曉雯	球拍（1支） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：樊振東 SUPER ALC -FL	1	支 片 片 雙
		球皮（4片） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：Tenergy 05-黑色 2.1 厚度	4	
		球皮（4片） 品牌：Victas 名稱、規格、尺寸：SPECTOL S2-紅色 1.6 厚度	4	
		球鞋（1雙） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：レゾライン レバリス 93710 （鉑金白 289）24.5cm	1	
15	林姿妤	球拍（1支） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：樊振東 ALC-FL	1	支 片 片 雙
		球皮（8片） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：D05-黑色 2.1 厚度 名稱、規格、尺寸：D09C -紅色 2.1 厚度	4 4	
		球鞋（1雙） 品牌：Butterfly 名稱、規格、尺寸：レゾライン リフォネス （93620）25cm	1	
16	蘇晉賢	球拍（1支） 品牌：Butterfly 名稱：樊振東 ALC 型號：FL：37221	1	支 片 片
		球皮（4片） 品牌：Butterfly 名稱：ZYRE-03 規格：黑色（278） 厚度：2.5 型號：06140 球皮（4片）	4	

		品牌：Butterfly 名稱：ZYRE-03 紅色 規格：紅色（006） 厚度：2.7 型號：06140	4	
17	陳柏諺	球皮（16 片） Butterfly D09C 2.1 黑色膠皮 Butterfly D05 2.1 紅色膠皮	8 8	片 片
18	林駿挺	球拍（2 支） 蝴蝶 Butterfly 張本智和 zlc 直柄 ST 球皮（10 片） 蝴蝶 Butterfly z03 黑色 厚度 2.7 紐鮑爾 Dr.Neubauer Killer 紅色短顆粒厚度 1.8	2 5 5	支 片 片
19	謝非	球拍（1 支） 蝴蝶牌桌球拍波爾藍劍喇叭柄 球皮（8 片） 蝴蝶牌膠皮 D09C2.1 紅 蝴蝶牌膠皮 D09C1.9 黑 球鞋（1 雙） 亞瑟士桌球鞋 DYNAFEATHER 27.5	1 4 4 1	支 片 片 雙
20	黎懿亞	球鞋（1 雙） 美津濃桌球鞋寬楦頭 25.5cm 球皮（6 片） Butterfly 膠皮 D09C 黑 2.1 Butterfly 膠皮 D09C 紅 2.1 球拍（1 支） Butterfly 球拍張繼科(或樊振東)Super ZLC FL	1 3 3 1	雙 片 片 支
21	李靖萱	球皮（4 片） 蝴蝶球皮 T05 紅 2 厚度 2.1 公分 蝴蝶球皮 T05 黑 2 厚度 2.1 公分	2 2	片 片
22	趙佩倫	球拍（1 支） BTTERFLY 球皮（6 片） VISCARIA-FL Fastarc G1	1 3 3	支 片 片

備註:器材如經費不足，以全體集訓的器材為優先

器材提報實際視本年度經費核定為主。

中華帕拉林匹克總會
115 年第 4 次健力委員會
會議紀錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 14 日（星期五）11 時 00 分
- 二、 地點：Line 群組會議
- 三、 主席：陳瑞蓮
紀錄：陳瑞蓮
- 四、 出席：陳瑞蓮、王信淵、許火塗、楊淑貞、楊毅文（詳如截圖）
- 五、 主席致詞：（略）
- 六、 討論事項：

提案一

案 由：有關「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」一案，提請討論。

說 明：2026 名古屋亞洲帕拉運動會選手參賽培訓計畫（如附件）規劃培訓階段、培訓地點及培訓選手之需求，以利選手及教練備戰參加 2026 名古屋亞洲帕拉運動會。

決 議：照案通過。

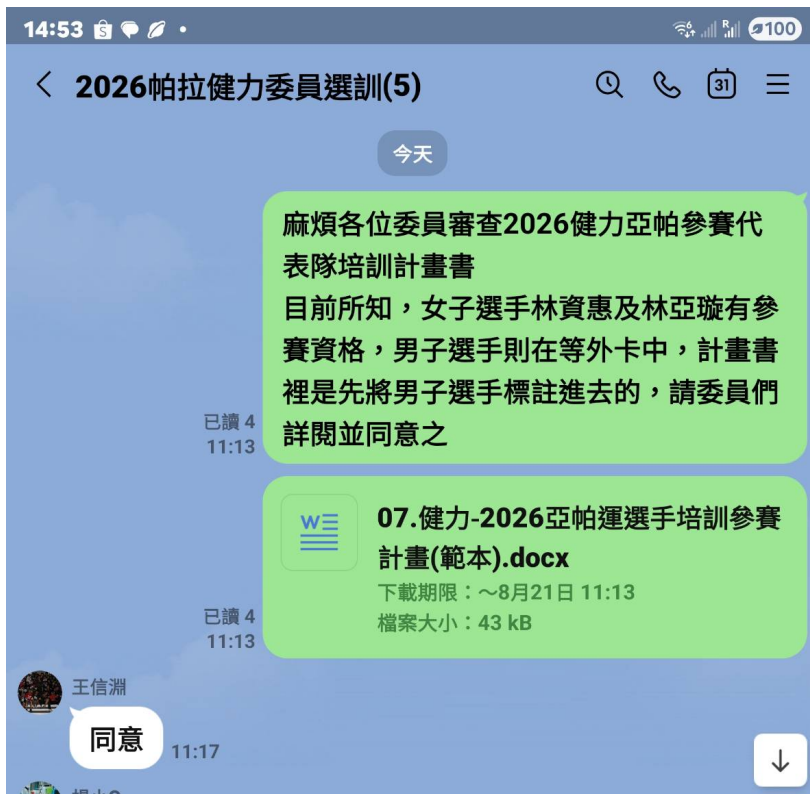
- 七、 散會時間：12 時 30 分

中華帕拉林匹克總會

115 年第 4 次健力委員會

會議簽到表

職別	姓名	簽到
召集人	陳瑞蓮	如截圖
委員	許火塗	如截圖
委員	楊淑貞	如截圖
委員	楊毅文	如截圖
委員	王信淵	如截圖



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 健力選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉健力運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 9 月 1 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	林資惠	星期一、三、五 下午 13:00~15:00 星期二、四、六 下午 16:30~20:30 體 能訓練: 星期二、四 下午 20:30~21:30	國立和美實驗學校 (健力教室) (和美鎮鹿和路六段 115 號)	陳穎德
2	林亞璇	星期一、三、五 下午 13:00~15:00 星期二、四、六 下午 16:30~20:30 體 能訓練: 星期二、四 下午 20:30~21:30	國立和美實驗學校 (健力教室) (和美鎮鹿和路六段 115 號)	陳穎德
3	陳羿穎	星期一、三、五 17:00~19:00	大里高中	許期全

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點: 國立和美實驗學校

(四) 訓練方式:採階段性訓練

(五) 訓練內容:以下請填寫為符合該運動種類之訓練內容

1. 重量訓練: 賽前各選手以各自開把重量操作 3~5 組
2. 體能訓練: 彈力繩訓練, 啞鈴三頭 15*5, 飛鳥 12*5, 單臂提拉 10*5
3. 專項技術訓練: 100%/1*3 開把重量 3~5 組

(六) 實施要點:以下請填寫為符合該運動種類之實施要點

1. 各階段訓練重點撰述: 依身障健力選手個別身體條件、障礙程度及訓練能力進行調整, 訓練重點以維持上肢最大肌力、推舉爆發力、核心及軀幹穩定性為主, 並強化比賽臥姿推舉之動作穩定度及完成度。賽前階段以維持既有訓練成果、熟悉開把重量及降低身體疲勞為主要目標。
2. 各階段訓練方法撰述: 採個別化訓練方式, 依選手身體狀況及能力調整訓練重量、組數與次數。重量訓練以選手比賽開把重量進行 3~5 組操作; 體能訓練以彈力繩、啞鈴三頭、飛鳥及單臂提拉等方式, 強化胸、肩、三頭肌及上肢相關肌群; 專項技術訓練則以 100%開把重量進行 1~3 次操作, 模擬比賽動作及節奏, 並針對選手個別動作需求進行調整與修正。
3. 訓練成效撰述: 透過個別化重量、體能及專項技術訓練, 使選手維持比賽所需之上肢肌力、爆發力及軀幹穩定性, 提升臥姿推舉動作之穩定度與成功率, 並熟悉比賽開把重量及動作要求。訓練後以選手動作品質、重量完成度及身體狀況作為成效評估依據, 以最佳狀態參與比賽。

伍、督導考核:

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中, 培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者, 應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育

及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。

- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件一

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	陳穎德	男	國立和美實驗學校	A	中華帕拉林匹克總會 115-PO 教 A001	119/1/15
2	許期全	男	大里高中	B	CB113000076	117/02/28

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	林資惠	女	無	P0 (-86kg)
2	林亞璇	女	無	P0 (-61kg)
3	陳羿穎	男	晉暘科技公司	P0 (-65kg)

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	黃靖淳	女	林資惠
2	防護員	劉雅安	女	林亞璇
3	體能訓練師	林宗佑	女	林亞璇

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1.	林資惠	品牌：SBD 名稱：經典 -10mm 健力腰帶 規格：80-100CM 尺寸：L	1	NT\$9,980
2.		品牌：SBD 名稱：經典 映現系 - 護肘 規格：30-35CM 尺寸：L	1	NT\$2,280
3.		品牌：SBD 名稱：經典 - 新版護肘 規格：33-38CM 尺寸：XL	1	NT\$2,480
4		品牌：SBD 名稱：經典 - 新版護腕 規格：力量型 60CM 尺寸：力量型 60CM	1	NT\$1,680
5		品牌：SBD 名稱：爆星系 - 護腕 (星焰粉) 規格：力量型 60CM 尺寸：力量型 60CM	1	NT\$1,780
6		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯經典麻花男短袖 規格：顏色：岩綠麻花 尺寸：L	1	NT\$1,280
7		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯經典麻花男短袖 規格：顏色：英雄藍麻花 尺寸：L	1	NT\$1,280
8		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯經典麻花男短袖 規格：顏色：紅白麻花 尺寸：L	1	NT\$1,280
9		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯經典麻花男短袖 規格：顏色：莓果麻花 尺寸：L	1	NT\$1,280
10		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯經典麻花男短袖 規格：顏色：墨紫麻花 尺寸：L	1	NT\$1,280
11		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯經典麻花男短袖 規格：顏色：綠黑麻花 尺寸：L	1	NT\$1,280
12		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯男運動短褲 規格：顏色：英雄藍 尺寸：XL	1	單件 NT\$2,180
13		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯男運動短褲 規格：顏色：鋼鐵灰 尺寸：XL	2	兩件 NT\$4,360
14		品牌：TUMAZ APPAREL 名稱：托瑪斯男運動短褲 規格：顏色：托瑪斯黑 尺寸：XL	2	兩件 NT\$4,360
15		品牌：犀牛盾 名稱：城市系列-台北 規格：藍色： 尺寸：不鏽鋼/ M (480ml)	2	NT\$1,350
16		品牌：犀牛盾 名稱：TEAM TAIWAN 布章 1 規格：白色： 尺寸：不鏽鋼/ L (700ml)	1	NT\$2,100

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1.	林亞璇	品牌：SBD 名稱：爆星系-護肘 https://www.sbdapparel.com.tw/products/nova-elbow-sleeve 尺寸：S	1	2780 元
2.		品牌：SBD 名稱：經典-新版護腕 https://www.sbdapparel.com.tw/products/wrist-wraps-classic 尺寸：靈活型 60CM	1	1680 元
3.		品牌：Blender Bottle® Strada™ 名稱：【哈利波特 Tritan 環保隨行杯】28oz 嘿美 https://www.finders.com.tw/products/blenderbottle-harrypotter-strada-tritan-28oz-hedwig 尺寸：高度 22.7cm；杯口寬 8.7cm；底寬 7.2cm	1	599 元
4		品牌：Owala® FreeSip Sway 名稱：不鏽鋼 雙飲口吸管手提水壺 890ml https://www.finders.com.tw/products/owala-sway-30oz 尺寸：高 26.7；含提把高 31.3；杯口寬 8.5；底寬 7.2 公分	1	1200
5		品牌：NIKE JORDAN DRI-FIT 名稱：運動短褲 彈性 籃球 訓練短褲 FN5843-010 https://tw.shp.ee/KiiDbmm7 尺寸：XL	2	1120
6		品牌：薄蕾絲 名稱：防震運動內衣 氣質咖 https://www.beaulace.com/SalePage/Index/11910006 尺寸：XL	1	990
7		品牌：薄蕾絲 名稱：防震運動內衣 軍綠色 https://www.beaulace.com/SalePage/Index/11910006 尺寸：XL	1	990
8		品牌：愛迪達 名稱：運動外套 粉色 https://www.adidas.com.tw/SalePage/Index/11989258 尺寸：XL	1	2890

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1.	陳羿穎	品牌: SBD 名稱:護腕 規格:靈活型 尺寸:60cm	1	1780
2.		品牌: SBD 名稱: 經典健力腰帶 規格:10mm 尺寸:S	1	9980
3.		品牌: SBD 名稱: 訓練機能短袖上衣 規格: 尺寸:S	3	6540

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

中華帕拉林匹克總會 115 年第十次游泳委員會

會議紀錄

一、時間：中華民國 115 年 8 月 15 日（星期六）

二、地點：LINE 會議

三、主席：陳惠珠

紀錄：游詠

四、出席：（詳如簽到表）

五、主席致詞：目前總會已公布暫訂版愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會教練選手名單，依據總會現行說明。游泳項目已於 7 月 7 日完成外卡申請，7 月 31 日完成項目報名。

目前大會尚未明確告知結果公告時間，惟總會每 1 ~ 2 天均積極透過大會聯絡官確認最新審查進度。。

六、討論事項：

提案一

案由：關於 2026 年第五屆愛知名古屋亞洲帕拉運動會游泳項目執行教練遴選案，提請討論。

說明：

一. 依據總會提供之優先入選教練名單(黃榮財、陳彥錡、李育慧等三人)，薦請從中選派 1 人擔任執行教練。

決議：經討論，由李育慧教練擔任執行教練。

提案二

案由：關於 2026 年第五屆愛知名古屋亞洲帕拉運動會游泳項目集訓計畫審查案，提請討論。

說明：

一、游泳項目集訓計畫內容請參閱附件，內容涵蓋培訓時程、訓練地點、階段性目標及相關支援需求。

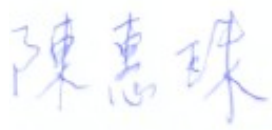
決 議：一、照案通過。

二、針對外縣市選手，請務必妥善安排。

三、鑑於馮士原教練亦為 2026 年亞帕運備戰計畫核定教練之一，請務必積極爭取邀請其於第二階段總集訓期間前來協助指導。

七、散會：

中華帕拉林匹克總會
115 年第十次游泳委員會
會議簽到表

職別	姓名	簽到
召集人	陳惠珠	
委員	黃淑華	
委員	陳中岳	
委員	李文志	

我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

游泳選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉游泳運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。(母隊訓練)

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	謝宛蓁	(8/16~8/28) 12:00~13:30 (8/29~9/15) 17:30~19:30	師大附中游泳池	馮士原
2	董宜安	週一至週五 17:30~19:30	師大附中運動中心 台北市大安區信義路三段 143 號(111 巷底側門入口)	許清哲
3	林立翔	週一至週六 05:30~07:30	台北市五常國中 地址:臺北市中山區復興北路 430 巷 1 號	黃榮財
4	林育夙	週一(泳訓) 19:00~20:00 週二(體能) 19:00~20:00 週四(泳訓)	成功高中運動中心(一) 新莊運動中心(二) 松山運動中心(四) 中正運動中心(五) 松山運動中心(六)	陳彥錡

		12:00-13:00 週五(泳訓) 13:30-15:00 週六(泳訓) 12:00-13:00		
5	姜曼矜	週一至週六 17:00~19:00	傳迎游泳池(830 高雄市鳳山區中山東路 325 巷 2 號)	梁豐君
6	林昕緯	週一至週六 06:00~08:00	台北市立五常國中游泳池	李育慧
7	葉豐源	週一 18:30-20:30 週二至週五 18:30-20:30 週六 17:15-19:15	台北市義方國小/ 台北市北投焚化爐	范乃翎
8	陳玠丞	週一至週六 16:00-18:00	恆毅中學游泳池	黃建中

2. 總集訓：以最終入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期：115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點：國立台灣師範大學游泳池(50M)台北市大安區和平東路一段 162 號、臺北市立大學詩欣館(天母校區)

[※目前教練與選手們仍在協調中，主要考量交通便利性及用餐等相關問題，待確認後再提供最終結果]

訓練時間：週一~週五 13：00~15：00 體能(防護團隊)

週一~週六 15：00~17：00 泳池(教練團)

(四) 訓練方式：採階段性訓練

(五) 訓練內容：

1. 重量訓練：

核心與抗旋轉穩定（力量傳遞與防偏航流線型）：

動作與項目：平板支撐（含側棒式）、死蟲式、鳥狗式、棒式抗旋轉、棒式（捲體）、負重俄羅斯轉體、藥球拋擲、平板支撐動態變化、左側平板穩定（側鏈強化）。

目的與成效：建立「核心—髖部—軀幹—肩臂」力量傳遞鏈，提高軀幹穩定度與抗旋轉能力。特別針對視障選手，因視覺受限導致水中身體偏航歪斜的問題，建立極佳的水中流線型並降低水阻，同時彌補肢體功能受限所帶來的代償作用。

上肢抓水與拉力爆發：

動作與項目：引體向上（正/反手、徒手及吊環引體向上）、滑輪下拉、坐姿划船、槓鈴/啞鈴划船、划船器、胸推、啞鈴推舉、交叉式/傳統伏地挺身、臥推、坐推、蝴蝶機、肱二頭肌/肱三頭肌/前臂肌群訓練、KEISER 爆發力訓練（高速下拉、雙手爆發拉力）。

目的與成效：強化背部肌群、闊背肌與肩胛控制，提升抓水(EVF)、抱水與推水之拉力與爆發力

下肢爆發力與蹬牆起跳：

動作與項目：硬舉、槓鈴深蹲、弓箭步、臀推/臀肌及腿後側肌群訓練、小腿及踝關節穩定訓練、壺鈴深蹲、箱跳、深蹲跳、彈力帶抗阻與藥球阻力訓練。

目的與成效：建立下肢爆發力來源，強化後側鏈、股四頭肌與踝關節穩定度，提升跳水出發與轉身蹬牆的推進力量

全身動力整合與旋轉發力：

動作與項目：旋轉鏈整合、單腳蛙式+上肢動力鏈整合。

目的與成效：整合上下肢與核心旋轉發力，提升蛙式專項推進與加速度

肩關節防護與防傷：

動作與項目：肩袖肌群及肩胛穩定訓練、肩關節旋轉肌群防護（Y-T-W-L 訓練、彈力帶外旋）。

目的與成效：預防頻繁訓練蝶、仰、自、蛙等泳姿所導致的肩部運動傷害與維持關節健康與穩定。

2. 體能訓練：

水中心肺與無氧耐力：

有氧耐力：長距離低至中強度游泳（如 800m~1200m 分段游、長距離長間歇游）、間歇式有氧訓練與心肺循環訓練，擴大心肺容積，建立耐力基底與恢復能力。

速度耐力與乳酸耐受：執行 25m、50m、75m 及 100m 高強度間歇（HIIT，如 12x25m 全速衝刺、6x50m 賽速配速游、4x100m VO2max 攝氧量游），進行 50~100m 高強度反覆訓練與比賽強度

間歇，模擬 100m 與 200m 項目之後程疲勞狀態，提升乳酸清除率與末段不掉速之速度維持能力。

陸上交叉訓練與輔助心肺：

器材與項目：飛輪腳踏車、陸上划船機、功率自行車高強度功率訓練。

目的與成效：增加對心肺能力的多元刺激，同時減少水下關節與肌肉的過度磨損。

核心與功能性體能（神經肌肉協調）：

動作與項目：軀幹穩定、平衡與協調、髖關節與肩關節活動度訓練、3D Maps 動作平面整合、前後/側向爬動態控制、敏捷訓練。

目的與成效：強化四肢協調、肌肉神經反應與動態控制，讓游泳時身體軸線更穩定、力量傳導更順暢。

恢復能力與柔軟度放鬆：

項目與方法：低強度恢復游、伸展及關節活動度訓練、呼吸控制、訓練後監控；俯地挺身/仰臥起坐/仰臥抬腿/仰臥挺腹（循環訓練）；肩、腰、髖、膝、踝全方位柔軟操。

恢復機制：落實動態暖身、伸展，搭配滾筒筋膜放鬆、瑜伽與物理治療，預肌肉緊繃與疲勞累積。

3. 專項技術訓練：

四式技術優化與划幅拉長：

自由式：身體流線型與入水角度、抱水動作修正、高效率划手技術（自由泳高肘抓水）、打水節奏與腿部推進、呼吸節奏控制，調整划頻與划幅。

蛙式：控制身體流線與水阻；優化手部外划、內收與前伸；精緻化蛙腳收腿、翻腳及蹬夾技術；強調手腳配合節奏與每循環划水效率。

仰式與蝶式：仰泳軀幹滾動與核心發力連結、蝶式抱水軌跡校正與水中蝶腰效率。

器材與方法：使用阻力傘、水中拉力繩製造阻力感；透過下水指導校正入水與抓水點，優化單次划幅與划頻平衡。

出發、轉身與水下推進：

動作優化：強化起跳反應、出發跳水台上上肢拉力與下肢蹬力、水下流線型；優化轉身距離、縮腹與蹬牆力量、觸壁與出水瞬間的平衡控制。

水下技術：強化水下蝶腳推進效率與水下滑行技術，維持前 15 公尺最大出水速度與最後 15 公尺衝刺力。

200 公尺個人混合式專項技術：

四式銜接與轉換：四式的泳姿技術銜接、四式轉換節奏、轉身技術（包含各式轉身變化）與配速控制，確保在高疲勞狀態下仍能維持優良動作品質與後程耐力。

視障分級專項適應：

S11：強化水中方向感與定向能力依靠水道繩觸感與核心軸線控制）；實施嚴格划手次數計算，並與點頭員建立最高度的默契。

S12：精確計算 50m 與 100m 之划手次數，克服靠近池壁時因視線模糊產生的減速。

S13：建立固定場地動線與泳道定位能力；搭配與點頭員默契，提高賽速轉身擬真練習，訓練划手次數判斷與觸壁提示輔助，優化高速游進時的轉身與轉頭節奏。

比賽配速與分段模擬：

短距離：50m 前段速度與 100m 後段速度維持（如 100 蛙後半程 25m 不掉速；100 自前 50m 29.5s、後 50m 31.5s 配速策略；蛙式 50m 分段速度控制與 100m 後程穩定度）。

中長距離：進行精確分段計時訓練與全程比賽模擬。

（六）實施要點：

1. 各階段訓練重點撰述：

第一階段：分站訓練期／基礎與專項強化期（115 年 8 月 16 日 ～ 9 月 15 日，母隊訓練）

體能與能量系統打底：以累積「有氧耐力大總量」與「陸上基礎力量」為核心，建立比賽所需之有氧與無氧能力基底，擴大心肺容積並提升恢復能力。

技術修正與運科檢測：重點檢視並微調四式及 200m 個人混合式技術；運科分析師與物理治療師團隊每日導入水面/水下高畫質攝影，進行動作軌跡與姿勢分析，提供實時動作回饋，優化身體流線型以降低水阻。

視障分級適應與輔助團隊（S11/S12/S13）：針對視障選手建立水中方向感與泳道定位能力，精確計算划手次數；肌力、防護與照護：透過重量訓練提升專項肌力與核心穩定；防護員與體能訓練師每日進行運動傷害診斷、關節鬆動與肩關節防護。

第二階段：總集訓期/專項配速與模擬賽期(115 年 9 月 16 日 ~ 10 月 14 日，國訓或台師大)

高強度專項配速與速耐力：轉向「專項耐力」與「速度力量」的結合，提高訓練強度與比賽強度間歇比例，重點強化 50m 爆發力、100m/200m 分段配速及 400m 後程耐力。

運科微調與細節優化：持續由運科分析師、物理治療師與體能訓練師每日進行水下攝影分析，精緻化出發跳水起跳反應、轉身縮腹蹬牆力量、水下滑行與蝶踢推進距離，以及 200m 混合式各式泳姿轉換節奏。

賽前減量與超補償：集訓最後 2 周執行週期化減量策略，大幅調降訓練總里程數（減少 40% - 60%），但維持極高爆發力與短距離超賽速衝刺，使神經肌肉系統達到超補償之巔峰狀態。

戰術整合與心理抗壓：進行模擬賽與比賽全程配速演練

運動心理諮商師採彈性約診制，依據選手及教練需求提供定期諮商與不定期臨時約診，結合意象訓練，提升臨場抗壓性與心理韌性。

2. 各階段訓練方法撰述：

第一階段（分站訓練方法）：

採週期化及個別化訓練：由各母隊教練主導每日菜單，依「基礎能力、專項能力、比賽能力」逐步提升。

水上訓練：採用低至中強度長距離游（混氧區間，如 800m-1200m 分段游）、長距離長間歇游、技術分解與整合練習、打水與划手計數訓練、流線型漂浮練習。

陸上重訓與體能：採多重複次數、中等重量重訓，著重核心抗旋轉/抗拉伸、背部拉力、下肢爆發力及關節活動度；結合 3D Maps 旋轉能力與前後/側向爬動態控制。

運科與防護每日支援：物理治療師、防護員與體能訓練師每日提供物理治療、運動防護與體能支援；運科分析師建立划手頻率與划幅效率基礎數據。

第二階段（總集訓訓練方法）：

每日「體能+水上」雙軌課表：

13:00~15:00（陸上體能與運科防護）：針對性重量訓練，爆發力訓練、壺鈴推舉、爆發力深蹲、關節鬆動、核心穩定、輕量神經活化動作，委由專業團隊（體能訓練師、物理治療師與防護員）執行每日運動按摩與防護處置。

15:00~17:00（50M 標準池專項）：採用高強度乳酸耐受訓練、短距離最大速度衝刺（如 8x25m/12x25m 爆發力游）、臨場比賽全程分段配速游與出發轉身特訓。

運科分析師拍攝動作並提供實時回饋。

輔助團隊模擬特訓：點頭員持點頭棒進行高賽速轉身擬真練習，克服進壁遲疑；照護員全程協助林育夙之陸上與池畔照護。

賽前減量與心理輔導：逐週遞減總訓練量，增加水感練習與放鬆游比例，極短距離衝刺。

運動心理諮商師進行賽前心理模擬與抗壓諮商。

3. 訓練成效撰述：

生理與體能指標

透過團隊階段性培訓與運科監控，全隊選手之安靜心率預期下降，最大攝氧量與乳酸清除速率將顯著提升，展現更佳的團隊抗疲勞能力與後半程速度維持優勢。在肌力與爆發力方面，團隊陸上最大肌力與核心穩定度獲得整體性增強，全面達成專項肌力、上肢

拉力與氣壓爆發功率等既定指標，大幅提升陸上肌力轉化至水中推進力之團隊整體轉換效率。同時，透過物理治療師與防護員每日的專業照護及賽前減量策略，有效消除團隊成員之身體代償、傷痛與累積疲勞，使全隊整體肌能達到最佳過度補償狀態。

技術與專項數據指標：

整體效率顯著提升並優化，大幅降低游進過程中的非必要阻力。在出發與轉身細節上，團隊起跳反應時間有效縮短，蹬牆轉身後的水下流線型滑行及海豚踢推進距離均有增長，並全面改善個人混合式之四式銜接與轉身動作品質。此外，針對視障與肢體障礙之專項需求，團隊定向穩定度大幅提高，與點頭員的提示默契達到極高精準度，完全消除進壁轉身時的視力遲疑與障礙影響，展現流暢高效的技術穩定性。

競賽表現與心理素質：

經由團隊階段性賽事模擬與配速戰術演練，全隊建立了極具穩定度的分段配速策略，顯著提升高強度競賽環境下的技術穩定性與速度控制能力。

在心理素質與應變方面，透過運動心理諮商師的定期與彈性約診輔導、意象訓練及固定訓練流程，團隊成員具備強大的自信心、抗壓性與心理韌性，能有效化解賽事壓力與臨場突發狀況。全隊最佳成績預期全面達到或超越參賽標準，能以成熟的臨場應變力與精準的戰術執行力，發揮最佳競賽狀態。

最終目標：

透過階段性培訓，整合體能、肌力、技術、戰術、心理及恢復能力，提升選手整體競賽實力，在名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會期間達到最佳競技狀態，以爭取個人最佳成績及最佳競賽表現。

伍、 督導考核：

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)
- (六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件一（第一階段）

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	馮士原	男	臺北市幸安國小	B	中華民國游泳協會 CB114000699	118.12.31
2	許清哲	男	舞動陽光有限公司	A	中華民國游泳協會 CA115000325	118.11.16
3	黃榮財	男	富呈科技股份有限公司	A	中華帕拉林匹克總會 111-SW 教 A026	115.11.02
4	陳彥錡	男	舞動陽光有限公司	A	中華民國游泳協會 CA115000330	115.11.07
5	梁豐君	男	高雄市立文山高級中學	A	中華帕拉林匹克總會 111-SW 教 A018 中華民國游泳協會 CA114001856	115.10.05 118.12.31
6	李育慧	女	臺北市信義國小	A	中華帕拉林匹克總會 115-SW 教 A005	119.07.15
7	范乃翎	女	臺北市立天母國中	B	中華民國游泳協會 CB111000885	115.11.07
8	黃建中	男	威樺國際運動事業(股)公司-恆毅中學營業所	B	中華帕拉林匹克總會 114-SW 教 B009 中華民國游泳協會 CB114001830	118.11.16 118.12.31

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級	Exceptions
1	謝宛蓁	女	無	S10、SB9、SM10	3, 5
2	董宜安	女	無	S14、SB14、SM14	
3	林立翔	男	國立臺灣師範大學 特殊教育學系碩士班/二年級	S11、SM11、SB11	T B
4	林育夙	男	國立臺北商業大學/四年級	S5、SB6、SM5	A, Y, E, 7
5	姜曼玲	女	輔英科技大學四技休閒與遊憩事業管理/二年級	S9、SB9、SM9	1, 3, 5
6	林昕緯	男	BODY DOOR 工作室 負責人	S12、SB12、SM12	
7	葉豐源	男	台北市啓明高級中學/高二	S13、SB13、SM13	T
8	陳玠丞	男	新莊國民運動中心-游泳教練	S14、SB14、SM14	

NPC Code	NPC Name	SDMS ID	中文姓名	Family Name	Given Name	Gender	S	Status	SB	Status	SM	Status	Exceptions
TPE	Chinese Taipei	68710	張芷瑛	Chang	Chih-Hsu	F	S9	N	SB8	N	SM9	N	
TPE	Chinese Taipei	23427	張維捷	Chang	Wei-Chieh	M	S7	C	SB6	C	SM7	C	12, +
TPE	Chinese Taipei	43338	陳玠成	Chen	Jie-Cheng	M	S14	C	SB14	C	SM14	C	
TPE	Chinese Taipei	52147	姜曼羚	Chiang	Man-Ling	F	S9	C	SB9	C	SM9	C	1, 3, 5
TPE	Chinese Taipei	52149	周彥廷	Chou	Yen-Ting	M	S13	R-2029	SB13	R-2029	SM13	R-2029	T
TPE	Chinese Taipei	56977	謝宛蓁	Hsieh	Wan-Chen	F	S10	C	SB9	C	SM10	C	3, 5
TPE	Chinese Taipei	63999	許智勇	Hsu	Chih-Yung	M	S10	C	SB9	C	SM10	C	3, 5
TPE	Chinese Taipei	64003	黃正全	Huang	Cheng-Chuan	M	S7	C	SB6	C	SM7	C	3, 5, 12, +
TPE	Chinese Taipei	53821	林立翔	Lin	Li-Shiang	M	S11	C	SB11	C	SM11	C	T, B
TPE	Chinese Taipei	6986	林昕緯	Lin	Shin Wei	M	S12	R-2027	SB12	R-2027	SM12	R-2027	0
TPE	Chinese Taipei	58513	林育夙	Lin	Yu-Su	M	S5	C	SB6	C	SM5	C	A, Y, E, 7
TPE	Chinese Taipei	41353	施閔軒	Shih	Min-Hsuan	M	S14	C	SB14	C	SM14	C	
TPE	Chinese Taipei	64002	張以均	Tiunn	I-Kun	F	S8	R-2027	SB7	R-2027	SM8	R-2027	A, 12, +
TPE	Chinese Taipei	41290	董宜安	Tung	Yi-An	F	S14	C	SB14	C	SM14	C	
TPE	Chinese Taipei	64000	吳俊佑	Wu	Chun-You	M	S12	R-2027	SB12	R-2027	SM12	R-2027	T
TPE	Chinese Taipei	66305	楊哲緯	Yang	Che-Wei	M	S14	R-2029	SB14	R-2029	SM14	R-2029	
TPE	Chinese Taipei	63987	葉豐源	Yeh	Feng-Yuan	M	S13	R-2030	SB13	R-2030	SM13	R-2030	T

2026 名古屋亞帕運 選手參賽日程表							
序號	姓名	級別	2026/10/19(一)	2026/10/20(二)	2026/10/21(三)	2026/10/22(四)	2026/10/23(五)
1	謝宛蓁	S10、SB9、SM10	100自	200混		100蛙	
2	董宜安	S14、SB14、SM14	200自	100仰	100蛙		200混
3	林立翔	S11、SB11、SM11	100仰		200混		100自、100蝶
4	林育夙	S5、SB6、SM5	50自	50蝶			50仰
5	姜曼羚	S9、SB9、SM9		50自	400自		100自、100仰
6	林昕緯	S12、SB12、SM12	100自	100仰		50自	
7	葉豐源	S13、SB13、SM13	100自	400自	100仰	50自	200混
8	陳玠丞	S14、SB14、SM14	200自	100仰	100蛙	100蝶	200混

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	物理治療師	趙芷吟	女	謝宛蓁
2	防護員	林冠伶	女	董宜安
3	物理治療師	劉偉成	男	林立翔
4	體能訓練教練	陳奎碩	男	林立翔
5	照護員	劉家德	男	林育夙
6	防護員	李冠論	男	姜曼羚
7	物理治療師	劉偉成	男	林昕緯
8	物理治療師	陳寅人	男	葉豐源
9	助理訓練員/照護員	周采穎	女	葉豐源
10	防護員	羅瑞德	男	陳玠丞

附件二 - 1 謝宛蓁

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)		數量	單位
1	謝宛蓁	品牌:迪卡農 規格:無	名稱:三合一肌肉按摩工具組 尺寸:無	1	組
2	謝宛蓁	品牌:arena 規格:顏色 BKPK	名稱:加大矽膠帽(AS6FSC26U) 尺寸:無	2	頂
3	謝宛蓁	品牌:迪卡農 規格:15kg	名稱:15kg 彈力帶 尺寸:無	2	條
4	謝宛蓁	品牌:arena 規格:顏色 WHRD (沒有就 BKRD)	名稱:訓練款 AS6SWM26L 女連身三角泳衣(露背款) TOUGHSUIT 尺寸:M	1	件
5	謝宛蓁	品牌:迪卡農 規格:顏色 煙燻綠黑 (或炭黑)	名稱:10mm 折疊瑜珈墊 (十二折墊) 尺寸:無	1	個
6	謝宛蓁	品牌:Mizuno 規格:顏色 不拘	名稱:濕式吸水巾 尺寸:大	1	條

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前，未公告，每人可請購之器材總額為多少，就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件二 - 2 董宜安

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	董宜安	品牌: MIZUNO 名稱: 練習泳衣 規格: N2MAD285x27 尺寸: L	1	件
2	董宜安	品牌: MIZUNO 名稱: 練習泳衣 規格: N2MAC282x35 尺寸: L	1	件
3	董宜安	品牌: SOLTEC HYDRO TECH2FIN 名稱: 蛙鞋 規格: 尺寸: S/22.5~24.5 cm (US: 6-7)=縱 33cm×橫 18.5cm	1	雙
4	董宜安	牌: Strokemakers Soltec 划手板 名稱: 划手板 規格: 尺寸: 淺藍色	1	副
5	董宜安	品牌: SEIKO 名稱: 碼表 規格: 尺寸: S057	1	個
6	董宜安	品牌: Sanctband 名稱: 生動拉力帶 規格: 尺寸: ACC105LB-0.75" 亮橘色(超輕) 厚度 4.76mm 拉力測試 11.4/23.0	1	條
7	董宜安	品牌: Sanctband 名稱: 生動拉力帶 規格: 尺寸: ACC105LB-1.75" 紫色(重) 厚度 4.76mm 拉力測試 24.6 /45.4	1	條
8	董宜安	品牌: Sanctband 名稱: 加壓帶 規格: ACC214 灰色加重型 尺寸: 3 英吋	1	卷
9	董宜安	品牌: Sanctband 名稱: 加壓帶 規格: ACC211 灰色加重型 尺寸: 2 英吋 3.3 米	1	卷
10	董宜安	品牌: Sanctband 名稱: 加壓帶 規格: ACC203 紫色重型 尺寸: 2 英吋	1	卷
11	董宜安	品牌: Sanctband 名稱: 加壓帶 規格: ACC208 藍色中型 尺寸: 1 英吋	1	卷
12	董宜安	A 品牌: AIREX Balance Pad Elite 名稱: 平衡墊 規格: 尺寸: 藍色	1	個

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前, 未公告, 每人可請購之器材總額為多少, 就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單價
1	林立翔	品牌: SWANS 名稱: 日本製視覺障礙選手專用鏡面處理 MIRROR 低水阻 競賽蛙鏡泳鏡 規格: BG-SR-72M BKBL 顏色: 藍色	1	1190
2	林立翔	品牌: SWANS 名稱: 日本製視覺障礙選手專用鏡面處理 MIRROR 低水阻 競賽蛙鏡泳鏡 規格: BG-SR-72M B/SHD 顏色: 橘色	1	1190
3	林立翔	品牌: 正版日本製 mizuno 美津濃 名稱: (抗菌) 濕式吸水巾 規格: (抗菌) 濕式吸水巾日本特殊材質 顏色: 33 綠	1	1000
4	林立翔	品牌: 迪卡儂 名稱: 注水式訓練水袋-25 公斤/ 貨號 5cc2340c-a3c0-4a5b-80cb-12ec9344a96f 規格: 材質: PVC、丁苯橡膠 尺寸:	1	3852
5	林立翔	品牌: Mizuno 名稱: 泳褲 規格: GX SONIC LITE 男泳褲 _ N2MBC01193 顏色: 黑 X 藍 尺寸: M	1	4680
6	林立翔	品牌: Mizuno 名稱: 泳褲 規格: GX SONIC DUAL 男泳褲 _ N2MBD01596 顏色: 黑 X 紅 尺寸: M	1	3680

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前, 未公告, 每人可請購之器材總額為多少, 就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件二-4 林育夙

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	林育夙	品牌:Arena 名稱: Cobra Ultra 規格:AS5SGG01U 白色 尺寸: F https://www.arena-tw.com/products/arena-競賽款-cobra-ultra-競速泳鏡(鏡面鏡片,滑動防霧)wa認證-as5sgg01u	1	副
2	林育夙	品牌:Speedo 名稱: 成人競技泳鏡 鏡面 規格: Speedsocket 2 白色 尺寸: F https://share.google/ir3472y6CePiFwqqd	1	副
3	林育夙	品牌:Arena 名稱:競賽款 男護腿(半腿)泳褲 規格: AS6SRC12M 顏色:BKBL 尺寸: 0 https://share.google/4isQ99WZvAkKmF8Cz	1	件
4	林育夙	品牌:Arena 名稱:競賽款 男五分馬褲型(半腿) 規格: AS6SRC42M 顏色:BKBL 尺寸: 0 https://share.google/r6BB2aejNQfcUIhTJ	1	件
5	林育夙	品牌:Arena 名稱:防霧筆 規格: AS5SGG80UZ 尺寸: 0 https://share.google/GGycVgFHvuNJTFsji	2	罐

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前，未公告，每人可請購之器材總額為多少，就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件二 - 5 姜曼羚

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)		數量	單位
1	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N2MGD21591	名稱: 競賽泳衣 尺寸: XL	2	件
2	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N2MAD77165	名稱: 練習泳衣 尺寸: XL	1	件
3	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N2MAD77156	名稱: 練習泳衣 尺寸: XL	1	件
4	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N3JED5810029	名稱: 競賽泳鏡 尺寸:	1	副
5	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N3JED5810022	名稱: 練習泳鏡 尺寸:	1	副
6	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N2JWD5130009	名稱: 競賽網帽 尺寸:	2	頂
7	姜曼羚	品牌: MIZUNO 規格: N2JWD5140001	名稱: 練習網帽 尺寸:	2	頂

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前，未公告，每人可請購之器材總額為多少，就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件二-6 林昕緯

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	林昕緯	品牌: SEIKO 名稱: 太陽能防水型碼錶 規格: SVAJ003J1 尺寸:	1	個
2	林昕緯	品牌: arena 名稱: 2 室肩背包 (ASS4735) 規格: BKSL 尺寸:	1	個
3	林昕緯	品牌: arena 名稱: 圓筒型防水袋 (中型) (AS5SBZ31U) 規格: PPGD 尺寸:	1	個
4	林昕緯	品牌: arena 名稱: 訓練款 男平口四角 泳褲 (AS6SWM22M) 規格: ORBK 尺寸: M	2	件
5	林昕緯	品牌: AHOYE 名稱: 健身滑行盤	1	組
6	林昕緯	品牌: Wonder Core 萬達康 名稱: Slide Fit 健身 滑板 (核心滾輪)	1	組

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前，未公告，每人可請購之器材總額為多少，就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件二 - 7 葉豐源

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	葉豐源	品牌: arena 名稱: Cobra Ultra 競速泳鏡 規格: AS5SGG01U 尺寸: Free	2	支
2	葉豐源	品牌: arena 名稱: AQUAFORCE WAVECAP 競速矽膠帽 規格: AS5SSC01 尺寸: L	2	頂
3	葉豐源	品牌: arena 名稱: 男五分馬褲型 規格: AS5SRC24M BKBL 尺寸: S	1	件
4	葉豐源	品牌: arena 名稱: 男五分馬褲型 規格: AS5FRC57M BKBL 尺寸: S	1	件
5	葉豐源	品牌: arena 名稱: 男五分馬褲型 規格: AS6SRC12M BKGD 尺寸: S	1	件
6	葉豐源	品牌: arena 名稱: 浮板 Kick Board 規格: AS5SAZ30U EMEM 尺寸: S	1	個
7	葉豐源	品牌: adidas 名稱: 全功能波紋健身墊(附贈背帶) 規格: 10mm 尺寸: Free	1	個
8	葉豐源	品牌: finis 名稱: 阻力褲 規格: 尺寸: S	1	件
9	葉豐源	品牌: Polar 名稱: Verity Sense 規格: 尺寸: Free	1	個

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前，未公告，每人可請購之器材總額為多少，就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件二 - 8 陳玠丞

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會

集訓期間選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	陳玠丞	品牌:SEIKO 名稱:專業計時碼錶 規格:SVAJ003(S061-00AOY)	2	個
2	陳玠丞	品牌:MIZUNO 名稱:泳鏡 規格:N3JE9001_ 尺寸:01 水藍 X 黃鏡面	1	個
3	陳玠丞	品牌:MIZUNO 名稱:泳鏡 規格:N3JE9001_ 尺寸:09 藍 X 翡翠鏡面	2	個
4	陳玠丞	品牌:MIZUNO 名稱:泳褲 規格:V2MBD010 95 黑 X 橘 尺寸:L	2	件
5	陳玠丞	品牌:MIZUNO 名稱:泳褲 規格:V2MBD010 95 黑 X 藍 尺寸:L	2	件
6	陳玠丞	品牌:ARENA 名稱:游泳訓練蛙鞋 規格:AR 黑金 尺寸:M	1	雙
7	陳玠丞	品牌:ARENA 名稱:游泳訓練蛙鞋 規格:AR 藍色黑標 尺寸:M	1	雙

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

目前，未公告，每人可請購之器材總額為多少，就請麻煩適需求列舉(單價金額不可超過 10,000 元整)

附件三

總集訓期間 人力支援需求

序號	職稱	服務內容		
1	物理治療師	物理治療、運動防護與體能訓練：採用水面/水下高畫質攝影進行動作軌跡與姿勢分析，提供實時動作回饋。 列為日常必備支援，安排每日進行。		
2	防護員			
3	體能訓練師	運科分析:採用水面/水下高畫質攝影進行動作軌跡與姿勢分析，提供實時動作回饋。		
4	運動心理諮商			
5	運科分析師	運動心理諮商：可採彈性約診制，依據選手及教練之需求，提供定期諮商與不定期臨時約診服務。		
人力：上述項目統一由總會統籌安排。				
序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	點頭員	馮士原	男	林立翔、葉豐源
2	照護員	劉家德	男	林育夙

附件四

如總集訓地點為台北進行

以下為 總集訓（115 年 9 月 16 日 ～ 10 月 14 日）預估費用明細表：

總集訓預估費用明細表

類別	項目 / 說明	單價 / 計費 方式	數量 / 次數	金額（新臺 幣）
住宿費	姜曼羚 選手（高雄人） 暫定安排住宿師大學苑單 人房	2,099 元 / 晚	29 晚	\$60,871
場地與檢 測費	身體組成分析	200 元 / 次	8 人	\$1,600
	健身房租借費	3,000 元 / 小時	每次 2 小時 × 20 次	\$120,000
	泳池水道租借費	2,000 元 / 小時	每次 2 小時 × 3 條水道 × 20 次	\$240,000
總計	預 估 總 費 用			\$422,471

附件五

訓練核心項目	重點訓練內容與指標
四式技術優化與划幅拉長	1. 自由式：流線型與入水角度、高肘抓水、打水與呼吸節奏，平衡划頻與划幅。 2. 蛙式：控制流線型減阻、優化手部三階段（外划/內收/前伸）、精緻蛙腳（收腿/翻腳/蹬夾）、手腳配合效率。 3. 仰式與蝶式：仰式軀幹滾動與核心連結；蝶式抱水軌跡校正與蝶腰效率。
出發、轉身與水下推進	1. 動作優化：起跳反應、跳台上肢拉力與下肢蹬力、水下流線型、轉身距離、縮腹蹬牆力量、觸壁與出水身體平衡。 2. 水下技術：水下蝶腳推進與滑行技術，維持前 15m 最大出水速度與最後 15m 衝刺力。
200 公尺個人混合式專項技術	1. 四式銜接與轉換：四式泳姿銜接節奏、轉身技術變化（各泳姿轉換轉身）。 2. 配速控制：確保在高疲勞狀態下仍能維持優良動作品質與後程耐力。
視障分級專項適應	1. S11：水道繩觸感與核心軸線控制定向、嚴格划手次數計算、與點頭員最高默契。 2. S12：精確計算 50m/100m 划手次數、克服近池壁視線模糊之減速。 3. S13：固定場地動線與定位、高賽速轉身擬真練習、觸壁提示輔助、優化高速游進轉身轉頭節奏。
比賽配速與分段模擬	1. 短距離：50m 前段速度與 100m 後段維持（如 100 蛙後半程 25m 不掉速；100 自前 50m 29.5s、後 50m 31.5s 配速）。 2. 中長距離：精確分段計時訓練與全程比賽模擬。

中華民國跆拳道協會
115 年第四次身心障礙跆拳道委員會
線上會議記錄

- 一、時間：中華民國 115 年 8 月 13 日（星期四）7:30PM
- 二、地點：線上會議
- 三、上級指導單位：中華帕拉林匹克總會
- 四、主席：陳召集人鉸澈 紀錄：戴淑華
- 五、出席委員：宋副召集人玉麒、彭委員思庭、戴委員淑華(如截圖)
- 六、列席人員：吳燕妮教練、柯易智教練。
- 七、請假人員：湯選訓委員惠婷，蕭委員雅芳
- 八、討論事項：

提案一

案 由：有關本總會準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會跆拳道選手培訓參賽計畫(草案)提請 審核。

說明：

- 一、跆拳道選手培訓參賽計畫(草案)如附件
二、本案通過後提報總會選訓會議複審。

決 議： 本案實施計畫及器材採購部分照案通過。

九：臨時動議

提案一

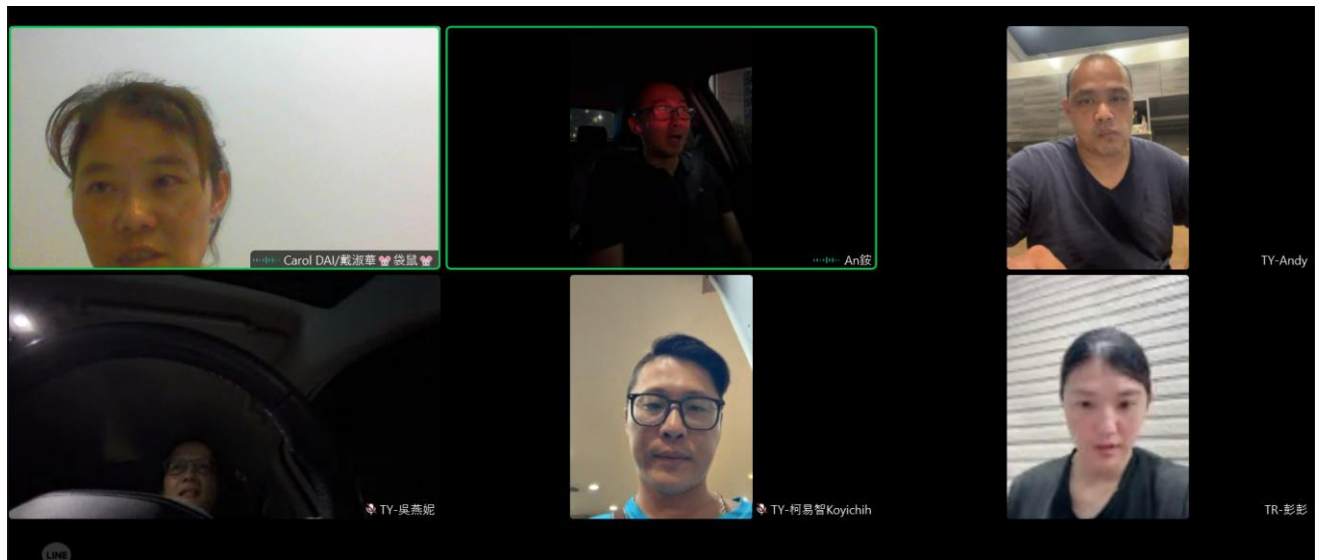
案 由：因選手陳健強已於國立師範大學畢業，非具該校學生身分，有關柯易智教練於集訓期間請假指導陳健強選手問題，提請討論

決 議：

- 一、有關柯易智教練於集訓期間請假問題，請柯教練先行詢問學校是否同意支援指導陳健強選手，如蒙該校同意，再由總會依據相關規定聘任柯教練指導陳健強選手。

十：散 會：20:05

會議出席人員



我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 跆拳道選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 訓練目的:為有效提升我國帕拉跆拳道運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 階段劃分及訓練地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	蕭翔文	周一至週五 上午 10:00-12:00 下午周二及周五 15:00-17:00	國立中正大學體育館 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號	吳燕妮
2	陳健強	周一至週五 上午 10:00-12:00 下午 15:00-17:00	國立臺灣師範大學訓練場 台北市汀洲路四段 88 號	柯易智

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

集訓地點: 國立中正大學體育館(嘉義縣民雄鄉大學路 1 段 168 號)

序	選手	訓練時間	訓練地點	教練
1	蕭翔文 陳健強	上午肌力體能與影片分析： 週一、週三、週五 10:00-12:00， 下午：週一、週三、週五 14:00-16:00；週二、週四 13:00-15:00	國立中正大學體育館 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號	吳燕妮 柯易智

訓練方式:採階段性訓練

(四) 訓練內容:

項目		訓練內容
肌力及體能訓練	肌力訓練	上半年建構基礎重量訓練能力，由各式多樣化動作學習肌力動作基礎，並逐步累積最大重量，同時依照小週期定期將力量轉為爆發力。總集訓第二階段適逢比賽前期，依照計畫進行減量並加上強度，以利於賽場上發揮。
	一般體能	著重於肌力、耐力、爆發力、協調等基礎運動素質，並著重高強度間歇，為專項體能訓練奠定扎實根基。
	賽場體能	結合競賽規則、場地與時間規範，強化跆拳道技術動作所需的特定體能，著重提升耐乳酸能力，並增進神經與肌肉系統的敏捷協調性，藉此發展有效率的連續攻擊與積極主動的強力打法。
技術訓練		涵蓋依技術動作、基本動作、步伐移位及連拍組合動作。透過不斷反覆的精準練習達到熟能生巧，使選手在比賽中能直覺且自動化地運用攻防技巧。
戰術訓練		全面提升選手的個人技能、體能、經驗與心理智能。教練於各式賽事（排名賽、選拔賽、錦標賽）中引導選手掌控戰況、保持有利對戰距離（安全或危險距離）、善用距離感與時間差施展多元攻擊、強化防守反擊契機，並彈性採取主動搶攻或防守反擊。

(六)實施要點:

- (1)持續重量訓練，維持身體肌肉量
- (2)加強核心穩定訓練
- (3)強化賽場體能
- (4)電子護具實戰模擬訓練
- (5)步法敏捷移位閃躲及防禦能力強化

日期	肌力體能	技戰術訓練
(一)	搭配 肌力體能	◇ 動態熱身 ◇ 速度靶踢擊 ◇ 影片觀看 ◇ 模擬比賽(不同對手比賽情境及不同比分及時間設定) ◇ 賽場體能
(二)	搭配 肌力體能	◇ 動態熱身 ◇ 步法練習 ◇ 護具模式套招練習 ◇ 模擬比賽(不同對手比賽情境及不同比分及時間設定) ◇ 賽場體能
(三)	影片觀看及技術 分析	◇ 動態熱身 ◇ 進出防禦訓練 ◇ 護具模式套招練習 ◇ 車胎訓練 ◇ 核心肌力穩定訓練
(四)	運科會議	◇ 動態熱身 ◇ 速度靶及防禦靶踢擊 ◇ 模擬比賽(不同對手比賽情境及不同比分及時間設定) ◇ 賽場體能 ◇ 核心肌力穩定訓練
(五)	搭配肌力體能	◇ 動態熱身 ◇ 步法練習 ◇ 護具模式套招練習 ◇ 模擬比賽(不同對手比賽情境及不同比分及時間設定) ◇ 賽場體能

(七)各階段訓練方法撰述：

週期	項目	週期	占比	訓練方法	訓練重點
準備期	體能 訓練	一般準備期	60%	核心穩定性訓練、重量訓練、耐力跑、賽場體能。	增進一般性體能，著重肌耐力與心肺耐力，為比賽期快速恢復及專項體能打好基礎。
		專項準備期	40%		
	技戰 術訓練	一般準備期	30%	單一攻防及連續攻防技術訓練、基礎模式訓練、影片分析、約束對練與護具實戰對練	帕拉跆拳道技術的規則與技術訓練方向的擬訂。提升基礎動作能力的穩定度並熟練技術模式
		專項準備期	50%		
	心理 訓練	一般準備期	10%	目標設定及自信心建立。	誘發訓練動機與鍛鍊毅力。
		專項準備期	10%		

比賽期	體能訓練	比賽期I	30%	核心穩定性訓練、重量訓練、高強度間歇訓練、賽場體能訓練。	著重短時間高強度的間歇訓練，並提升速度、敏捷性與爆發力為主。
		比賽期II	20%		
	技戰術訓練	比賽期I	50%	單一攻防訓練、連續攻防技術訓練、模式訓練、約束對練與護具實戰對練、帕拉跆拳道技術影片觀看及執行。	攻防技術動作多元化組合訓練、設定對手擬定比賽戰術策略方向。
		比賽期II	60%		
	心理訓練	比賽期I	20%	目標設定、自我對話、自信心建立及意象訓練。	強化競技心理素質，外擾因素的排除或適應，攀登競技巔峰。
		比賽期II	20%		
恢復期	體能訓練	50%		遊戲訓練法、放鬆法。	降低訓練量，積極修復身體及心理疲勞及運動傷害、肌力與心肺功能的維持。
	技戰術訓練	30%		錄影帶系統分析、擬訂後續訓練及比賽的競技戰術、戰略推演，動能休息。	比賽錄影帶技戰術分析與檢討、技術動作更正及修補、動態伸展休息。
	心理訓練	20%		心理疲勞恢復。	透過減量訓練及遊戲訓練，降低身體及心理的疲勞感，並透過諮商過程使其恢復心理上的疲勞。

(八)訓練成效撰述：

- (1) 模擬對手技術戰術策略及確實執行
- (2) 賽場體能提升
- (3) 穩定體重控制，降低體脂率
- (4) 競技心理素質提升
- (5) 韓國大獎賽及亞帕運奪牌

伍、督導考核：

- (一)本會選訓委員會委員，實施定期或不定期督導，並激勵士氣。
- (二)教練詳實紀錄選手訓練狀況，並依據定期測驗或參加國內外競賽成績，評估訓練績效，以發現缺失，作為修正訓練計畫之參考。

(三)選手服用任何藥物時，均應向本總會指定醫療窗口諮詢並經醫師同意，始能為之。

(四)代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國訓中心及本總會運科小組相關規定辦理。

(二)運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。

(三)醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動運動醫學委員會相關規定辦理。

(四)調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。

(五)器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)

(六)選手心理輔導專案：因應選手之特殊性，擬辦理隨隊心理輔導專案，以協助選手學習心理技能。

柒、本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓名單
教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	吳燕妮	女	國立中正學運動競技學系	B	中華民國跆拳道協會 CB112000176	116.02.14
2	柯易智	男	國立臺灣師範大學	A	中華民國跆拳道協會 CA112000122	116.03.03

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	蕭翔文	男	國立中正學運動競技與休閒教育碩士班二年級	K-44
2	陳健強	男	國立臺灣師範大學畢業	K-44

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	林鴻凱	男	蕭翔文、陳健強
2	助理訓練員	陳彥升	男	陳健強
3	助理訓練員	林佳葦	男	蕭翔文
4	助理訓練員	廣承俊	男	蕭翔文
5	助理訓練員	蘇詡皓	男	蕭翔文

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	蕭翔文	品牌: adidas ADIZERO EVO SL 跑鞋 規格: 27 公分	1	雙
2	蕭翔文	品牌: adidas 手套 規格: M	1	雙
3	陳健強	品牌: adidas 道帶 規格: 170 公分	1	條
4	陳健強	品牌: adidas 牙套 規格: S	1	副
5	陳健強	品牌: D-ART 跆拳道鞋 規格: 28 公分	1	雙

- <https://www.adidas.com.tw/SalePage/Index/10451636>
- <https://www.budomart.com.tw/products/adidas-taekwondo-gloves>
- <https://www.budomart.com.tw/products/adidas-愛迪達-運動護齒牙套>
- <https://www.budomart.com.tw/products/adidas-belt-black4>
- <https://www.shin-wu.com.tw/products/S9/S9?cate=201>

中華帕拉林匹克總會 115 年第 4 次輪椅網球委員會

一、時間：中華民國 115 年 8 月 13 日（星期四）19 時

二、地點：線上會議

三、主席：廖智雄

紀錄：廖智雄

四、出席：劉耀台、王凌華、賴茂盛、戴加揚、楊綵紫

請假：王雅民

五、主席致詞：無

六、討論事項：

提案一

案由：我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會輪椅網球選手培訓參賽計畫，如附件一，提請討論。

說明：1. 確認參加亞洲帕拉運動會選手與教練培訓參賽實施計畫。

2. 分站訓練日期：115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

3. 總集訓日期：115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

4. 集訓地點：台北彩虹河濱公園、台北美堤河濱公園網球場。

決議：無異議通過。

提案二

案由：我國參加 2026 Kaohsiung Open 公開賽代表團賽前訓練計畫，如附件二，提請討論。

說明：1. 依總會給予名額男女共 11 名選手，培訓選手名單提請討論。

2. 集訓地點以美堤河濱公園網球場及彩虹河濱公園網球場。

3. 集訓分為技戰術訓練與以賽代訓（台北輪椅網球公

開賽)兩種。

決 議：參加選手必須配合以下 3 項才可納入培訓名單！

1. 要確認參加高雄公開賽。
2. 必須配合前期技戰術訓練。
3. 必須參加第二階段以賽代訓(台北公開賽兩站賽事)

七、臨時動議:無

散會時間：19 時 45 分

中華帕拉林匹克總會 115 年第 4 次輪椅網球委員會

會議簽到表(如會議截圖)

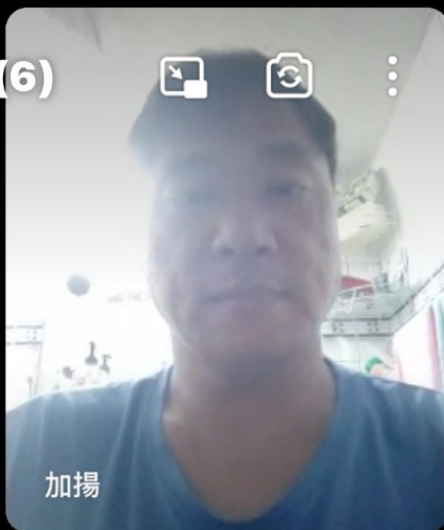
職稱	姓名	簽到
召集人	廖智雄	V
副召集人	王凌華	V
委員	劉耀台	V
委員	賴茂盛	V
委員	楊綵縈	V
委員	戴加揚	V
委員	王雅民	請假

7:35

61

2026 帕總輪網委... (6)

38:46



退出



關閉麥克風



關閉鏡頭



相機特效



派對功能

我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 輪椅網球選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉輪椅網球運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	黃楚茵	星期一:1400~1700 星期二:0800~1100 1400~1700 星期三:0800~1100 1400~1700 星期四:0800~1100 1400~1700	彩虹河濱公園、 臺北市立大學天母校區詩 欣館網球場	周修愷
2	黃子軒	星期一:1400~1700 星期二:1400~1700	彩虹河濱公園、 臺北市立大學天母校區詩 欣館網球場	周修愷
3	唐兆漢	星期一:1800~1900 星期三:1800~1900 星期六:1000~1200	彩虹河濱公園	周修愷
4	吳宜珊	星期一:1000~1300 星期二:1900~2200 星期四:1000~1300	天母網球場、美堤網球場	廖文瑞

5	王偉軒	星期二:1930-2200 星期四:1930-2200 星期六:1800-2100 星期日:1430-1700	美堤河濱公園網球場	林永華
---	-----	--	-----------	-----

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期: 115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點:台北市立大學天母校區詩欣館網球場、台北彩虹河濱公園、台北美堤河濱公園網球場(實際仍依據場地是否能租借到為主)

(四) 訓練方式:採階段性訓練

(五) 訓練內容:

1. 重量訓練:上肢肌力維持訓練、核心動態穩定能力加強
2. 體能訓練:輪椅移位速度訓練、耐力訓練
3. 專項技術訓練:基礎動作維持、移動擊球準度訓練、單雙打戰術應用訓練

(六) 實施要點:

1. 各階段訓練重點撰述:

QUAD 組: 黃楚茵、黃子軒 OPEN 組: 唐兆漢

基本技術訓練 :

正反拍移動擊球訓練、反拍切球訓練、截擊&空抽擊球訓練、發球與接發球練習。

戰術模擬訓練 :

單打:正拍攻擊球準確度訓練, 反拍切球長短控制

雙打:兩人補位訓練, 底線鎖定單邊壓制, 攻擊上網

配合訓練。

比賽訓練 :

定期舉行分組比賽並攝影, 從比賽錄影帶中尋求缺點,

並與優秀選手錄影帶相較, 研擬適合本隊攻防策略。

另配合體健者之陪練員進行模擬比賽, 強化反應速度。

實戰訓練。

OPEN 組:王瑋軒、吳宜珊

基本技術訓練：

輪椅操作訓練，紮實個人輪椅走位基本技巧;基本之正反拍抽球、切球、截擊、吊球、發球及接發球之操作，結合輪椅走位操作之相關綜合練習。

戰術模擬訓練：

單打底線配球、配速、上網之進攻戰術;雙打配球、補位之進攻戰術，吊高球之防守戰術之訓練。

比賽訓練：

定期舉行分組比賽並攝影，從比賽錄影帶中尋求缺點，並與優秀選手錄影帶相較，研擬適合本隊攻防策略。

實戰訓練：

以實際參加國際級公開賽代替訓練，從實際的比賽對戰中強化臨場的反應，及對比賽強度和賽場周邊干擾的抗壓性。

2. 各階段訓練方法撰述:

QUAD 組: 黃楚茵、黃子軒 OPEN 組: 唐兆漢、王瑋軒、吳宜珊
訓練時間:

a. 週一至週五技術訓練 14:00~17:00

地點: 台北市立大學天母校區詩欣館網球場

b. 週一至週六、體能訓練，配合總會安排之訓練員時間

因身障選手身體條件較差，每次訓練儘量在高度興奮和精神集中的狀況下進行訓練。訓練內容要多樣變化，並圍繞各種打法的主要技術、戰術。每天訓練的總時間控制在四小時之內。每項技術一般不超過四十分鐘，並經常適時更換訓練方法和內容以保持新鮮感和較強的練習慾望。

每項體能訓練，於每次訓練後 30 至 50 分鐘進行。

比賽期，比賽訓練比例增加，並做移地比賽訓練，以加強適應比賽抗壓性。

各項訓練比例：

基本技術訓練:百分之三十、戰術模擬訓練:百分之四十

專項體能訓練:百分之十、比賽訓練:百分之三十

伍、督導考核:

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
(如附件二)

(六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，
以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	周修愷	男	無	A	中華帕拉林匹克總會 113-WT 教 A001	2028/12/18
2	廖文瑞	男	無	A	體總輔字第 1140002636	2029/08/17
3	林永華	男	無	A	中華帕拉林匹克總會 115-WT 教 A001	2030/5/12

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	黃楚茵	女	無	QUAD
2	黃子軒	男	無	QUAD
3	唐兆漢	男	台灣菸酒公司林口酒廠	OPEN
4	吳宜珊	女	自營	OPEN
5	王偉軒	男	國立政治大學	OPEN

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	防護員	趙柏全	男	黃楚茵、黃子軒
2	防護員	陳盈儒	女	唐兆漢、吳宜珊、王偉軒

附件二

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
	集訓比賽	品牌: YONEX 名稱: 亞帕運比賽用球 規格: Yonex Tour Platinum	2	箱
	唐兆漢	專業運動輪椅訂製保護罩(高訂製款)	1	件
	唐兆漢	專業運動輪椅訂製底部防護(高訂製款)	1	件

備註: 器材提報實際視本年度經費核定為主。

中華帕拉林匹克總會
115 年第 7 次輪椅擊劍委員會
會議紀錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 8 月 19 日（星期三），19 時 30 分
- 二、 地點：線上會議
- 三、 主席：張志凌紀錄：楊進國
- 四、 列席指導：王三財委員
- 五、 出席：簡志忠、蔡伊鎔、楊 鎧、楊進國（詳如簽到表）
- 六、 主席致詞：（略）
- 七、 討論事項：

提案一

案 由：有關參加「名古屋 2026 第五屆亞洲帕拉運動會輪椅擊劍選手培訓參賽計畫」案，提請 討論。

說 明：

- 一、依據運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。
- 二、分站訓練：115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。
- 三、總集訓：115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。
- 四、比賽日期：2026 年 10 月 18 日至 10 月 24 日止。
- 三、比賽地點：名古屋，日本。
- 四、選手培訓參賽實施計畫請參考附件一、選手教練既物理治療師名冊參考附件二、選手器材需求申請表參考附件三。

決 議：感謝選訓委員王委員三財蒞會指導。經過討論最後五位委員全數通過本提案。

我國準備參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會 輪椅擊劍選手培訓參賽計畫

壹、 依據:依運動部核定之「我國參加愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

貳、 計畫目的:為有效提升我國帕拉輪椅擊劍運動競技水準，積極準備參加「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」，以爭取最佳成績，為國爭光。

參、 培訓對象:符合亞洲帕拉運動會資格並具奪牌實力之優秀選手。

肆、 訓練計畫:

(一) 總目標:為爭取「愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會」項目各級所參加項目獲得獎牌。

(二) 培訓階段:115 年 8 月 16 日起至 10 月 14 日止。

1. 分站訓練:115 年 8 月 16 日至 9 月 15 日止。

2. 總集訓:115 年 9 月 16 日至 10 月 14 日止。

(三) 訓練階段及地點:

1. 分站訓練:以提報審核通過本屆亞帕運報名名單或已取得資格本屆亞帕運參賽資格之選手為主。

訓練日期: 115 年 8 月 16 日起至 9 月 15 日止。

序	選手	分站訓練時間	訓練地點	教練
1	許雅惠	星期二 19:00-21:30 星期四 19:00-21:30	高雄市南區訓練站(高雄市三民區鼎山街 445 號)	楊毅弘
2	蔡聰瑋	星期二 19:00-21:30 星期四 19:00-21:30	高雄市南區訓練站(高雄市三民區鼎山街 445 號)	楊毅弘
3	劉仕宸	星期二 19:00-21:30 星期四 19:00-21:30	台北市石牌國中(臺北市北投區石牌路一段 139 號) 威晴適應體育股份有限公司 (台北市大同區伊寧街 9 巷 31 號 1 樓)	王勇順
4	林鈺皓	星期二 19:00-21:30 星期四 19:00-21:30	台北市石牌國中(臺北市北投區石牌路一段 139 號) 威晴適應體育股份有限公司 (台北市大同區伊寧街 9 巷 31 號 1 樓)	王勇順

2. 總集訓:最終以入選本屆亞帕運代表隊選手及教練為主。

集訓日期：115 年 9 月 16 日起至 10 月 14 日止。

集訓地點：中國文化大學（台北市士林區陽明里華岡路 55 號）。

※備註說明：集訓期間，許雅惠及蔡聰瑋因工作因素，目前仍在與公司協調是否能配合北上參加集訓，待確認後再提供最終結果。

（四）訓練內容：

1. 重量訓練：

- （1）運用各自單位訓練器材實施重量訓練增強選手最大肌力及爆發力。
- （2）最大肌力訓練：實施重量訓練課程安排。
- （3）爆發力訓練：腰部以上的增強式訓練。

2. 體能訓練：

- （1）肌耐能力訓練：持劍手與後手抓力的肌耐力訓練。
- （2）敏捷反應訓練：手眼協調反應訓練、訊號判斷等訓練。
- （3）訓練反應、平衡、手部、腳步等訓練。

3. 專項技術訓練：腰部以上的增強式訓練。

- （1）基本動作訓練：強化各項基本動作。
- （2）特別技術訓練：加強個人專長技術。
- （3）實戰經驗訓練：技術與戰術上之結合訓練。
- （4）心理素質訓練：抗壓、穩定心理訓練。

（五）實施要點：

1. 各階段訓練重點撰述：

- （1）握劍技巧與握力提升
- （2）基本動作的正確性
- （3）提升有效攻擊性
- （4）提升攻擊與防守速度
- （5）比賽與器材規則教學與應用

2. 各階段訓練方法撰述：

- (1) 基本動作的有效執行
- (2) 建立戰術的正確觀念
- (3) 戰術與技術的有效執行
- (4) 模擬比賽訓練選手的反應
- (5) 培養對戰術與技術的融合與反應

3. 訓練成效撰述：模擬比賽情境，增加實戰經驗

伍、督導考核：

- (一) 本總會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本總會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (三) 取得愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本總會函請中華運動禁藥防制基金會協助向愛知名古屋 2026 年第 5 屆亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免
- (四) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報請運動部備查。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國家運科中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療，其餘醫療支援均遵照本會運動醫學委員會相關規定辦理。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘

點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。

(五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報資本門器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。

(如附件二)

(六) 選手心理輔導專案：視選手特殊性及需要，擬辦理隨隊心理輔導，以協助選手心理健康調適。

柒、 本計畫經本總會選訓小組通過，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件二

中華帕拉林匹克總會

愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會培訓計畫名單

教練名單

序號	姓名	性別	服務單位	教練級別	證照號碼	教練證照有效日期
1	楊毅弘	男	高雄市鼎金國中	A	中華民國擊劍協會 CA111000147	115.07.11 申請換證中
2	王勇順	男	台北市石牌國中	A	中華民國擊劍協會 CA111000150	115.07.11 申請換證中

選手名單

序號	姓名	性別	服務單位/就讀學校及年級	國際分級
1	許雅惠	女	高雄科技大學/碩一	B
2	蔡聰瑋	男	社會人士	A
3	劉仕宸	男	社會人士	A
4	林鈺皓	男	社會人士	B

支援名單(防護員、物理治療師、助理訓練員、照護員等)

序號	職稱	姓名	性別	服務選手姓名
1	物理治療師	吳志翔	男	許雅惠
2	運動防護員	張家瑜	女	劉仕宸
3	陪練員	邢人中	男	劉仕宸
4	陪練員	游之霆	男	劉仕宸
5	陪練員	林柏勳	男	劉仕宸

中華帕拉林匹克總會
愛知名古屋 2026 年第五屆亞洲帕拉運動會
選手器材需求申請表

序	選手姓名	器材品項及品牌規格說明 (務必載明器材規格、品項、品牌等)	數量	單位
1	許雅慧	品牌: allstar 名稱:鈍劍、銳劍兩用面罩 規格:FIE(需燙字及 logo) 尺寸:M	1	頂
		品牌: allstar 名稱:擊劍服(含劍服、劍褲、小背心) 規格:FIE 尺寸:44	1	套
		品牌: allstar 名稱:鈍劍電衣 規格:FIE 尺寸:44	1	件
		品牌: allstar 名稱:電銳劍 規格:FIE 尺寸:D	2	把
		品牌: allstar 名稱:電鈍劍 規格:FIE 尺寸:D	2	把
		品牌: allstar 名稱:輪椅擊劍襯裙銳劍用 規格:FIE 尺寸:無	1	件
		品牌: allstar 名稱:手套 規格:耐磨型 尺寸:7.5	1	支
		品牌: 名稱:比賽用輪椅 規格: 1. 座寬 (Seat width - mm): 380 2. 座深 (Seat depth - mm): 380 3. 扶手/把手 (Handle): 左側 4. 把手距離 (Handle distanc): 50 5. 座墊 (Cushion): 軟質 (Soft) 6. 腳踏板 (Footrest): 高度 (Footrest Height): 18cm 距離 (Distance): 15cm	1	台
2	蔡聰瑋	品牌: allstar 名稱:鈍劍、銳劍兩用面罩 規格:FIE(需燙字及 logo) 尺寸:L	1	頂
		品牌: allstar 名稱:擊劍服(含劍服、劍褲、小背心) 規格:FIE 尺寸:52	1	套
		品牌: allstar 名稱:鈍劍電衣 規格:FIE 尺寸:52	1	件
		品牌: allstar 名稱:電銳劍 規格:FIE 尺寸:D	2	把
		品牌: allstar 名稱:電鈍劍 規格:FIE 尺寸:D	2	把

		品牌: allstar 名稱:輪椅擊劍襯裙銳劍用 規格:FIE 尺寸:無	1	件
		品牌: allstar 名稱:手套 規格:耐磨型 尺寸:9	1	支
		品牌: 名稱:比賽用輪椅 規格:訂製	1	台
3	林鈺皓	品牌: allstar 名稱:鈍劍、銳劍兩用面罩 規格:FIE(需燙字及 logo) 尺寸:XL	1	頂
		品牌: allstar 名稱:擊劍服(含劍服、劍褲、小背心) 規格:FIE 尺寸:50	1	套
		品牌: allstar 名稱:鈍劍電衣 規格:FIE 尺寸:50	1	件
		品牌: allstar 名稱:電銳劍 規格:FIE 尺寸:D	2	把
		品牌: allstar 名稱:電鈍劍 規格:FIE 尺寸:D	2	把
		品牌: allstar 名稱:輪椅擊劍襯裙銳劍用 規格:FIE 尺寸:無	1	件
		品牌: allstar 名稱:手套 規格:耐磨型 尺寸:8.5	1	支
		品牌: 名稱:比賽用輪椅 規格:訂製	1	台
	劉仕宸	品牌: allstar 名稱:鈍劍、銳劍兩用面罩 規格:FIE(需燙字及 logo) 尺寸:M	1	頂
		品牌: allstar 名稱:擊劍服(含劍服、劍褲、小背心) 規格:FIE 尺寸:48	1	套
		品牌: allstar 名稱:亮面鈍劍電衣 規格:FIE 尺寸:48	1	件
		品牌: allstar 名稱:電銳劍(法式握把) 規格:FIE 尺寸:D	2	把
		品牌: allstar 名稱:電鈍劍 規格:FIE 尺寸:M	2	把
		品牌: allstar 名稱:輪椅擊劍襯裙銳劍用 規格:FIE 尺寸:無	1	件
		品牌: allstar 名稱:手套 規格:耐磨型 尺寸:8	1	支
		品牌: 名稱:比賽用輪椅 規格:訂製	1	台
32	訓練用	輪椅固定座(比賽和訓練用-台製) 估價總價:180,000元(兩組)	32	訓練用

備註:器材提報實際視本年度經費核定為主。

附件四

培訓教練於 115 年 月 5 日通過中華民國擊劍協會 A 集教練學術科檢定證書

楊毅弘	王勇順
 體總輔字第 1150001251 號品核備 (115)射協證字第 1150805012 號 結業證書 楊毅弘先生參加本會於 115 年 07 月 8 日至 9 日及 115 年 08 月 3 日至 5 日 假 自強國中，舉辦之「115 年度 A 級教練講習會」修滿全部課程(共計 40 小時)，並通過檢定測驗。 特頒此證 理事長 陳炳南  中華民國 一 一 五 年 八 月 五 日	 體總輔字第 1150001251 號品核備 (115)射協證字第 1150805005 號 結業證書 王勇順先生參加本會於 115 年 07 月 8 日至 9 日及 115 年 08 月 3 日至 5 日 假 自強國中，舉辦之「115 年度 A 級教練講習會」修滿全部課程(共計 40 小時)，並通過檢定測驗。 特頒此證 理事長 陳炳南  中華民國 一 一 五 年 八 月 五 日