

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫

第 2 次執行工作會議紀錄

壹、時間：中華民國 110 年 6 月 24 日(星期四)上午 9 時

貳、地點：視訊會議(teams)

參、主席：校友會邱理事炳坤

紀錄：楊雅婷

肆、出席人員：湯文慈、張嘉澤、彭涵妮、林岑怡、何金山、張曉昀、黃啟彰、陳光輝
張淳皓

伍、報告事項：

一、宣讀上次會議紀錄(如附件一)

二、業務報告：

(一) 確認檢測項目及經費

項目	主持人	經費
運動技術檢測	湯文慈	100,000
運動生理檢測	張嘉澤	100,000
運動心理諮詢與檢測	彭涵妮、林岑怡	140,000
運動能力檢測	何金山、張曉昀	200,000
運動營養諮詢與檢測	黃啟彰	100,000

(二) 向桃園市體育局申請核撥本計畫 50% 經費。

(三) 依據桃園市規定檢測時間需延遲至八月一日後執行。

(四) 運動心理、運動營養諮詢與檢測，在防疫規定下個人選手部分可以先執行。

(五) 請各項目主持人在 6 月 28 日(星期一)前提出檢測細項、流程(規劃說明)等資料。

三、執行工作計畫

(一) 110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫檢測調查回饋單(如附件二)。

(二) 各檢測項目選手名單及聯絡方式(如附件三)。

(三) 各項目檢測細項及流程(如附件四)。

(四) 辦理檢測說明會(預定七月二十九日辦理，以實體會議為原則，無法實體會議時則透過線上會議舉行)(如附件五)。

(五) 辦理增能講習(預定八月十日辦理，以實體會議為原則，無法實體會議時則透過線上會議舉行)(如附件六)。

陸、討論事項：

柒、臨時動議：

捌、散會：

第一次執行工作會議紀錄（附件一）

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 第 1 次執行工作會議紀錄

壹、時 間：中華民國 110 年 4 月 29 日(星期四)中午 14 時

貳、地 點：國立體育大學校友會辦公室

參、主 持 人：校友會陳理事光輝

紀錄：楊雅婷

肆、出席人員：如簽到單

伍、報告事項：

陸、討論事項：

提案一：有關 110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫，提請討論。

說明：為利本項工作順利執行，於進行各科學訓練輔助實驗室進行參觀後，進行各工作細項討論。

決議：（1）於期限內提出計畫書與經費表修正版供體育局複查。

（2）於計畫實施前，取得本計畫之 IRB 送審通過文件。

（3）於計畫核定通過後，在體育局舉辦第一次說明會（本項決已議辦理完成，紀錄詳如附件一）。

（4）支用補助經費時，應依「政府採購法」及其他相關規定辦理。

（5）每次檢測結束後 1 週內，應提報受測者檢測結果及建議訓練處方等，並須統一格式並以個別造冊方式提供。

柒、臨時動議：

捌、散會：

(附件二)

110年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 檢測調查回饋單						
專項委員會	人數	運動技術 檢測	運動生理 檢測	運動能力 檢測	運動心理 諮商與檢測	運動營養 諮詢與檢測
桃園市體育總會 游泳委員會	3		✓ (▲)		✓	(▲)
桃園市體育總會 柔道委員會	6	✓ (*)	(*)	✓ (*)	✓ (*)	(*)
桃園市體育總會 擊劍委員會	18		✓	✓	✓	✓
桃園市體育總會 角力委員會	4			✓	✓	✓
桃園市體育總會 曲棍球委員會	20		✓	✓		✓
桃園市體育總會 划船委員會	15		✓	✓	✓	✓
桃園市體育總會 輕艇委員會	11			✓		
桃園市體育總會 拳擊委員會	4				✓	✓
桃園市體育總會 空手道委員會	5	✓	✓	✓		
總和	86	11	57	79	48	59

註：(▲)為桃園高中游泳隊，2名選手；(*)為國體大柔道隊，1名選手。

(附件三)

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫
檢測項目選手名單

運動技術檢測

協會	選手名單
桃園市體育總會柔道委員會	男：陳德祐、彭立榮、劉傳國、吳陳 女：余瑩瑩、林宜蓁
桃園市體育總會空手道委員會	鍾雅淇、林皓婷、謝亞旋、吳承樹、潘哲恩

共計 11 名選手。

運動生理檢測

協會	選手名單
桃園市體育總會游泳委員會	男：張克翔、許立諭 女：王婉蓁
桃園市體育總會柔道委員會	男：劉傳國
桃園市體育總會擊劍委員會	男：逢健秋、陳光亮、劉村隆、林宇辰、鄧吉善、李邦佑、田杰騰、吳英杰、薛家和、呂仁智、黃獻群 女：張佳鈴、鄭雅方、邱佳榆、張靜芸、彭子珊、呂盈瑩、張茜紋
桃園市體育總會曲棍球委員會	正選名單 18 人、候補名單 2 人
桃園市體育總會划船委員會	男：石宇興、江紳豪、張旨勛、劉謙、張仁傑、張仁豪、黃金源、游國璋、羅志偉、卓寰宇、謝東皓、黃昱豪、蔡翔宇 女：葉曉含、徐意軒
桃園市體育總會空手道委員會	鍾雅淇、林皓婷、謝亞旋、吳承樹、潘哲恩

共計 57 名選手。

運動能力檢測

協會	選手名單
桃園市體育總會柔道委員會	男：陳德祐、彭立榮、劉傳國、吳陳 女：余螢螢、林宜蓁
桃園市體育總會擊劍委員會	男：逢健秋、陳光亮、劉村隆、林宇辰、鄧吉善、李邦佑、田杰騰、吳英杰、薛家和、呂仁智、黃獻群 女：張佳鈴、鄭雅方、邱佳榆、張靜芸、彭子珊、呂盈瑩、張茜紋
桃園市體育總會角力委員會	黃丞家、莫惠茹、李卉芯、吳念祖
桃園市體育總會曲棍球委員會	正選名單 18 人、候補名單 2 人
桃園市體育總會划船委員會	男：石宇興、江紳豪、張旨勛、劉謙、張仁傑、張仁豪、黃金源、游國璋、羅志偉、卓寰宇、謝東皓、黃昱豪、蔡翔宇 女：葉曉含、徐意軒
桃園市體育總會輕艇委員會	謝明娟、陳心霜、謝明娟、簡証嚴、巫國聖、曾祥軒、陳俞安、陳棋、簡琦芸、簡辰芸、林柏宇
桃園市體育總會空手道委員會	鍾雅淇、林皓婷、謝亞旋、吳承樹、潘哲恩

共計 79 名選手。

運動心理諮商與檢測

協會	選手名單
桃園市體育總會游泳委員會	女：王婉蓁
桃園市體育總會柔道委員會	男：陳德祐、彭立榮、劉傳國、吳陳 女：余螢螢、林宜蓁
桃園市體育總會擊劍委員會	男：逢健秋、陳光亮、劉村隆、林宇辰、鄧吉善、李邦佑、田杰騰、吳英杰、薛家和、呂仁智、黃獻群 女：張佳鈴、鄭雅方、邱佳榆、張靜芸、彭子珊、呂盈瑩、張茜紋
桃園市體育總會角力委員會	黃丞家、莫惠茹、李卉芯、吳念祖
桃園市體育總會划船委員會	男：石宇興、江紳豪、張旨勛、劉謙、張仁傑、張仁豪、黃金源、游國璋、羅志偉、卓寰宇、謝東皓、黃昱豪、蔡翔宇 女：葉曉含、徐意軒
桃園市體育總會拳擊委員會	男：鍾永晟、黎宇鴻、鄭思鴻 女：唐德容

共計 48 名選手。

運動營養諮詢與檢測

協會	選手名單
桃園市體育總會游泳委員會	張克翔、許立諭
桃園市體育總會柔道委員會	男：劉傳國
桃園市體育總會擊劍委員會	男：逢健秋、陳光亮、劉村隆、林宇辰、鄧吉善、李邦佑、田杰騰、吳英杰、薛家和、呂仁智、黃獻群 女：張佳鈴、鄭雅方、邱佳榆、張靜芸、彭子珊、呂盈瑩、張茜紋
桃園市體育總會角力委員會	黃丞家、莫惠茹、李卉芯、吳念祖
桃園市體育總會曲棍球委員會	正選名單 18 人、候補名單 2 人
桃園市體育總會划船委員會	男：石宇興、江紳豪、張旨勛、劉謙、張仁傑、張仁豪、黃金源、游國璋、羅志偉、卓寰宇、謝東皓、黃昱豪、蔡翔宇 女：葉曉含、徐意軒
桃園市體育總會拳擊委員會	男：鍾永晟、黎宇鴻、鄭思鴻 女：唐德容

共計 59 名選手。

教練聯絡方式

協會	聯繫資訊
桃園市體育總會游泳委員會	陳冠彰教練：0986421828 (桃園高中游泳隊) 王婉蓁的媽媽：0932462678
桃園市體育總會柔道委員會	許智超教練：0928293546 吳嘉倫教練：0987740915 (國體大柔道隊)
桃園市體育總會擊劍委員會	鄧吉善教練：0977606478
桃園市體育總會角力委員會	鄭智懷教練：0920811013
桃園市體育總會曲棍球委員會	王運昌教練：0915249998
桃園市體育總會划船委員會	陳昭元教練：0955017674
桃園市體育總會輕艇委員會	林雅萍教練：0970398896
桃園市體育總會拳擊委員會	徐華彥教練：0935454059
桃園市體育總會空手道委員會	邱俊哲教練：0937121198

(附件四)

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 檢測細項與流程

運動技術檢測 (湯文慈教授)

運動技術分析之流程

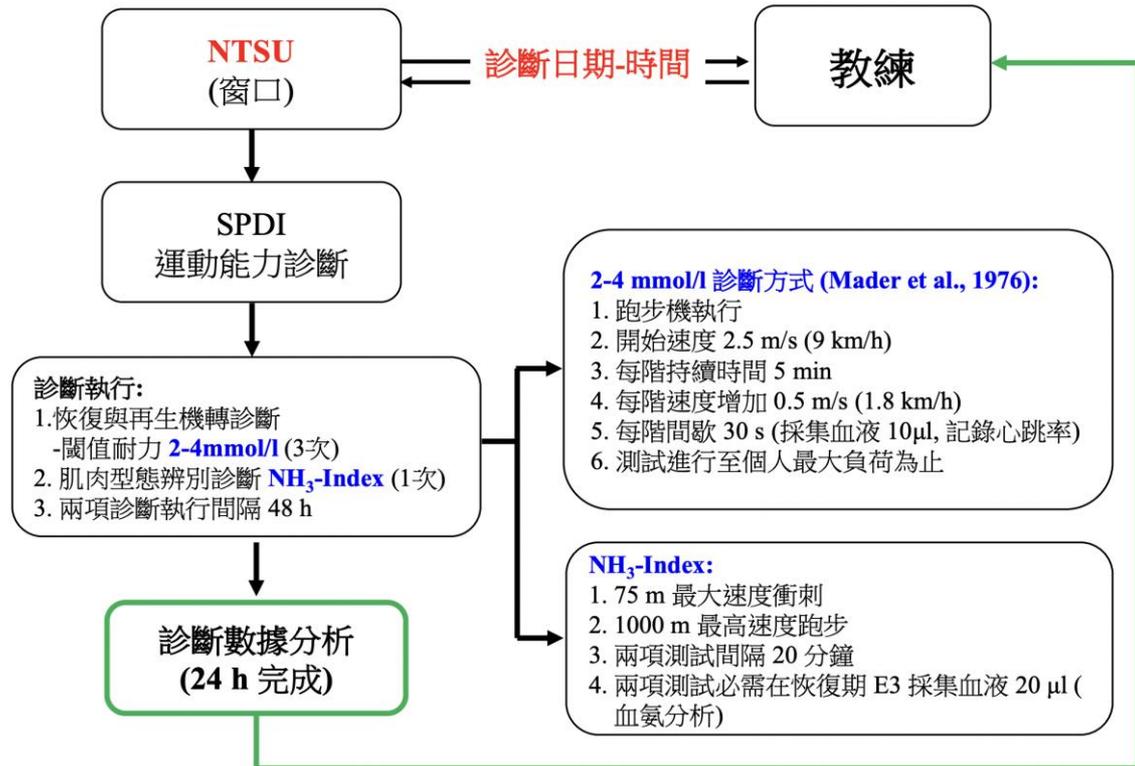


運動生物力學與技術診斷: 分析技術相關運動能力與技術，提出診斷結果與建議客製化訓練強化重點。

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 檢測細項與流程

運動生理檢測 (張嘉澤教授)

SPDI 運動能力診斷項目與程序

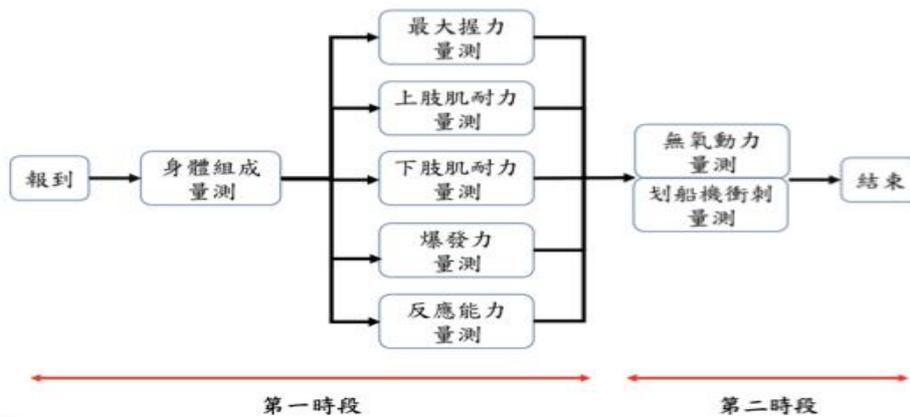


110年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 檢測細項與流程

運動能力檢測 (何金山教授)

110年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫

運動能力檢測 (共計79名選手)



運動能力檢測：透過多方面整合提升選手的競技狀態預測並提升競技表現。

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 檢測細項與流程

運動能力檢測(張曉昀教授)

身體理學檢測

針對選手進行

1. 靜態姿勢評估
2. 上肢/下肢活動度評估

功能性動作檢測

藉由7項動作檢測動態過程中

1. 軀幹穩定性
2. 關節活動度
3. 肌力不對稱

足壓檢測(視狀況)

針對赤腳以及下肢穩定性需求高的項目進行檢測
可針對姆指外翻、扁平足、足底筋膜炎進行檢測



110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫 檢測細項與流程

運動心理諮商與檢測（彭涵妮、林岑怡教授）

運動心理幫助選手在比賽期間得以克服焦慮感、提升抗壓能力、保持良好的注意力與增進情緒管理為主要目標。最重要的是與教練進行討論並瞭解訓練現況，透過關係建立與互信提出適當的檢測、課程與建議。科學訓練試辦運動心理組流程規劃如下：

1. 與選手、教練建立良好關係並瞭解訓練現況
2. 以問卷或量表等工具協助選手進行自我健康管理。
3. 發展與實施訓練計畫
4. 實施選手團體動力及教育課程。
5. 執行選手個人心理晤談。

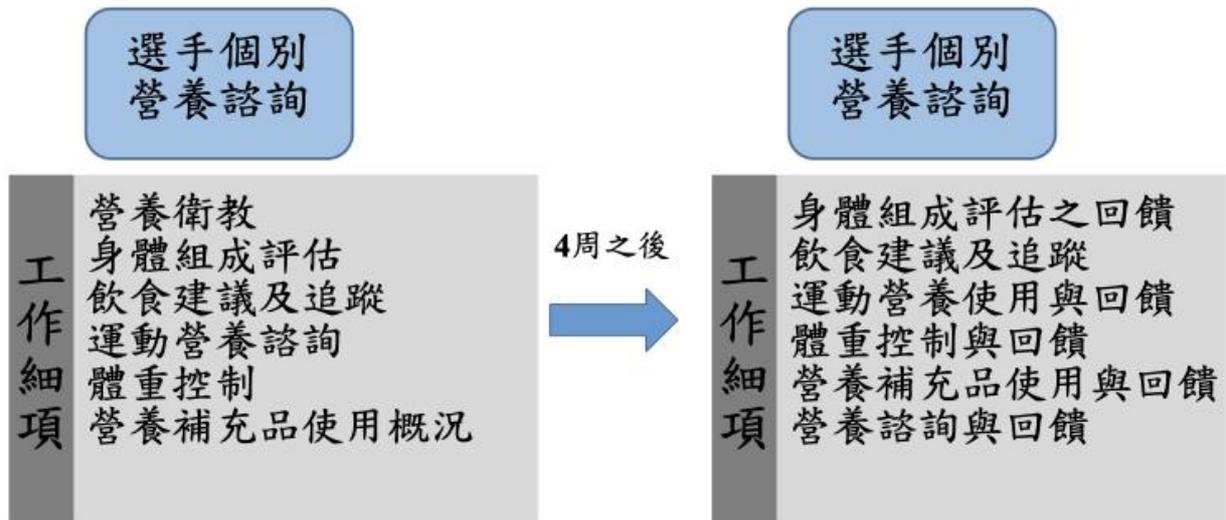
彭涵妮老師協助隊伍與選手		林岑怡老師協助隊伍與選手	
柔道	男:陳德祐、彭立榮、劉傳國、吳陳 女:余螢螢、林宜蓁	拳擊	男:鍾永晟、黎宇鴻、鄭思鴻 女:唐德容
擊劍	男:逢健秋、陳光亮、劉村隆、林宇辰、鄧吉善、李邦佑、田杰騰、吳英杰、薛家和、呂仁智、黃獻群 女:張佳鈴、鄭雅方、邱佳榆、張靜芸、彭子珊、呂盈瑩、張茜紋	划船	男:石宇興、江紳豪、張旨勛、劉謙、張仁傑、張仁豪、黃金源、游國璋、羅志偉、卓寰宇、謝東皓、黃昱豪、蔡翔宇 女:葉曉含、徐意軒
角力	黃丞家、莫惠茹、李卉芯、吳念祖	游泳	女:王婉蓁

共計48名選手

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫
檢測細項與流程

110年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫

運動營養諮詢與檢測 (共計59名選手)



運動營養諮詢與檢測 (黃啟彰教授)

(附件五)

110 年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫

檢測說明會流程表

一、日期: 110 年 07 月 29 日(星期四)

二、時間: 上午 10:00 ~ 11:00

三、參與人員: 各檢測項目主持人、教練及桃園市政府體育局代表

四、地點: 國立體育大學綜合科技大樓 304 教室

(無法實體會議時則透過線上會議舉行)

五、流程：

時間	流程	主講人
09:30-10:00	報到	
10:00-10:10	長官致詞	邱炳坤理事
10:10-10:40	各項目檢測細項與流程說明	各檢測項目主持人
10:40-11:00	綜合討論	各檢測項目主持人
11:00-	散會	

(附件六)

110年桃園市競技選手運動科學訓練輔助試辦計畫

加值服務：增能講習

執行目的：透過增能講習課程建立教練與選手對於運動科學輔助訓練、體能訓練、心理諮商、運動禁藥、運動傷害及防護等正確觀念，以利提升訓練成效。

執行內容：辦理體能訓練、心理諮商、運動禁藥、運動傷害及防護等課程之一日增能講習，並開放本市體育發展學校與選手報名。一日增能講習課程規劃如下：

節次	時間	題目	演講講師
1	9:10-10:00	肌肉作用、檢測、訓練及治療處理實務	張曉昫副教授
2	10:10-11:00	體能訓練原理與實務	王祥星副教授
3	11:10-12:00	心理諮商原理與實務	林岑怡助理教授
午休時間			
4	13:10-14:00	運動禁藥注意事項	財團法人中華運動禁藥防制基金會 簡呈恩講師
5	14:10-15:00	運動傷害及防護	陳雅琳副教授
6	15:10-16:00	營養與運動表現	黃啟彰教授