

### 附件三

#### 桃園市參加 109 年全國身心障礙國民運動會奪金培訓實施計畫

一、培訓目的：激化身心障礙優秀選手潛能、延續運動生命，提升運動績效、達成體育大市目標。

二、培訓種類：肢障、視障、智障及聽障四大類，參加 109 年全國身心障礙國民運動會田徑、游泳、保齡球、羽球、籃球、桌球、射箭等。

三、培訓站名稱：

| 施訓單位名稱              | 專責教練       | 培訓單位地址             | 聯絡電話                                   |
|---------------------|------------|--------------------|--|
| All-in fitness 健身會館 | 李日軒<br>李日煒 | 桃園市中壢區延平路 372 號 B1 | 03-4269066<br>0926018173<br>0913818528 |

四、培訓資格：參賽選手需參加本市 108 年身心障礙國民運動會表現績優或以各協進會推薦優秀選手（限未辦選拔項目），經審核通過後始具資格參賽之優秀選手。

五、訓練時間規劃：

|      |             |          |          |
|------|-------------|----------|----------|
| 早上時段 | 10:00-12:00 | 每時段限 6 人 | 每兩小時為一時段 |
| 下午時段 | 12:00-18:00 | 每時段限 6 人 | 每兩小時為一時段 |
| 晚上時段 | 18:00-20:00 | 每時段限 4 人 | 每兩小時為一時段 |

六、訓練內容：

|      |     |      |     |      |
|------|-----|------|-----|------|
| 體適能  | 反應力 | 重量訓練 | 爆發力 | 協調性  |
| 心肺耐力 | 肌耐力 | 敏捷力  | 平衡感 | 筋膜放鬆 |

七、實施方式：

(一)協助桃園市政府針對桃園市身心障礙優秀運動選手給予專業性加深加廣的重量訓練，利用會館歐美最新各式重訓器材及專業教練，依據選手需要給予訓練處方強化選手肌肉能力，激化選手潛力再創個人成績巔峰。

(二)本計畫規畫訓練期程自 109 年 3 月份至 5 月 20 日止，參訓選手請自行與教練約定訓練時間自行前往，訓練會館依據本局提供之各障別單位選手訓練名單實施訓練，重訓結束最終以各單位選手簽到次數做為申請訓練經費依據。

(三)本重訓計畫屬專案性質，每次費用優惠新臺幣 280 元整，僅限桃園市政府體育局提供身心障礙參訓選手名單適用之。

八、經費：本計畫參訓選手免收費用，重訓所需經費由桃園市政府體育局 109 年參加全國身障運動會組隊參賽經費項下支應。

九、報名方式：請詳填參訓報名表(如附件)上傳至 <http://220.134.65.79>

(奪金培訓)資料夾內，彙整後屆時另行通知訓練時間。

十、本計畫採預約方式填具參訓報名表逕送訓練會館辦理後續培訓事宜。

# 桃園市參加109年全國身心障礙國民運動會奪金培訓參訓報名表

參訓單位：

聯絡人：

連絡電話：

訓練需求請參照下表

|         |        |         |        |          |
|---------|--------|---------|--------|----------|
| 1. 體適能  | 2. 反應力 | 3. 重量訓練 | 4. 爆發力 | 5. 協調性   |
| 6. 心肺耐力 | 7. 肌耐力 | 8. 敏捷力  | 9. 平衡感 | 10. 筋膜放鬆 |

請詳填各欄位

| 選手姓名 | 專長項目 | 訓練需求 | 聯絡電話 |
|------|------|------|------|
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |

\*填妥後請上傳至 <http://220.134.65.79>(奪金培訓)資料夾內\*