

個人資訊

@ kaixiang.chuang@example.com

☎ 0921-563-847

📍 臺中市

專案經驗

跨項目測試校準手冊

統一熱身、口令、休息間隔與資料欄位，降低不同教練間測試差異。...

賽季疲勞燈號看板

把睡眠、RPE 與課表量放在同一週視圖，提供調整討論線索。...

技能專長

體能測試

垂直跳與反向跳 · 10-30 公尺分段 · 活動度檢核 · 測試資料品質

訓練規劃

TeamBuildr · 賽季週期化 · 場地體能站 · 疲勞監測

團隊合作

教練團會議 · 防護員轉介 · 家長說明會 · 賽事支援

證書獎項

青少年體能週期化研修證明 (虛構)

中部運動表現教育協會 (虛構)

獎項 | 跨隊測試流程改善獎 (虛構)

動域競技表現中心 (虛構)

教育背景

岳川運動大學 (虛構)

運動表現碩士 | 體能訓練與運動分析

09/2014 - 07/2016

莊凱翔

多項目體能教練兼訓練分析師

個人總結

9 年青少年及成人競技隊體能訓練經歷，工作重心由場地帶課延伸至測試規劃、訓練負荷管理與教練團溝通。熟悉 TeamBuildr、垂直跳測試、速度分段與賽季週期化，能把測試結果轉為教練可採用的調課依據，並與防護員共同控管疲勞和回場進度。

工作經歷

動域競技表現中心 (虛構)

多項目體能教練

臺中市西屯區

07/2021 - 至今

每 6 週以跳躍墊與 20 公尺衝刺測試更新 5 支青少年隊、共 118 名選手的負荷基線，和 7 位專項教練排課；測試資料完整率達 97%。

在賽季週以 TeamBuildr 將重量訓練分為高、中、低負荷日，與防護員追蹤 34 名雙賽事選手，12 週肌力課缺席率由 18% 降至 7%。

為 3 個室內項目設計每站 8 分鐘的減速與變向訓練，帶 62 名選手進行 10 週循環，505 變向測試平均縮短 0.21 秒。

按晨間主觀疲勞分數標記連續 3 日高負荷者，和各隊教練每週覆核 2 次、共 41 人，過去一季因疲勞而臨時退出訓練的次數減少 26%。

把場測報告改成每隊一頁的趨勢圖並於月會簡報，協作 4 個運動項目的 9 名教練，課表調整建議採納率從首季 61% 提至 84%。

山線青年運動學院 (虛構)

體能訓練教練

彰化縣員林市

02/2018 - 06/2021

將體能測驗拆為跳躍、折返跑及核心穩定 3 站，和 4 名專項教練每學期測 76 位學員，測驗完成時間從 2 小時縮短至 78 分鐘。

依季度速度資料替 19 名田徑與球類選手安排加速小組，搭配 10 公尺分段回饋，16 週平均起跑分段快 0.13 秒。

用 Google Sheets 彙整 8 週 RPE 與睡眠回報，與護理師每週檢視 52 名住宿學員，主動關懷後連續兩週疲勞偏高的人數減少 12 人。

安排家長觀課日展示訓練進度卡，協調 3 位教練解說 5 個梯次、共 91 個家庭，季末續留人數較前一年度增加 17%。

協助主教練為 31 名國高中短跑選手安排起跑與加速練習，以手機錄影逐週比對 4 個技術指標，校際賽個人最佳成績人數增加 9 人。

用錐筒與計時閘門重排 6 個訓練站，和 2 位老師輪值 3 個年級、共 67 名學生，換站逾時平均每堂由 11 分降為 5 分。

建立雨天室內替代課表及器材點收表，與總務人員管理 24 件訓練器材，學期遺失或無法定位的器材由 7 件降至 1 件。

在賽前 8 週以出席表提醒學員補足基礎訓練，和導師確認 14 位課業忙碌選手時段，團隊週訓練出席率維持在 92%。