

培訓及參賽計畫

113年06月10日

1、 個人簡介

我是劉宇涵

2017年開始自由潛水, 2021年參加第一場自由潛水泳池賽

2020年開始於網路分享「自由潛水訓練筆記」

2022年成為自由潛水教練, 持續教學與訓練並行的生活

把自由潛水當成生活中重要的一部分, 是最喜歡的運動、是與海洋的連結、是分享大自然美好的方式、是遇見貴人的契機, 是希望可以玩一輩子的事情。

2、 目的

- 希望能持續參與國內外大小自由潛水競賽, 並取得佳績
- 2025 CMAS 世界自由潛水室內錦標賽前八
- 藉由自由潛水, 讓世界看到台灣
- 藉由參與國內外自由潛水比賽, 跟世界有更多交流, 期待帶領外國朋友來看看台灣美麗動人的海下風貌
- 藉由比賽更多國人認識自由潛水、嘗試自由潛水

3、 過去兩年內參賽成績

CMAS自由潛水比賽

- 2024 CMAS 全國自由潛水戶外錦標賽 | 女子CWT冠軍、CWTB冠軍
- 2023 CMAS 全國自由潛水室內菁英賽 | 女子STA 亞軍、DNF 亞軍、DYN 冠軍

AIDA自由潛水比賽

- 2024 Taiwanese Cup | 女子FIM冠軍
- 2024 Taiwan Cup | 女子CWT 冠軍、CNF 亞軍
- 2023 Pacific Rim Cup | 女子STA 冠軍、DYN 亞軍、DNF 亞軍
- 2023 奇怪運動會 | 女子STA 冠軍(國家紀錄)
- 2023 Taiwanese Cup | 女子FIM 冠軍
- 2022 花春盃 | 女子STA 季軍、DNF 亞軍
- 2022 吉米盃 | 女子DNF 冠軍、總積分季軍
- 2022 Taiwan Cup | 女子CNF 冠軍

4、 目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

自由潛水比賽行程表

2024 — 2025

自由潛水比賽	Q1				Q2				Q3			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CMAS 自由潛水室內賽			A				B C			D E		
CMAS 自由潛水戶外賽					F					G		
AIDA 自由潛水室內賽											H	
AIDA 自由潛水戶外賽	I		J									

CMAS自由潛水比賽

- 2024.07 CMAS 世界自由潛水室內錦標賽[B](泳池賽)
- 2024.10 CMAS 世界自由潛水戶外錦標賽[G](深度賽)
- 2024.11 CMAS 亞洲自由潛水室內邀請賽[E](泳池賽)

- 2025.03 CMAS 全國自由潛水室內錦標賽[A](泳池賽)
- 2025.05 CMAS 全國自由潛水戶外錦標賽[E](深度賽)
- 2025.07 CMAS 世界自由潛水室內錦標賽[B](泳池賽)
- 2025.08 CMAS 自由潛水世界運動會[C](泳池賽)
- 2025.10 CMAS 全國自由潛水室內菁英賽[D](泳池賽)
- 2025.10 CMAS 世界自由潛水戶外錦標賽[F](深度賽)

AIDA自由潛水比賽

- 2024.11 環太平洋自由潛水泳池賽[H](泳池賽)
- 2025.01 Taiwan Cup自由潛水深度賽[I](深度賽)
- 2025.03 Taiwanese Cup自由潛水深度賽[J](深度賽)
- 2025.11 環太平洋自由潛水泳池賽[H](泳池賽)

*若有其他尚未公布的賽事資訊，則在官方公布資訊後規劃。

5、 教練簡介

姓名：嚴婉毓

性別：女

專項專長：自由潛水

教練證照：



- 中華民國水中運動協會B級教練
- CMAS自由潛水國際裁判
- SSI自由潛水教練訓練官
- Molchanovs W2 Instructor
- AIDA 自由潛水國際裁判
- AIDA自由潛水訓練官

現職: 自由潛水教練、裁判、中華民國水中運動協會自由潛水委員會副執行秘書

學歷: 蘭陽技術學院

工作經歷:

- 112年全國自由潛水戶外錦標賽 承辦單位/裁判
- 112年全國自由潛水室內錦標賽 承辦單位/裁判
- 113年全國自由潛水戶外錦標賽 承辦單位/裁判

6、計畫年度訓練內容

(1) 週期規劃：

自由潛水比賽行程表

2024 — 2025

自由潛水比賽	Q1			Q2				Q3				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CMAS 自由潛水室內賽			A				B	C		D	E	
CMAS 自由潛水戶外賽					F					G		
AIDA 自由潛水室內賽											H	
AIDA 自由潛水戶外賽	I		J									

*上圖色塊為比賽月

*每場比賽平均備賽期為三個月，因此訓練為全年無休。

*若賽事日期接近，則採取以賽養賽法，以規模較大場之賽事為重。

(2) 季、月、週訓練(實際訓練內容因比賽日期和項目彈性調整)

一季					
第一個月		第二個月		第三個月(賽事月)	
著重基本體能訓練 包含重量訓練、功能性訓練、 游泳、動作技巧雕琢		著重水性與耐受訓練 包含二氧化碳耐受、乳酸耐 受、低氧耐受訓練		著重賽事模擬與身心平衡 做最大表現練習、賽前休息、 意象訓練、移地環境適應等	
泳池室內賽	戶外深度賽	泳池室內賽	戶外深度賽	泳池室內賽	戶外深度賽
1. 每週3-4次 重量與體能 訓練	1. 每週3-4次 重量與體能 訓練	1. 每週3-4次 重量與體能 訓練	1. 每週3-4次 重量與體能 訓練	1. 每週1-2次 重量與游泳、 體能訓練	1. 每週1-2次 重量與體能 訓練
2. 每週4-5次 游泳與動作 訓練	2. 每週2-3次 游泳與動作 訓練	2. 每週3-4次 游泳與動作 訓練	2. 每週2-3次 游泳與動作 訓練	2. 每週1-2次 自由潛水泳 池項目耐受 訓練	2. 每週4-5次 自由潛水深 度訓練
3. 每週1次自 由潛水長距 離測試	3. 每週4-5次 自由潛水深 度項目平壓、	3. 每週3-4次 自由潛水泳 池項目耐受	3. 每週4-5次 自由潛水深 度訓練	3. 每週4-5次 自由潛水	3. 意象訓練
					4. 每日呼吸

4. 每日呼吸肌群拉伸	動作等基本技巧訓練 4. 每週1-2次自由潛水深度訓練 5. 每日呼吸肌群拉伸	訓練 4. 每週1-2次自由潛水長距離測試 5. 每日呼吸肌群拉伸	*視情況穿插安排基本技巧修正訓練 4. 每日呼吸肌群拉伸	SUBMAX距離測試 4. 每日呼吸肌群拉伸	肌群拉伸
-------------	---	---	---------------------------------	---------------------------	------

另備註出國訓練之移地訓練：

1. 以目前已實行過的邦勞深度訓練為規劃範例(每年至少1次, 每次1個月)
2. 移地目標為適應當地水溫、洋流、海洋環境等
3. 希望能爭取達標並出國比戶外深度世錦賽的目標(2場, 預計賽前移地訓練一個月), 若選上則會依當年度賽事場地的環境、規則調整訓練規劃。

國外移地月訓練規劃				
第一週	第二週	第三週	第四週	比賽
1. 深度訓練: 練三休一 2. 泳池訓練: 於深度訓練第二日下午訓練一次 3. 健身: 於深度訓練第二日下午訓練一次 4. 一週休息一日		1. 深度訓練: 練二休一 2. 健身: 於深度訓練第二日下午訓練一次 3. 一週休息二日 4. 泳池訓練視身體狀況而定	1. 深度訓練: 練一休一 2. 健身與泳池訓練: 暫時休息, 養足體力精神 3. 一週休息三日	

(二)訓練方式

體能

項目	健身	游泳	呼吸肌群拉伸與柔軟度訓練
目標	加強肌力、肌耐力、動力	加強肌耐力	增加呼吸肌群容

	多功能協調性訓練	增加水感	量及彈性
訓練方式	上健身課, 請健身教練針對不同項目規劃因應的內容	自由式、蛙式長泳, 每次至少2000公尺	瑜珈、閉氣拉伸訓練、放鬆與冥想

自由潛水泳池賽訓練

	泳池(室內) 訓練	開放水域(深度)訓練
地點	恆春、台中、小琉球	恆春、小琉球 冬季移地訓練: 邦勞
目標	專注賽事項目技巧, 提升單項運動表現	
競技項目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靜態閉氣 2. 動態無蹼平潛 3. 動態有蹼平潛 4. 動態雙蹼平潛 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攀繩下潛 2. 恆重下潛有蹼 3. 恆重下潛雙蹼 4. 恆重下潛無蹼
訓練方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靜態閉氣最大表現練習 2. 動態平潛動作技巧訓練 3. 二氧化碳與乳酸耐受訓練 4. 低氧訓練 5. 視覺冥想意象訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下潛動作調整 2. 平壓訓練 3. 二氧化碳與乳酸耐受訓練 4. 低氧訓練 5. 視覺冥想意象訓練

(三)訓練地點及時間

	體能訓練			自由潛水泳池賽訓練	開放水域深度訓練
	健身	游泳	呼吸肌群拉伸與柔		

			軟度訓練		
地點	健身房	游泳池	自家或健身教室	游泳池	恆春、小琉球、邦勞(冬季移地訓練)、世錦賽移地適應
時間	全年 每週2-4次, 每次1.5-2小時	夏季(4-11月)每週3-5次 冬季(12-3月)每週1-3次 每次1.5-2小時	每天至少30分鐘	泳池賽賽季:一週6次, 每次3小時 深度賽賽季:一週2次, 每次3小時 過渡期:一週3-4次, 每次3小時	深度賽賽季:一週4-5次, 每次3小時 泳池賽賽季:一週2-3次, 每次三小時 過渡期:一週2-3次, 每次3小時

7、 預期效益

- (1) 世錦賽八強
 - (2) 2024 亞洲邀請賽前三
 - (3) 2025 CMAS 世界自由潛水室內錦標賽前八
 - (4) 讓世界透過自由潛水認識台灣
 - (5) 讓台灣有更多人認識並發展自由潛水運動
- 以2024 CMAS 女子世界排名交叉比對:

Freediving ranking

Combining results from both CMAS and AIDA events, excluding athletes currently under investigation for doping.











Men Women

STA

Select country

2024

Search

Rank		Name	Points	STA
1.		Heike Schwerdtner	103.2	08:36
2.		Iiris Ala-Olla	90.4	07:32
3.		Soonsook Chung	85	07:05
4.		Amelia De Los Rios	84.4	07:02
5.		Josefine Fischer	84.2	07:01
6.		Misuzu Okamoto	79	06:35
7.		Yuriko Ichihara	78.2	06:31
8.		Evelina Navašinskaitė	76.4	06:22
9.		Georgina Miller	75.4	06:17
10.		Geummi Koo	74.6	06:13

6:21

Freediving ranking

Combining results from both CMAS and AIDA events, excluding athletes currently under investigation for doping.

Men **Women**

DNF

Select country

2024

Search

Rank		Name	Points	DNF
1.		Julia Kozerska	101.25	202.5 m
2.		Magdalena Solich-Talanda	98	196 m
3.		Kateryna Sadurska	90.5	181 m
4.		Mariko Kaji	87.5	175 m
5.		Yasuko Ozeki	85.5	171 m
6.		Jordan Duncan	81	162 m
7.		Evelina Navašinskaitė	80.5	161 m
8.		Paula Johnsson	78.5	157 m
		Alice Hickson	78.5	157 m
10.		Hinatea Penilla Y Perella	77	154 m

167

Freediving ranking

Combining results from both CMAS and AIDA events, excluding athletes currently under investigation for doping.

Men Women

DNF

Select country

2024

Search

Rank		Name	Points	DNF
1.		Julia Kozerska	101.25	202.5 m
2.		Magdalena Solich-Talanda	98	196 m
3.		Kateryna Sadurska	90.5	181 m
4.		Mariko Kaji	87.5	175 m
5.		Yasuko Ozeki	85.5	171 m
6.		Jordan Duncan	81	162 m
7.		Evelina Navašinskaitė	80.5	161 m
8.		Paula Johnsson	78.5	157 m
		Alice Hickson	78.5	157 m
10.		Hinatea Penilla Y Perella	77	154 m

- 目前個人競賽最佳成績(AIDA&CMAS)

STA 6:21

DYN 167m

DNF 132m

DYNB 150m



Yu Han Liu (CHINESE TAIPEI,
TAIWAN)

Competition Bests

Discipline	Reported performance	National ranking	Continental ranking
STA	06'21"	#2	#15
DYN	167 m	#4	#51
DYNB	150 m	#15	#82
DNF	132 m	#3	#21
CNF	43 m	#4	#31
CWT	60 m	#7	#68
CWTB	52 m	#8	#77
FIM	42 m	#15	#141

若爭取到運動員資格與資金，將能投注更多的時間和資源於運動訓練，希望能朝**2025年CMAS 世界自由潛水室內錦標賽 女子前八名**為目標前進。

8、 目前遭遇之困難，擬解決方案

- 比賽費用：因比賽費用、訓練裝備、交通車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽。
- 機會成本：備賽期間需要專心訓練，難以兼顧工作，日常生活開銷需要補助平衡。

9、 經費需求及用途

經費需求

項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	3000/月	24個月	72,000	營養補給品、維他命、高蛋白
教練指導費	2500/次 每月四次	24個月	240,000	每月四次課程, 共24個月 教練一對一指導、制定長短期訓練 規劃
課業輔導費	/	/	/	
運動科學支援費	/	/	/	
運動防護費	1200/次 每月四次	24個月	115,200	每月四次療程, 共24個月 運動按摩、物理治療
訓練器材裝備費1 防寒衣	15000/套	每年4套 *2年=8套	120,000	依據不同溫度使用不同厚度的防寒 衣訓練(0.5、1、2、3mm, 共四種厚 度)。 每天穿著的防寒衣極易磨損, 故估 每年每種厚度需更換一次
訓練器材裝備費2蛙鞋	19900+335 00=53400/ 組	(1+1)雙 *2年=4雙	106,800	訓練用雙蹼價格 \$19900/雙 訓練用單蹼價格 \$33500/雙 兩雙(一組)共 \$53400 考量裝備為消耗品以及裝備升級更 新, 故估每年單、雙蹼各一雙, 兩年 共四雙
訓練器材裝備費3電腦錶	35000/支	2支	70,000	訓練用電腦錶及備用錶
訓練器材裝備費4 面鏡、鼻夾、呼吸管	2000+3000 +350=5350 /組	2組	10,700	常用裝備消耗品(三件為一組): 面鏡 \$2000/個 鼻夾 \$3000/個 呼吸管 \$350/個 一組共 \$5350 考量裝備為消耗品以及裝備升級更 新, 故估每年一組, 兩年共兩組

訓練器材裝備費5泳池配重系統+戶外深度配重系統	13000+8000=21000/組	1組	21,000	泳池賽配重系統 \$13000 戶外賽配重系統 \$8000 一組共 \$21000
參賽報名費1 自由潛水戶外深度賽	15000/場	5場	75,000	
參賽報名費2 自由潛水室內泳池賽	5000/場	7場	35,000	
移地訓練費1 自由潛水戶外賽(世界賽)	60000/場	3場	180,000	戶外賽因為不同海域有不同溫度、海流、海浪等不穩定因素，因此皆規劃提前 1-2 個月做移地訓練，以適應當地環境特性。 此費用為國外每場戶外賽移地訓練1-2個月所需的 船潛費用 。 *國外賽事訓練費用因場地會略有不同，粗估約 \$50美元(\$1500台幣)/1次 ， 2 個月約練習 40 次，一場約 \$60000
移地訓練費2 自由潛水戶外賽(全國賽)	50000/月	2場	100,000	戶外賽因為不同海域有不同溫度、海流、海浪等不穩定因素，因此皆規劃提前 1-2 個月做移地訓練，以適應當地環境特性。 此費用為國內每場戶外賽移地訓練1-2個月所需的 船潛費用 。 *國外賽事訓練費用因船家方案會略有不同，約 \$1250台幣/1次 ， 2 個月約練習 40 次，一場約 \$50000
移地訓練費3 自由潛水泳池賽(世界賽)	/	2場	/	世界泳池賽預計先於國內訓練(詳見下方每月 選手零用金)，目標為先於國內取得A或B標資格，並搭配 中華

				<p>民國水中運動協會達標補助款於國外使用。</p> <p>*因CMAS國際賽事之機票為同進同出，沒有多留時間移地訓練。</p>
移地訓練費4 自由潛水 泳池賽(全國賽)	1000/場	5場	5,000	<p>國內每場泳池賽移地訓練至少四次之費用(其餘則規劃在下方選手零用金的每月基本訓練費用中)。</p> <p>泳池單次入場 \$250/次, 四次共\$1000。</p>
參賽旅運費1 自由潛水 戶外賽(世界賽)	250000	3場	750,000	<p>戶外賽規劃提前1-2個月做移地訓練，以適應當地環境特性。</p> <p>國外移地旅運費評估：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選手機票、簽證 2. 行動網路 3. 當地住宿 4. 租車交通 5. 膳雜費 <p>另因國外比賽費用會因國家及海域而有所不同，此費用為參考前輩經驗所得出之評估，實際費用仍會以當場次賽事異動。</p>
參賽旅運費2 自由潛水 戶外賽(全國賽)	50000	2場	100,000	<p>戶外賽規劃提前1-2個月做移地訓練，以適應當地環境特性。</p> <p>國內移地旅運費評估：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當地住宿 \$1000/日 2. 租車交通 \$400/日 3. 膳雜費 \$200/日 <p>粗估一個月約為 \$50000</p>

參賽旅運費3 自由潛水 泳池賽(世界賽)	60000	2場	120,000	世界泳池賽預計先於國內訓練, 目標為先於國內取得A或B標資格, 並搭配中華民國水中運動協會達標補助款於國外使用。 欄位費用為扣除協會部分補助後的機票和當地零用花費。
參賽旅運費4 自由潛水 泳池賽(全國賽)	11200	5場	56,000	泳池賽規劃提前1週做移地訓練, 大多訓練規劃於基本訓練(詳見選手零用金欄位)。 國內移地旅運費評估: 1. 當地住宿 \$1000/日 2. 租車交通 \$400/日 3. 膳雜費 \$200/日 粗估一週約 \$11200
選手零用金	400/日	365x2=7 30	292,000	每個月因訓練而無法兼顧的基本生活開銷
總計金額			2,468,70 0	

備註:1.教練指導費:需附教練資格證, 若有變更教練情形, 需報本部備查。

2.移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3.參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

10、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料

運動員欲申請未指定運動員捐款

未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料如第9點之表格所述。

11、聯絡人:

姓名:劉宇涵

電話:0988718260

手機:0988718260

Email:star850hannah@gmail.com