

黃奕晴培訓及參賽計畫

民國113年10月07日

一、個人簡介

女子網球選手黃奕晴，今年17歲，在幼稚園時初次接觸網球，小一時參加網球社團並對網球產生興趣，三年級正式進入網球隊，從小就屢獲國內各賽事佳績。因疫情影響2023年初才首次挑戰國際青少年 ITF 賽事，2023二月時前往馬來西亞獲得單打亞軍，因而有幸被獲選2023青年金盃網球團體錦標賽台灣代表隊，獲得亞大區決賽第七名。

2023年共獲得兩個 ITF 單打亞軍，今年因越級18歲級而未能取得網球協會的補助，上半年僅前往三個國家參加比賽，獲得 ITF 三個單打季軍及三個雙打季軍，五月時參加國內青少年最高層級賽事榮獲雙料冠軍的好成績，並取得台塑盃國際職業網球錦標賽會內外卡資格，ITF 最高排名來到520。

二、目的

為協助女子網球選手黃奕晴，獲得足夠的經費，擁有更良好的訓練環境及能夠參與更多國際賽事，以達到目標國內18歲排名前三及 ITF 排名前200，擬具此訓練計畫。

三、目前排名

- 國內18歲級女子：第4名
- 全國女子單打：第16名
- ITF JUNIOR：520名

四、過去兩年內參賽成績

年度	賽事名稱	地點	名次
2023	中華民國112年全國中等學校運動會	新竹	高女組團體 第二名
2023	112年輝安盃全國青少年網球錦標賽	高雄	雙打季軍
2023	ITF J30 Selangor-Malaysia	馬來西亞	單打亞軍
2023	112年第十二屆美傑仕 OPI 盃全國青少年網球錦標賽	台北	單打季軍 雙打季軍
2023	青年台維斯盃及青年金恩盃網球團體錦標賽	哈薩克	亞大區 第七名
2023	ITF J60 Pretoria-South Africa	南非	雙打亞軍 雙打季軍
2023	112年瑞博盃全國青少年網球錦標賽	台北	雙打季軍
2023	112年第二十一屆筑波木笑盃全國青少年網球錦標賽	台中	單打季軍 雙打亞軍
2023	ITF J30 Tainan-Taiwan	台南	單打亞軍 雙打季軍
2024	ITF J30 Singapore	新加坡	雙打季軍
2024	ITF J60 Singapore	新加坡	單打季軍
2024	113年主委盃全國青少年網球錦標賽	高雄	單打冠軍 雙打冠軍
2024	ITF J60 Gurugram	印度	單打季軍
2024	113年第十三屆美傑仕 OPI 盃全國青少年網球錦標賽	台北	單打冠軍 雙打冠軍
2024	113年 YONEX 盃全國網球積分賽	竹南	單打亞軍
2024	ITF J60 Seremban	馬來西亞	單打季軍 雙打季軍
2024	ITF J60 Ipoh	馬來西亞	雙打季軍
2024	ITF J30 Miaoli-Taiwan	苗栗	單打冠軍 雙打亞軍
2024	ITF J30 Chiayi-Taiwan	嘉義	雙打冠軍
2024	113年炳輝傳承盃全國青少年網球錦標賽	員林	單打冠軍 雙打亞軍
2024	ITF J300 Wanjū	韓國	雙打季軍

五、目標賽事

年度	月份	層級	賽事	地點
2024	11	國內	113年凱靖大衛盃全國網球排名精英錦標賽	臺灣
2024	11	國際	J60 Changhua 2024 Speaker Cup International Junior Championships	臺灣
2024	11	國際	J60 Changhua 2024 Seed Academy Cup International Junior Championships	臺灣
2024	11	國際	J100 Hong Kong Hong Kong ITF Junior Tournament J100 2024	香港
2025	1	國際	J300 New Delhi DELHI ITF JUNIORS-J300	印度
2025	1	國際	J200 Chandigarh J200 CHANDIGARH ITF WORLD TENNIS TOUR JUNIOR TOURNAMENT 2024	印度
2025	1	國際	J200 Kolkata ITF Junior (J200) Tennis Championship 2025- Kolkata	印度
2025	2	國際	J200 Nonthaburi ITF Juniors World Tennis Tour J200 (1)	泰國
2025	3	國際	J300 Nonthaburi ITF Juniors World Tennis Tour J300 (1)	泰國

*因許多賽事都於前兩三個月才公布，故尚無排出2025年全部欲參加之賽事，預計每年參加20站 ITF 賽事。

六、教練簡介

姓名：饒高宇

性別：男

專項專長：網球

教練證照：中華民國網球協會 B 級教練

現職：全職網球教練

學歷：台北市立大學球類運動學系畢業

七、計畫年度訓練內容

(一) 訓練期程與重點

期別	時間	重點
準備期	無賽事之月份（約於每年的12月）	加強體能、肌耐力與手感維持
比賽期	安排賽事之月份（約於每年1月~11月）	技術提升與體能維持
過渡期	每個月的休息週、當週賽程結束後	放鬆、恢復及檢討

(二) 準備期

1. 每週訓練課表

日期	時間	訓練內容	地點
星期一	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習	新北高中 網球場
	14:00~17:00	正反拍技術加強練習、發球、接發球	
星期二	9:00~11:00	體能(肌耐力、爆發力、協調性)、肌肉放鬆	新北高中 操場
	14:00~17:00	截擊練習、攻擊球練習、殺球練習、雙打戰術練習	新北高中 網球場
星期三	9:00~12:00	基本動作、單打戰術與綜合練習、發球、接發球	新北高中 網球場
	14:00~17:00	抽球穩定度練習、對角抽球技術加強練習	
星期四	9:00~11:00	體能(肌耐力、爆發力、協調性)、肌肉放鬆	新北高中 操場
	14:00~17:00	連貫組合訓練、2對1抽球訓練、單打戰術練習	新北高中 網球場
星期五	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、綜合訓練	新北高中 網球場
	14:00~17:00	發球、接發球、抽球穩定度練習、模擬賽	

2. 訓練方式

項目	內容
體能訓練	加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目
技術訓練	底線主動攻擊模式訓練 底線防守模式訓練 發球局戰術訓練(著重發球後主動攻擊戰術、發球上網戰術訓練) 接發球局戰術訓練(判讀對手發球模式、攻擊對手二發策略訓練) 上網策略跑位與擊球技巧訓練
以賽代訓	規劃藉由不同層級比賽，依賽前所計畫之戰術執行，檢視訓練成效

(三) 比賽期訓練規劃

1. 比賽時間前一小時半準備暖身開始備戰，賽後根據身體狀況做運動防護處理。
2. 足夠休息後，依身體情況做體能和技術維持。
3. 晚間 20:00 檢討與明日賽事討論。

比賽期間	9:00~16:30	16:30~20:30	20:00~21:00
每日 課表內容	熱身及比賽	體能維持 肌肉按摩	賽事檢討 心理諮商

(四) 過渡期規劃

過渡期間	9:00~12:00	14:00~16:00	16:00~17:00
每日 課表內容	學校學科自主學習	外語加強 意象練習	心理諮商或 肌肉按摩放鬆

八、預期效益

- 短期：2024年底前 ITF 排名前400名
- 中期：2025年6月 ITF 排名前300名
- 長期：達到 ITF 前200名、取得職業排名(WTA)

九、目前遭遇之困難，擬解決方案

目前黃奕晴並不隸屬於任何計畫或培訓隊，所有訓練費、比賽費用、機票、住宿費用皆需自籌，然而所累積之開銷已成為家中沉重之負擔，希望藉由申請運動員贊助，可以參與更多國際賽事，以提高國際青少年排名，進而順利轉職職業賽事。

十、經費需求及用途

項目		單價	數量	單位	小計	說明及備註
選手營養費		200	170	天	34,000	一年約170天從事比賽，包含高蛋白粉、能量補充食品、保健食品等
教練指導費		50,000	12	月	600,000	技術指導教練採月薪制，選手無論國內外參賽或訓練教練均須全程實施技術指導
運動防護費		22,190	1	年	22,190	1. 肌內效貼布300元/卷 (每個月1卷)300*12=3,600/年 2. 輕型彈繃130元/卷 (每個月1卷)130*12=1,560/年 3. 皮膚膜 55元/卷(每2週1卷) 55*26=1,430/年 4. 白色貼布100/卷(每週3卷) 100*3*52=15,600/年
訓練器材裝備費		82,800	1	年	82,800	1. 球拍線7,000元/捆 (約每3個月1捆)7,000*4=28,000/年 2. 網球30元/顆(約每6個月600顆) 30*600*2=36,000/年 3. 網球鞋3,000元/雙 (每2個月1雙)3,000*6=18,000/年 4. 握把布1,000元/包 (約每6個月1包)1,000*2=2,000/年
參賽報名費	國內	1,000	5	站	5,000	每站報名費約為1,000元，預計5場賽事
	國際	2,500	15	站	37,500	每站報名費約為2,500元，預計15場賽事
參賽旅費	國內	35,000	5	站	175,000	國內賽事每站約花費35,000 (包含住宿、交通)
	國際	60,000	15	站	900,000	國際賽事每站約花費60,000 (包含住宿、交通)
選手零用金		400	170	天	68,000	一年約170天從事比賽
總計金額		NT\$ 1,924,490				

十一、 聯絡人：

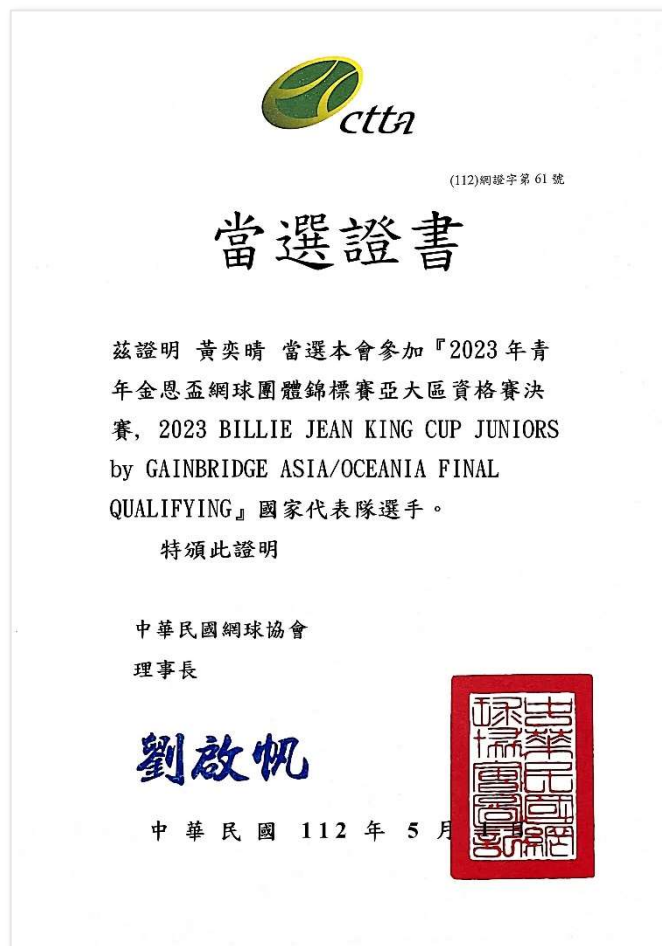
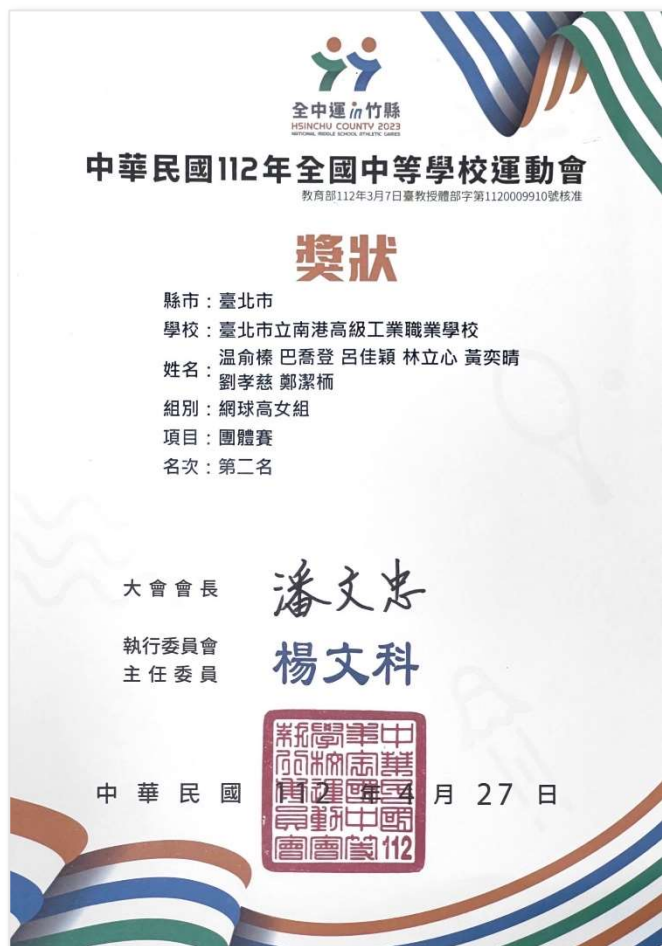
姓名：蔡安娜

手機：0928107395

LINE ID：anna.tsai

Email：anna_tsai@msn.com

十二、 參賽及獲獎照片：



2023年青年金恩盃網球團體錦標賽
亞大區資格賽決賽(左一)



2023年青年金恩盃網球團體錦標賽
亞大區資格賽決賽(左一)



2023年青年金恩盃網球團體錦標賽
亞大區資格賽決賽(右一)



2023年青年金恩盃網球團體錦標賽
亞大區資格賽決賽(右一)



ITF J30 Selangor-Malaysia
單打亞軍



ITF J30 Tainan-Taiwan
單打亞軍



ITF J30 Miaoli-Taiwan
單打冠軍



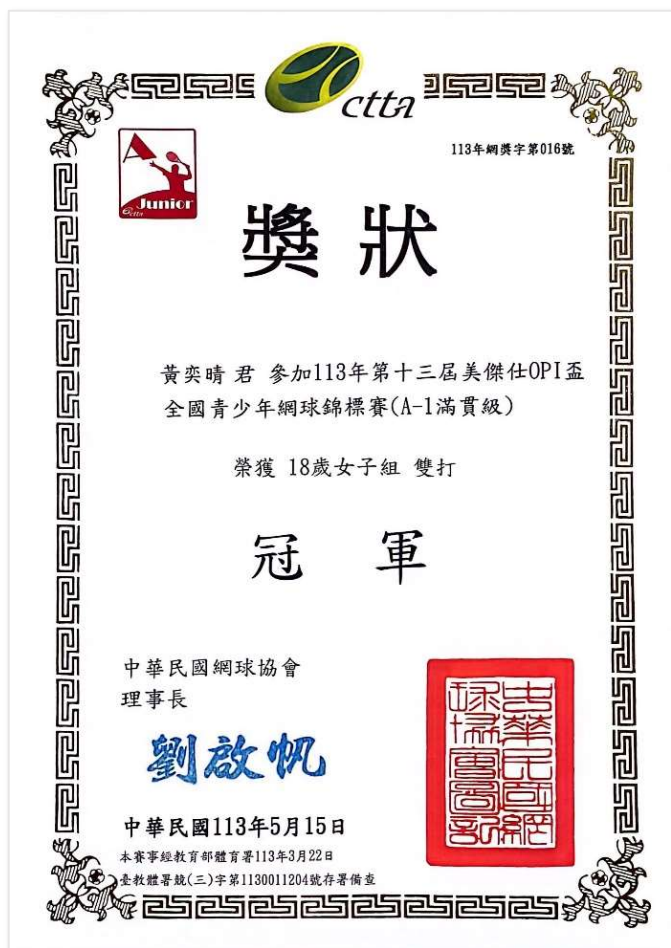
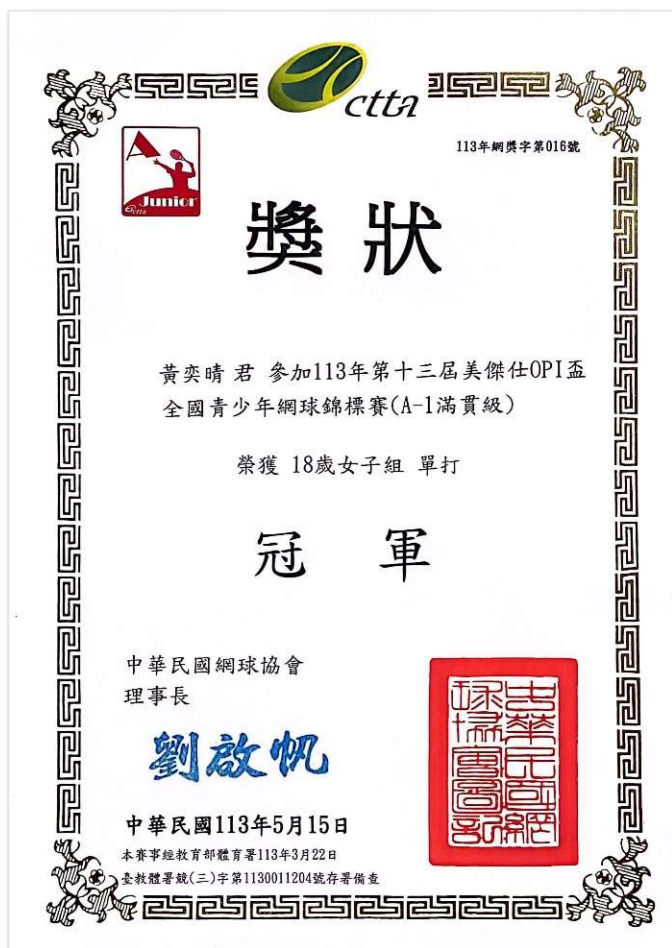
ITF J30 Miaoli-Taiwan
雙打亞軍



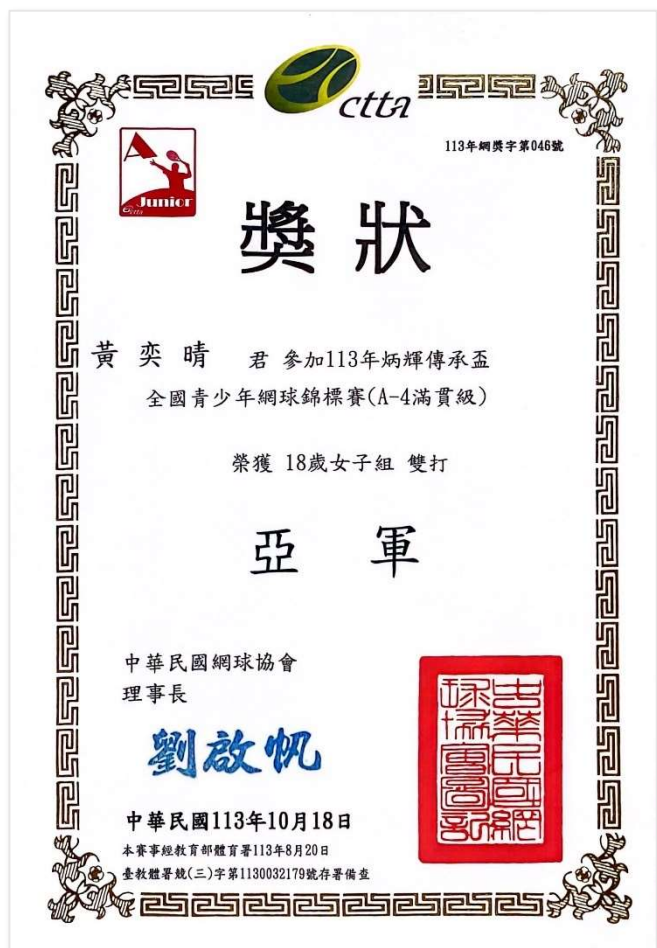
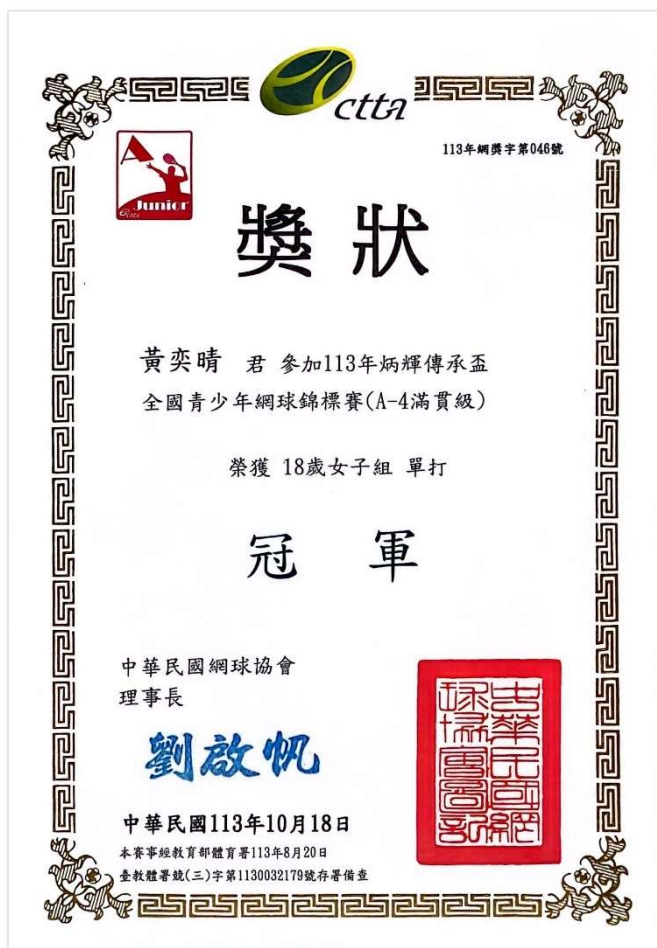
ITF J30 Chiayi-Taiwan
雙打冠軍



113年第十三屆美傑仕 OPI 盃
雙料冠軍



113年 YONEX 盃全國網球積分賽
單打亞軍



113年炳輝傳承盃
單打冠軍



113年炳輝傳承盃
雙打亞軍