

培訓及參賽計畫書

114年03月31日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

劉苡硯今年即將滿15歲，自3歲開始接觸網球與棒球，5歲起每天訓練，逐步走上競技之路。2024年，在 ATF 男子 U14賽事中，最高排名第9，年終排名第15，並獲得2025年 Australian Open ASIA PACIFIC ELITE 14U TROPHY (East Regional) 選手遴選資格。

從小學一年級起，放棄棒球選擇網球作為個人競技，因為它讓苡硯感受到全力揮拍的快感，並能釋放壓力。為提升實力，8歲起參與中華民國網球協會北區菁英訓練站，經過三年訓練，技術與心理素質大幅進步，中間還去了中國、日本、歐洲參加當地的比賽，並持續挑戰更強的對手。

苡硯的目標是進入美國或歐洲的國際隊伍，成為代表台灣的選手。自2023年起，我們決定減少台灣賽事，選擇讓苡硯改以參加亞洲國際賽事，提升競技水準，爭取亞洲區歐洲巡迴賽及四大滿貫青少年遴選資格。

為了實現這些目標，苡硯需要持續及更專注於訓練與比賽，並希望能夠透過體育署專戶的訓練費捐款支持，讓苡硯有更多資源繼續向更高的目標邁進。

二、目的

本計劃的目的是為了幫助苡硯繼續發展網球事業，透過體育署專戶的訓練費捐款來提供資金支持，使他能夠專心訓練與參賽，並持續提升技術水平，達成國際比賽的目標。苡硯目前正處於運動員生涯的關鍵時期，通過持續參與國際賽事、強化體能與心理素質，他期望能夠在未來的競技舞台上，爭取歐洲巡迴賽亞洲選手代表與四大滿貫青少年遴選資格。

然而，由於訓練和參賽所需的費用龐大，苡硯亟需外部支持來維持日常的訓練及比賽開銷。希望可以通過本計劃的捐款支持，將能夠提供苡硯更穩定的資金來源，確保他能夠集中精力在提升球技與競技狀態，邁向更高的國際舞台，並最終實現讓外國人看見台灣代表選手為目標。

此計劃不僅有助於苡硯的個人成長，也能在未來為台灣體育界培養更多優秀的選手，也希望可以激勵更多年輕人勇敢追求夢想，為台灣網球運動的發展貢獻力量。

三、過去兩年內參賽成績

2024年【ITF/ATF 國際特殊經歷】

1. 2025 Australian Open Asia-Pacific Elite 14 & Under Trophy (East Regional)
遴選選手
 2. 2024 ITF/ATF 14&U HIGH-PERFORMANCE TRAINING CAMP (Cambodia)
 3. 2024 ITF/ATF 14&U Regional Training Camp Set to Ignite Young Talent
(Malaysia)
 4. 2024 ATF U14 Team (East Regional)
-

2024年【國際比賽】

1. 2024 大滿貫選手發展計畫 GSPDP Asian 14U Junior Championships 2024
(Cambodia) 台灣代表選手
 2. 2024 Selangor Asian 14 & Under GA Tournament (Southeast Asia/ Malaysia)
 3. 2024 Asian 14 & Under GA Tournament (East Asia/ China)
 4. Asian 14&U GA Tournament (South Asia/ India) 2024 Asian 14&U GA Tournament
(West Asia/ Saudi Arabia) 單打第3名/雙打 Semifinalist
 5. 2024 ITF ASIA 14&UNDER DEVELOPMENT CHAMPIONSHIPS 2023 Regional FINAL
(Malaysia) 國家團體錦標賽決賽第八名 - 台灣代表隊選手 (男子共計17國參與)
-

2024年【國內比賽】

1. 2024 全國中等學校運動會 - 硬網國中甲組團體決賽第四名
 2. 2024 台北市113學年度教育盃中學網球錦標賽 - 硬網國中甲組團體賽第四
 3. 2024 台北市113學年度教育盃中學網球錦標賽 - 個人賽甲組單打第三名
 4. 2024 華國三太子盃全國青少年網球錦標賽(B-5) - 16歲單雙季軍
 5. 2024 輝安盃B級全國青少年網球錦標賽 - 14男單季軍/16男雙前八
-

2023年【國際比賽】

1. 2023 ATF Andong C1 14U Int'l Junior Tennis Tour (Korea)
2. 2023 ATF Asian CA 14&U Series (Malaysia)
3. 2023 ATF LTAT Asian C2 14&Under (Thailand) 雙打冠軍

4. 2023 ATF Wimbledon 14&U Championships Qualifying (Japan) 單打第5名
 5. 2023 ITF ASIA 14 & UNDER DEVELOPMENT CHAMPIONSHIPS 2023 Regional Qualifying Event (Bangladesh) – SA/SEA/EA – 資格錦標賽冠軍 – 台灣代表隊選手 (男子共計9國參與)
-

2023年【國內比賽】

1. 台北市112學年度教育盃中學網球錦標賽－硬網國中甲組團體賽冠軍
2. 台北市112學年度教育盃中學網球錦標賽－個人賽甲組單打亞軍
3. 112年台北市中正盃網球賽－國中男子組雙打亞軍
4. 2023 瑞博盃全國青少年網球錦標賽－14男雙季軍

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

1. 短程目標－

- (1) 全國青少年網球分級排名賽進入冠亞軍
- (2) 亞洲青少年巡迴賽 ATF (Asian Tennis Federation) U16 一級賽事進入四強

2. 中程目標－

- (1) 亞洲青少年巡迴賽 ATF (Asian Tennis Federation) U16 A級及 SUPER 級賽事
- (2) GSPDP 亞洲區資格賽
- (3) 年終大賽

3. 長程目標－

- (1) 取得國際歐洲青少年巡迴賽 (Tennis Europe) U16最高等級比賽的參賽資格。
- (2) 美國佛羅里達巡迴賽 (Eddie Herr/Orange Bowl)
- (3) ITF/ATF 亞洲巡迴賽資格，並在國際比賽不衝突的狀況下，取得 ITF 國際青少年積分。

五、教練簡介

- 姓名：莊庭宇
- 性別：男
- 專項專長：網球
- 教練證照：中華民國網球協會 B 級教練資格
- 現職：網球專項運動教練
- 學歷：國立師範大學競技運動系 畢業
- 經歷：
 1. ATP 職業賽男子單打排名第842
 2. 2013 Davis Cup 亞大區一級 台灣代表隊選手
 3. 2009 Davis Cup Junior Qualifying 世青資格賽 台灣代表隊選手

六、計畫年度訓練內容（可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容）

（一）週期規劃（仍須視各專項運動特性進行規劃）

1. 準備期（約3-4個月，主要為季前訓練）

目標：強化基礎體能、提升技術細節與戰術應用，為即將到來的比賽期做好準備。

訓練內容：

- (1) **體能訓練**：針對耐力、肌力、敏捷性及爆發力進行強化，提升比賽的抗壓性與續航力。
- (2) **技術提升**：著重細節調整，包括發球穩定性、底線攻擊能力、網前處理等，增強擊球多樣性。
- (3) **戰術演練**：透過比賽模擬訓練不同戰術模式，提高臨場應變能力。
- (4) **心理訓練**：透過專業指導與實戰模擬，提升競賽心理素質與抗壓能力。
- (5) **語言與國際交流**：積極提升英語溝通能力，以適應國際賽事環境。

2. 比賽期（約7-8個月，包含國內外賽事與短期集訓）

目標：透過高強度比賽累積經驗，調整狀態並提升競技表現。

- (1) **參與國際賽事**：主要目標為 ATF 國際巡迴賽、ITF 青少年賽事、亞洲及歐洲地區 U16 國際賽，累積排名積分與實戰經驗。

- (2) **短期集訓**：於比賽間隙安排歐洲、日本、韓國等地訓練營，適應不同對手打法，提升比賽適應力。
- (3) **比賽後調整**：在賽事間隙，進行體能恢復訓練，調整技術與戰術應用，確保狀態穩定。

3. 過渡期（約1-2個月，賽季結束後恢復與調整）

目標：讓身體恢復，同時進行技術與戰術的優化與分析，為下一階段訓練做準備。

- (1) **恢復性訓練**：透過低強度有氧運動、伸展與物理治療，幫助身體恢復。
- (2) **技術調整與優化**：針對整年比賽表現回顧，調整技術細節與戰術策略。
- (3) **心理與目標設定**：分析比賽過程中的心理表現，設定下一賽季目標，確保穩定成長。

（二）訓練方式

將涵蓋技術訓練、體能訓練、戰術演練、心理訓練與國際適應訓練五大面向，以系統化的方法提升整體競技能力。

1. 技術訓練（每日進行）

目標：強化擊球穩定性與多樣性，提升比賽中的攻防能力。

- (1) **發球與接發球練習**，提高發球速度、旋轉與落點變化。
- (2) **底線攻擊訓練**，包括正拍與反拍強攻、防守反擊與變速打法。
- (3) **網前處理與截擊技巧**，提升前場進攻與變線能力。
- (4) **強化腳步移動**，提高場上覆蓋範圍與反應速度。

2. 體能訓練（每週4-5天）

目標：提升耐力、爆發力與柔軟度，以應對長時間高強度競技。

- (1) **核心肌群強化**（深蹲、硬舉、單腳平衡訓練），增強穩定性與擊球力量。
- (2) **爆發力訓練**（短距衝刺、彈跳訓練），提高擊球瞬間的爆發力。
- (3) **敏捷訓練**（梯子訓練、側向移動），加快反應速度與場上移動能力。
- (4) **耐力訓練**（間歇跑、高強度有氧），增強比賽時的體能續航力。

3. 戰術演練（每週3-4次）

目標：提升臨場戰術應用能力，優化比賽策略。

- (1) 比賽模擬對抗訓練：設定不同比賽情境，演練應對策略。
- (2) 針對不同對手風格的戰術訓練（進攻型、底線防守型、多變打法），提升比賽應變能力。
- (3) 影片分析與戰術討論，透過過往比賽影片檢討戰術應用的優勢與缺點。

4. 心理訓練（每週1-2次）

目標：強化抗壓能力與自信心，提升臨場穩定度。

- (1) 壓力管理與情境模擬訓練，學習如何在比賽關鍵時刻保持專注與冷靜。
- (2) 目標設定與自我激勵，透過心理技巧增強比賽信心。
- (3) 冥想與專注力訓練，提升心理穩定度與場上決策能力。

5. 國際適應訓練（出國比賽與長假訓練期間）

目標：適應不同場地、氣候與選手打法，提升國際競爭力。

- (1) 適應不同場地條件（硬地、紅土、草地），強化全方位球場適應力。
- (2) 提升語言與跨文化交流能力，確保與國際選手、裁判的順暢溝通。
- (3) 長假期間赴歐洲、日本、韓國等地訓練，學習當地選手技術與戰術特色。

（三）訓練地點及時間

1. 網球專項技術訓練：

- (1) 時間：每週一、二、四、五
- (2) 地點：台北市社子網球場 / 台北市網球中心
- (3) 時間：pm. 13:00-16:30

2. 運動表現訓練：

- (1) 時間：每週三、六
- (2) 地點：DE SPORTS PERFORMANCE / 網球場 / 花博園區
- (3) 時間：週三 pm. 14:00-16:30
週六 am. 09:00-11:30

(四) 國外訓練地點及時間 (以上行程為預期計劃)

自114年06月19日至114年08月19日

114年暑假期程表赴國外每日行程		
第01日	臺北出發→桃園中正機場搭機→泰國曼谷轉機→抵達德國慕尼黑機場	
6/19	辦理事項	搭機
	交通方式：機場私人接駁專車→飛機	
	住宿地點：機上、機場	
第02日	德國慕尼黑機場轉機→抵達西班牙亞利肯特	
6/20	辦理事項	赴Ferrero Tennis Academy Equelite S.L
	交通方式：機場私人接駁專車	
	住宿地點：Ferrero Tennis Academy Equelite S.L	
	Paraje Casas de Menor, 44, 03400 Villena, Alicante, Spain	
第03-04日	熟悉Ferrero Tennis Academy Equelite S.L週邊環境與補足日常生活用品	
6/21-6/22	辦理事項	時差/溫度/濕度調整及適應、體能狀況調整、辦理學院入學訓練前相關手續。
	交通方式：機場私人接駁專車	
	住宿地點：Ferrero Tennis Academy Equelite S.L Paraje Casas de Menor, 44, 03400 Villena, Alicante, Spain	
第05-42日	Ferrero Tennis Academy Equelite S.L 訓練期間	
6/23-8/1	辦理事項	六週訓練期 (不定時會安排與學院球員進行比賽)
	交通方式：徒步	
	住宿地點：Ferrero Tennis Academy Equelite S.L	
	Paraje Casas de Menor, 44, 03400 Villena, Alicante, Spain	
第43-57日	離開學院→抵達西班牙亞利肯特機場→抵達巴塞隆納 Emilio Sánchez Academy	
8/2-8/16	辦理事項	參與西班牙當地的國際比賽 (Tennis Europe)
	交通方式：計程車	
	住宿地點：INNSiDE by Meliá Barcelona Aeropuerto	
	Plaça Pla de l'Estany, 1-2, 08820 El Prat de Llobregat, Barcelona, Spain	

第58-60日	Emilio Sánchez Academy 出發→抵達西班牙巴賽隆納機場→德國慕尼黑機場轉機→抵達桃園中正機場	
8/17-8/19	辦理事項	回臺灣
	交通方式：機場接駁車→飛機 住宿地點：機上、機場	

自115年02月01日至115年02月28日

115年寒假期程表赴國外每日行程		
第01日	臺北出發→→泰國素萬那普機場	
02/01	辦理事項	搭機
	交通方式：機場私人接駁專車→飛機→搭計程車至飯店 住宿地點：ibis Bangkok IMPACT	
第02日	熟悉 IMPACT Tennis Academy 週邊環境與補足日常生活用品	
02/02	辦理事項	時差/溫度/濕度調整及適應、體能狀況調整、辦理學院入學訓練前相關手續。
	交通方式：走路 住宿地點：ibis Bangkok IMPACT 93 Popular Road, Banmai Subdistrict, Nonthaburi, 11120泰國	
第03-04日	IMPACT Tennis Academy 訓練期間	
02/03-02/27	辦理事項	四週訓練期 (不定時會安排與學院球員進行比賽，或參與泰國當地賽事)
	交通方式：走路 住宿地點：ibis Bangkok IMPACT 93 Popular Road, Banmai Subdistrict, Nonthaburi, 11120泰國	
第28日	IMPACT Tennis Academy 出發→抵達泰國素萬那普機場→抵達桃園中正機場	

七、預期效益

透過社會各界的支持，茲硯將能夠穩定參與國際賽事與高強度訓練，累積更多與世界級選手對戰的經驗，提升競技實力，朝著更高目標邁進。預計可達成以下效益：

1. 提升國際競爭力

積極參與歐洲與亞洲高強度賽事，透過不同球風與對抗經驗，加速技術成長，使茲硯具備與世界強手競爭的能力，為台灣培育未來國際級選手。

2. 增加台灣選手國際曝光度

透過海外比賽累積積分，提升國際排名，讓台灣選手在 ITF 與 ATF 等國際組織中獲得更多關注，為未來四大滿貫青少年賽事及職業網壇奠定基礎。

3. 拓展國際訓練資源

透過長假前往歐洲訓練，有機會與當地高水平教練與選手交流，學習國際化的訓練方式與戰術，為長期發展鋪路。

4. 提升台灣青少年選手參與國際賽事的機會

茲硯的成功案例將鼓勵更多台灣青少年選手勇敢挑戰國際舞台，並建立可行的國際培訓模式，為未來更多選手提供參考與借鏡。

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

作為苡硯的家長，我們一路陪伴他成長，看著他逐步展現對這項運動的熱愛與堅持。他並非只憑天賦，而是透過自己長時間的努力與汗水，一步步達到今天的成績。2024年，他在 ATF 男子 U14 中最高排名第9，年終排名第15，並獲得2025年 Australian Open ASIA PACIFIC ELITE 14U TROPHY (East Regional) 選手遴選資格，這是台灣14歲青少年選手近10年來第一次最近接觸大滿貫殿堂的重要門票。然而，我們深知，這條路還需要更多資源與機會，才能讓他持續突破，邁向更高殿堂。

網球是不僅需要技術與毅力，更需要大量的國際賽事經驗。然而，隨著苡硯參與國際賽事的頻率增加，每年高昂的機票、食宿、訓練費，已成為極大的經濟挑戰。與歐美、亞洲強國的網球選手相比，我們缺乏完善的長期培訓資源，為了彌補這項差距，我們計畫透過寒暑假等長假期間前往亞洲它國及歐洲訓練與參與比賽，適應不同競技環境，與世界級青少年選手交流，累積實戰經驗。但，這條道路需要龐大的資源支撐，才能讓他不因經濟壓力而錯失寶貴的成長機會。

為了讓苡硯能持續在國際舞台發展，我們希望透過體育署運動員專戶的捐款機制，邀請社會各界一同支持苡硯的訓練與比賽計畫，幫助他爭取更多國際機會，提升競技水準，朝著成為台灣代表選手的目標邁進。

您的每一份支持，不僅能幫助苡硯前進，更是在為台灣網球的未來投資。我們相信，在大家的支持下，苡硯有機會站上更大的國際舞台！

我們非常誠摯地感謝您的關注與支持！

九、經費需求及用途

經費需求				
(自114年04月01日起~115年12月31日止，共計1年9個月)				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	6,000	21	126,000	6,000/月
教練指導費	35,000 24,000	21 19	735,000 456,000	專項技術教練：35,000/月 (註一) (每週一、二、四、五，共計四天) (pm. 13:00-16:30) 專項運動表現教練：3,000/次 (每週三、週六各一次 pm. 14:00-16:30)
移地訓練費	75,000 400,000	1 1	75,000 400,000	國外訓練費預估： 75,000/月(寒假約1個月-亞洲)(2026年) 400,000/月(暑假約2個月-歐洲)(2025年)
課業輔導費	17,400	21	365,000	數理一對一實體課程：1,800/堂 (每週一、五，各一堂課，一次2hrs) (出國移地訓練改線上一對一教學) 英文一對一線上課程：3,000/月 (每週二、四、日)
運動科學支援費	3,500	19	66,500	3,500/次(每月一次運科表現追蹤與修正訓練方向，扣除移地訓練3個月)
運動防護費	5,000	21	105,000	5,000/月(每二週 2,500/次，每月二次) (移地訓練時，當地運動防護單次約 USD150)
訓練器材裝備費	9,595	21	201,495	平均攤算：9,625/月 (1) 球拍新添購1支(12,500/支，595/月) (2) 握把布(1,500/月，4次/4支/月) (3) 球線(4,000/月，4次/月) (4) 網球鞋(3,500/雙/月)(14雙/1年9個月)
參賽報名費	2,000	24	24,000	亞洲預計16場賽事(報名費 USD60.00/場) 歐洲預計8場賽事(報名費 USD60.00/場) (*美金以2025/3/29臺灣銀行營業時間牌告匯率1:33.37為依據)
選手零用金	400	288	115,200	預估移地至亞洲與歐洲訓練及參加當地比賽，預計約以(168+120)天計算之。
參賽旅運費	機票 60,000 25,000 住宿 3,500	2 6 288	120,000 150,000 1,008,000	機票：2位(選手及1位教練) 預估60,000/人(歐美國家經濟艙機票x1趟) 預估25,000/人(亞洲國家經濟艙機票x3趟) 住宿：2位(雙人房，含教練) 預估3,500/天(預計約以(168+120)天計算之)

總計金額			3, 947, 195	
------	--	--	-------------	--

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。

註一：專項技術教練以月薪編列之原因，如下：

為確保訓練品質與穩定性，專項技術教練之訓練課程持續皆以單次2小時為原則，原先採單次計費方式（每小時新台幣2,000元，每次課程費用為新台幣4,000元）。若每週訓練4次，每月費用約為新台幣64,000元，對長期訓練安排造成家裡很大的財務壓力。

為建立穩定的合作關係並有效控管訓練預算，已與教練協議採月薪制合作，教練同意以每月新台幣35,000元的方式，長期協助選手進行技術訓練與課程規劃。此方式有助於提升訓練連貫性與技術銜接，確保選手在成長階段能獲得穩定且專業的指導。

惟若遇臨時增加之訓練課程，或比賽前密集訓練階段及比賽期間的額外陪同指導需求（包含協助安排陪練員、模擬實戰訓練等），皆不包含於月薪範圍內，須依實際發生情形，另行支付教練相關費用。

十、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 無

十一、 聯絡人：

姓名：涂懿庭

手機：0975-277-595

Email：meg.tu@hotmail.com