

# 訓練及參賽計畫

## 一、個人簡介(含開始訓練時間)

蔡憶婷為重度腦性麻痺者，5歲起於喜樂保育院成長。在師長陪伴下，從無法坐立逐步復健至能行動，培養堅韌意志。求學於特教體系，高中就讀和美實驗學校，開始學習獨立生活。此期間發展出對地板滾球的熱愛並打出好成績。

國中接觸地板滾球（Boccia），並於高中時期（約2010年）開始系統訓練，在教練指導下投入競技。分級為BC1選手後，以腳踢球參賽，逐漸嶄露頭角。自2018年起代表國家出賽，歷經磨練，於2024年新北市世界盃奪得BC1女子個人賽銀牌，為台灣贏得榮耀。

雖國際參賽機會有限、資源不足，她仍持續努力，爭取各界資源經費支持，期盼透過更多的國際比賽與交流提升實力，邁向更高的帕運舞台。

## 二、過去兩年內參賽成績

| 序號 | 年度  | 日期        | 地點        | 賽事名稱/種類項目                                                                  | 成績  |
|----|-----|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | 112 | 07.01     | 台北市       | 2023地板滾球錦標賽 BC1女子組個人賽                                                      | 第1名 |
| 2  | 112 | 10.07-09  | 台北市       | 2023台灣地板滾球邀請賽 BC1女子組個人賽                                                    | 第1名 |
| 3  | 113 | 3/30-31   | 台北市       | 113年全國身心障礙者會長盃地板滾球錦標賽暨國家代表隊選拔賽 BC1女子組個人賽                                   | 第1名 |
| 4  | 113 | 5/25-28   | 南投        | 113年全國身心障礙運動會-地板滾球 BC1女子組個人賽                                               | 第1名 |
| 5  | 113 | 7/23-8/01 | 新北市       | 2024新北市國際地板滾球世界盃 BC1女子組個人賽                                                 | 第2名 |
| 6  | 114 | 3/29-30   | 台北市       | 114年全國會長盃帕拉地板滾球錦標賽暨國家代表隊選拔賽 BC1女子組個人賽                                      | 第1名 |
| 7  | 114 | 5/19-28   | 泰國<br>芭達雅 | 英文：Pattaya 2025 World Boccia Asia-Oceania Regional Championships BC1女子組個人賽 | 第6名 |

|   |     |         |           |                                                                |    |
|---|-----|---------|-----------|----------------------------------------------------------------|----|
| 8 | 115 | 6/16-23 | 美國<br>伯明罕 | 「2026 伯明罕地板滾球挑戰賽<br>Birmingham 2026 World Boccia<br>Challenger | 銅牌 |
|---|-----|---------|-----------|----------------------------------------------------------------|----|

### 三、指導教練：吳教練

### 四、訓練期程（115/07/01~117/06/30）

| 年度  | 期程               | 時間                                         | 地點                 |
|-----|------------------|--------------------------------------------|--------------------|
| 115 | 7月/1日 - 12月/31日  | 週二、週三 14:00-17:00                          | 彰化縣私立二林喜樂保育院       |
|     |                  | 週一、五 14:00-17:00                           | 國立和美實驗學校           |
|     | 7月/1日 - 8月/31日   | 週一~五（暑假期間的一週）<br>9:00-12:00、14:00-17:00    | 移地訓練（日本或香港或新加坡或韓國） |
|     | 9月/19日 - 10月/15日 | 週一至週五 9:00-11:30、14:00-17:00               | 國家運動訓練中心           |
| 116 | 1月/1日 - 12月/31日  | 週二、週三 14:00-17:00                          | 彰化縣私立二林喜樂保育院       |
|     |                  | 週一、五 14:00-17:00                           | 國立和美實驗學校           |
|     | 1月/1日 - 2月/6日    | 週一~五（暑假期間的一週）<br>9:00-12:00、14:00-17:00    | 移地訓練（日本或香港或新加坡或韓國） |
|     | 7月/1日 - 8月/31日   | 週一~五（暑假期間的一週）<br>9:00-12:00、14:00-17:00    | 移地訓練（日本或香港或新加坡或韓國） |
| 117 | 1月/1日 - 6月/30日   | 週二、週三 14:00-17:00                          | 彰化縣私立二林喜樂保育院       |
|     |                  | 週一、五 14:00-17:00                           | 國立和美實驗學校           |
|     | 1月/1日 - 2月/6日    | 週一~五（暑假期間的一週至十天）<br>9:00-12:00、14:00-17:00 | 移地訓練（日本或香港或新加坡或韓國） |
|     |                  |                                            |                    |

### 週期性訓練之規劃（以一賽事為例）

| 賽事         | 各期目標                    | 期程           | 時間      | 地點     |
|------------|-------------------------|--------------|---------|--------|
| 115/10/18- | 準備期：建立扎實的身體基礎，包含肌耐力與基礎技 | 比賽前五個月至比賽前一個 | 週一二、三、五 | 彰化縣私立二 |

|                                           |                                    |        |             |                         |
|-------------------------------------------|------------------------------------|--------|-------------|-------------------------|
| 10/24<br>Asian Para Games - Nagoya, Japan | 術，強化生理條件。                          | 月      | 14:00-16:00 | 林喜樂保育院<br>或<br>國立和美實驗學校 |
|                                           | 比賽期：維持選手的體能與技術在此時會達到高峰。            | 比賽前一個月 |             |                         |
|                                           | 過渡期：進行低強度、低負荷的訓練。維持身體的生理適應（如肌力、耐力） | 比賽後一個月 |             |                         |

## 五、參賽規劃

| 序號 | 年度  | 日期          | 地點         | 賽事名稱/種類項目                                          | 預期成績 |
|----|-----|-------------|------------|----------------------------------------------------|------|
| 1  | 115 | 03/29-30    | 台北文山特殊教育學校 | 115年全國會長盃帕拉地板滾球錦標賽暨國家代表隊選拔賽                        | 第2名  |
| 2  | 115 | 05/23-26    | 新北市        | 115年全國身心障礙運動會-地板滾球                                 | 第一名  |
| 3  | 115 | 04/09-16    | 沙烏地阿拉伯利雅德  | Riyadh 2026 World Boccia Challenger (已延期)          | 前三名  |
| 4  | 115 | 07/04-12    | 葡萄牙波沃亞     | Povoa 2026 World Boccia Cup - Portugal             | 前三名  |
| 5  | 115 | 08/03-11    | 波蘭         | Poznan 2026 World Boccia Challenger - Poland       | 前三名  |
| 6  | 115 | 08/24-09/04 | 韓國首爾       | Seoul 2026 World Boccia Championship - South Korea | 前三名  |
| 7  | 115 | 10/18-10/24 | 日本名古屋      | Asian Para Games - Nagoya, Japan (WB Challenger)   | 前三名  |
| 8  | 116 | 未訂定         | 未訂定        | 116年全國會長盃帕拉地板滾球錦標賽暨國家代表隊選拔賽                        | 第一名  |
| 9  | 116 | 未訂定         | 未訂定        | 116年國際賽事未定<br>預計至少參加3場次                            | 前三名  |
| 10 | 117 | 未訂定         | 未訂定        | 117年全國會長盃帕拉地板滾球錦標賽暨國家代表隊選拔賽                        | 第一名  |
| 11 | 117 | 未訂定         | 未訂定        | 117年國際賽事未定<br>預計參加1-2場次                            | 前三名  |

## 六、預期效益

| 序號 | 預期效益 |
|----|------|
|----|------|

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 | 參與國內選拔賽及全國身障運動會，取得第1名成績。        |
| 2 | 參與世界盃及國際挑戰賽，獲得國際賽經驗，並取得前3名成績。   |
| 3 | 參與日本名古屋亞帕運，獲得國際綜合賽事經驗，並取得前3名成績。 |

## 七、經費需求及用途

| 支出科目                          | 數量  | 單位 | 單價      | 小計        | 說明及備註                                                                                         |
|-------------------------------|-----|----|---------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 選手營養費                         | 730 | 天  | 350     | 255,500   | $365\text{天} \times 350 \times 2 = 255,500$                                                   |
| 教練指導費                         | 24  | 月  | 25,000  | 600,000   | $25,000/\text{月} \times 24 = 600,000$                                                         |
| 運動防護費                         | 24  | 月  | 2,000   | 48,000    | 購買護膝踝護具等防護產品費用，合計2年。                                                                          |
| 訓練器材裝備費                       | 2   | 年  | 40,000  | 80,000    | 運動鞋1雙 $2,000 \times 2\text{年} = 4,000$<br>比賽用球含球盒 $38,000/\text{組} \times 2\text{年} = 76,000$ |
| 自行參賽報名費<br>(不含由中華帕總組隊參加之國際賽事) | 5   | 次  | 191,000 | 955,000   | 兩年參加5次國際賽<br>(每次有選手、教練、照護員3人同行) 國際賽報名費約2,000美金<br>$\times 3 = 6,000$ 美金(台幣約191,000) 31.81     |
| 移地訓練費                         | 4   | 次  | 300,000 | 1,200,000 | 每年暑假及寒氣移地訓練10天。日本、香港、新加坡或韓國之機票、旅宿、膳食費、教練費和場地費預估4次約1,200,000。                                  |
| 國內參賽旅運費                       | 2   | 年  | 18,000  | 36,000    | 旅宿(3人)(6000/晚 $\times 3$ + 高鐵來回及復康巴士) $\times 2\text{年}$                                      |
| 國際參賽旅運費                       | 5   | 次  |         | 498,000   | 兩年參加4次國際賽來回機票價格預計參2次<br>葡萄牙約 NT\$30,000元、<br>開羅約在 NT\$35,000、捷克                               |

| 支出科目 | 數量        | 單位 | 單價 | 小計 | 說明及備註                                                                                    |
|------|-----------|----|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |           |    |    |    | 約 NT\$36,000、義大利約在<br>TWD 35,000、挑戰賽（每<br>次有選手、教練、照護員<br>3人同行）機票每人約<br>166,000x3=498,000 |
| 總計金額 | 3,672,500 |    |    |    |                                                                                          |

註：各支出科目請於說明及備註欄填列支出細項、金額及計算方式等。

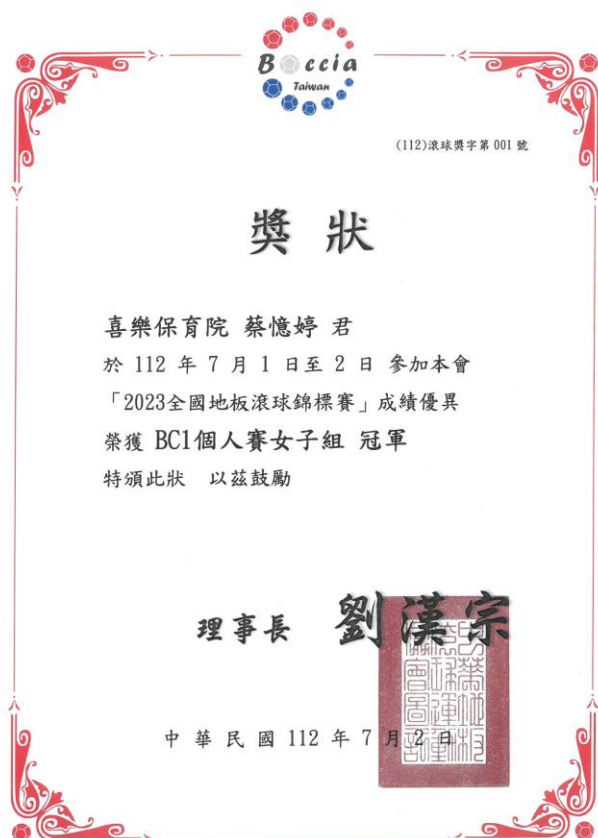
## 八、聯絡人

| 姓名  | 關係    | 連絡電話        | 電子郵件                |
|-----|-------|-------------|---------------------|
| 蔡憶婷 | 運動員本人 | 0977-099704 | ww916128@gmail.com  |
| 吳教練 | 教練    | 0908-209979 | chochow55@gmail.com |
| 黃小姐 | 照護員   | 0921-010578 | wc6914wc@gmail.com  |

## 附表、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

| 序號 | 狀態 | 內容       | 來源 | 資料 |
|----|----|----------|----|----|
| 1  |    | 無        |    |    |
| 2  |    | (若無則填寫無) |    |    |

過去兩年內參加賽事之相關證明文件：







中華帕拉林匹克總會  
Chinese Taipei Paralympic Committee

## 獎 狀

CTPC 獎(地滾)字第 114-001 號

114 年會長盃全國帕拉地板滾球錦標賽  
暨國家代表隊選拔賽

單位：財團法人彰化縣私立基督教喜樂保育院

姓名：蔡憶婷

組別：BC1 女子組

名次：第一名

表現優異，特頒此狀，以資鼓勵。

中華帕拉林匹克總會

Ming Chu MU

President

會長 穆閻殊

Chinese Taipei Paralympic Committee

114 年 3 月 30 日



## 獎 狀

113 年全國身心障礙國民運動會

彰化縣立體育場

教育部 113 年 5 月 6 日 臺教授體部字第 1130017448 號函

單位：彰化縣

姓名：蔡憶婷

組別：地板滾球肢體障礙女子組

項目：個人賽 BC1 級

名次：第一名

大會會長 卓榮泰

大會副會長 鄭英耀

南投縣縣長 許淑華  
兼籌備會主任委員



中華民國

28 日

觀光首都  
宜居城市

## 台灣 地板滾球 運動邀請賽 2023

## 優勝獎狀

彰化縣喜樂保育院 蔡憶婷 君

參與由台灣地板滾球運動聯盟於 2023 年 10 月 7 日至 10 月 9 日  
假朝馬國民運動中心辦理之「2023 台灣地板滾球運動邀請賽」

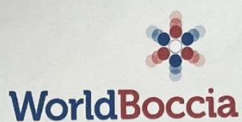
榮獲 BC1 女子組 冠軍

特頒此狀，以資鼓勵



理事長 龔劉瑜玲

2023 年 10 月 9 日



# CERTIFICATE

OF APPRECIATION

This Certificate is awarded to

**YI-TING TSAI**

In recognition of your extraordinary service and dedication  
towards the success of the Event  
'Pattaya 2025 World Boccia Asia - Oceania Regional Championships'  
19th - 28th May 2025, Pattaya City, Chonburi, Thailand

(NAIYANO BH IROMBHAKDI)  
President