

訓練及參賽計畫

一、個人簡介及目標

國立清華大學 | 動力機械工程學系
大三上學期 | 書卷獎 第二名
2012 - 2014 清大高爾夫校隊隊長
2016 年 9 月 轉職業後入伍
2018 年至今 TPGA 職業生涯
2024-2025 年 中國巡迴賽全卡
2026 年 ACN Tour 日本次巡全卡



二、過去兩年內參賽成績

Top 10 次數：2025 年 4 次、2024 年 4 次
平均桿數：2025 年 70.87 桿、2024 年 71.17 桿
2025 天正長華 TPGA 職業業餘邀請賽
📍 信誼球場 | 2025. 12. 17 - 19
🏆 T4 | 72 - 65 - 67
2025 中華大家功德會公開賽
📍 清泉崗球場 | 2025. 7. 2 - 5
🏆 T2 | 67 - 67 - 69 - 68
2024 亞巡台玻台豐公開賽
📍 台豐球場 | 2024. 11. 14 - 17
🏆 T7 | 68 - 72 - 67 - 67
2024 追日潤菁英邀請賽
📍 全國球場 | 2024. 9. 4 - 6
🏆 T5 | 65 - 67 - 71
2024 三花 TPGA 錦標賽
📍 淡水球場 | 2024. 5. 30 - 6. 2
🏆 T4 | 70 - 72 - 69 - 72
2023 高雄公開賽
📍 高雄球場 | 2023. 10. 25 - 28
🏆 T2 | 70 - 70 - 68 - 73



三、指導教練：黃教練

四、實施時間、地點、方式及內容：

1. 訓練實施計畫(每週固定訓練)：

週一： 上午進行長桿訓練
下午推桿與切桿訓練
週二： 上午進行體能訓練
下午實際下場訓練
週三： 上午進行長桿訓練
下午推桿與切桿訓練
週四： 上午進行長桿訓練
下午推桿與切桿訓練
週五： 上午進行體能訓練

於林口醒吾練習場
於永漢高爾夫球場
於 Golf Gym 教室
於林口第一高爾夫球場
於林口醒吾練習場
於永漢高爾夫球場
於林口醒吾練習場
於永漢高爾夫球場
於 Golf Gym 教室

下午實際下場訓練 於林口第一高爾夫球場
週六： 上午進行長桿訓練 於林口醒吾練習場
 下午推桿與切桿訓練 於永漢高爾夫球場
週日： 18洞下場比賽模擬訓練及運動按摩修復課程

2. 訓練方式：

1. 專項體能：

(1)休賽季期間：進行四階段訓練，第一個階段肌肥大，第二階段最大肌力，第三階段爆發力與第四階段專項調整訓練。

(2)比賽期間：以動作控制與調整為主。

2. 專項技術：

(1)休賽季期間：與技術教練探討動作穩定性與改善方式，進行小幅度的動作修正。

(2)比賽期間：以動作穩定為主，保持相同動作模式，以維持全年比賽動作之一致性。

3. 精神力：每週一次與心理老師上課，並記錄每日的訓練心理變化，以及每日睡前的冥想訓練。

3. 參賽規劃：

2026/3/25 - 3/28：肇喜登峰巡迴賽 - 長華公開賽（開幕站）

2026/4/1 - 4/3：(日巡)Novil Cup

2026/4/15 - 4/17：(日巡)Newtas Cup

2026/5/7 - 5/10：台玻台豐公開賽

2026/5/14 - 5/17：2026 三花 TPGA 錦標賽

2026/5/27 - 5/29：(日巡)太平洋俱樂部挑戰賽

2026/6/10 - 6/12：(日巡)LANDIC CHALLENGE 13

2026/6/17 - 6/19：(日巡)i Golf Shaper Challenge

2026/6/24 - 6/26：(日巡)南秋田鄉村俱樂部 Michinoku 挑戰賽

2026/7/1 - 7/4：肇喜登峰巡迴賽 - 頂粵吉品公開賽

2026/7/8 - 7/10：(日巡)住地高爾夫挑戰賽

2026/7/14 - 7/17：國賓 ADT 公開賽

2026/7/21 - 7/24：新竹物流 ADT 公開賽

2026/8/5 - 8/8：肇喜登峰巡迴賽 - 慶璉禾登豐公開賽

2026/8/12 - 8/15：肇喜登峰巡迴賽 - 大戶人家公開賽

2026/8/27 - 8/29：(日巡)Dunlop Phoenix Tournament Challenge in 福島

2026/9/1 - 9/4：肇喜登峰巡迴賽 - 老爺逐夢公開賽

2026/9/9 - 9/11：(日巡)K-Dash Second Challenge Cup in 茨城

2026/9/17 - 9/20：2026 仰德台灣公開賽

2026/9/24 - 9/27：台灣名人賽暨第 40 屆三商杯高爾夫邀請賽

2026/10/7 - 10/9：(日巡)Elite Grips Challenge

2026/10/21 - 10/23：(日巡)Japan Create Challenge in 福岡雷山

2026/10/28 - 10/30：(日巡)Delight Works JGT0 Final

2026/11/4 - 11/7：肇喜登峰巡迴賽 - 中華大家功德會公開賽

五、預期效益

1. 於2026年日本 ACN tour 取得年度排名前20名，進而獲得2027年日巡賽全卡參賽資格。
2. 於台巡賽獲得冠軍，並取得2026年年度排名前10名。

六、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	365	包	60	21,900	高蛋白營養補給品一包60元。
選手營養費	12	包	120	1,440	維他命營養補給品每月一包(30日份)120元。
選手營養費	96	包	100	9,600	氨基酸營養補給品，一場比賽4包，一年共24場比賽。
教練指導費	96	堂	2,200	211,200	高爾夫專項體能訓練費，一堂2,200元，每月8堂，一年96堂。
課業輔導費	96	堂	1,000	96,000	日文家教一堂1,000元，每月8堂，一年96堂。協助選手縮短旅日適應期。流利的語言能力能提升場上表現(與當地桿弟及賽事評審溝通)，能更有效處理在日比賽期間的食宿、交通與醫療需求，降低異地作戰的心理壓力，使選手能專注於場上表現。
運動科學支援費	48	堂	5,000	240,000	每月4次運動心理老師，一堂5,000元，每月4堂，一年48堂。高爾夫為一項具極度專注力與情緒管控的運動。本計畫編列每月4次運動心理諮商可協助選手在參與台巡及日巡賽期間，建立強大的抗壓機制與賽前心理定錨。確保選手在高強度職業賽場中，能將體能與技術轉化為實際成績的關鍵投資。
運動防護費	11	趟	1,500	16,500	運動參賽保險（日巡）。
運動防護費	48	堂	2,000	96,000	運動傷害防護用品、物理治療課程，每月4次，一堂2,000元，每月4堂，一年48堂。
訓練器材裝備費	1	組	100,000	100,000	每年木桿與鐵桿更換費用。
參賽報名費	24	場	2,500	60,000	台巡與日巡一年各參賽12場，共24場。
參賽旅運費 (台巡)	12	場	30,000	360,000	台巡住宿、交通一年共參賽12場
參賽旅運費 (日巡)	12	場	70,000	840,000	日巡機票、住宿、租車一年共參賽12場
選手零用金	365	天	400	146,000	日常雜費，以每日400元為原則。
總計金額	2,198,640				

七、聯絡人

姓名	關係	連絡電話	電子郵件
吳小姐	秘書	0912-470-997	rebeccawu1120@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		