

訓練及參賽計畫

一、個人簡介及目標(含開始訓練時間)

(一) 個人簡介：

自2018年起投入自由潛水賽事，至今參與超過45場國內外賽事，累積93張白牌、33次打破國家紀錄，現為台灣女子恆重單蹼、雙蹼與攀繩下潛三項深度項目的紀錄保持人，並蟬聯全國女子總積分排名第一。

(二) 目標：

2026 AIDA/ CMAS 自由潛水世錦賽前6強
2027 AIDA/ CMAS 自由潛水世錦賽前6強
達成台灣女子深度挑戰100m 紀錄
持續刷新台灣 AIDA/ CMAS 深度四項紀錄

二、過去兩年內參賽成績

現役最佳紀錄暨深度**國家紀錄**：

恆重單蹼：95m (訓練成績為97m)；恆重雙蹼：91m；攀繩下潛：75m

其他深度成績：恆重無蹼：46m

泳池最佳成績：

靜態閉氣：5分34秒；單蹼平潛：164m；雙蹼平潛：162m；無蹼平潛：111m

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	成績
1	115	3/21-25	菲律賓邦勞	AIDA Panglao Pool Championship 2026 (Season 6) / 靜態閉氣5:34 / 靜態閉氣5:23	第2名
2	114	12/20	臺灣台北	AIDA 台北泳池例行賽 / 動態平 潛無蹼 111m	第1名
3	114	11/14	臺灣台北	AIDA 台北泳池例行賽 / 靜態閉 氣5:21	第1名
4	114	10/25-26	臺灣台中	AIDA Pacific Rim Cup / 總排名	第1名
5	114	10/25-26	臺灣台中	AIDA Pacific Rim Cup / 動態平 潛 142m	第3名
6	114	10/25-26	臺灣台中	AIDA Pacific Rim Cup / 動態平 潛雙蹼 162m	第2名

7	114	10/17-19	菲律賓邦勞	AIDA Official Friday #12 / 總排名	第1名
8	114	10/17-19	菲律賓邦勞	AIDA Official Friday #12 / 恆重攀繩 75m (國家紀錄)	第1名
9	114	6/1-10	菲律賓邦勞	ASIAN FREEDIVING CUP 亞洲盃深度賽 / 總排名	第6名
10	114	6/1-10	菲律賓邦勞	ASIAN FREEDIVING CUP 亞洲盃深度賽 / 恆重單蹼 95m (國家紀錄)	第2名
11	114	6/1-10	菲律賓邦勞	ASIAN FREEDIVING CUP 亞洲盃深度賽 / 恆重雙蹼 91m (國家紀錄)	第3名
12	114	5/16-18	菲律賓邦勞	Hug Cup May / 總排名	第1名
13	114	5/16-18	菲律賓邦勞	Hug Cup May / 恆重雙蹼 90m (國家紀錄)	第1名
14	114	5/16-18	菲律賓邦勞	Hug Cup May / 恆重攀繩 55m	第1名
15	114	5/9	菲律賓邦勞	AIDA Official Friday #8 / 總排名	第1名
16	114	5/9	菲律賓邦勞	AIDA Official Friday #8 / 恆重單蹼 94m (國家紀錄)	第1名
17	113	10/24-27	菲律賓邦勞	AIDA Panglao Depth Championship 2024 - 2 / 總排名	第3名
18	113	10/24-27	菲律賓邦勞	AIDA Panglao Depth Championship 2024 - 2 / 恆重單蹼 91m (國家紀錄)	第3名
19	113	10/24-27	菲律賓邦勞	AIDA Panglao Depth Championship 2024 - 2 / 恆重雙蹼 88m (國家紀錄)	第3名
20	113	10/13-18	菲律賓邦勞	21st AIDA Panglao Depth Games Final 2024 / 總排名	第2名
21	113	10/13-18	菲律賓邦勞	21st AIDA Panglao Depth Games Final 2024 / 攀繩下潛 72m (國家紀錄)	第2名

22	113	10/13-18	菲律賓邦勞	21st AIDA Panglao Depth Games Final 2024 / 恆重雙蹼	第3名
23	113	10/11	菲律賓邦勞	AIDA Official Friday - October 11 2024 / 恆重單蹼 90m (國家紀錄)	第1名
24	113	5/26-6/5	菲律賓邦勞	ASIAN FREEDIVING CUP 亞洲盃深度賽 / 恆重單蹼 85m (國家紀錄)	第4名
25	113	5/12-15	菲律賓邦勞	17th AIDA Panglao Depth Games May 2024 / 恆重雙蹼 79m (國家紀錄)	第1名
26	113	3/17-20	臺灣小琉球	AIDA Taiwanese Cup 2024 / 總 排名	第1名
27	113	3/17-20	臺灣小琉球	AIDA Taiwanese Cup 2024 / 恆 重單蹼	第1名
28	113	3/17-20	臺灣小琉球	AIDA Taiwanese Cup 2024 / 恆 重雙蹼	第1名
29	113	1/21-24	菲律賓邦勞	AIDA Panglao Depth Games TAIWAN CUP 2024 / 恆重無蹼	第1名

三、指導教練

(一) 體能教練

姓名：楊詔閔

專項專長：協助運動員進步運動表現

教練證照：NSCA-CSCS 美國國家肌力與體能協會-肌力與體能訓練專家、CPT
私人教練認證

現職：體能訓練師

學歷：逢甲大學-行銷系

工作經歷：2018-2026 體能訓練師

教練證(請檢附正、反面)



(二) 自由潛水教練

姓名：施俊瑋

專項專長：協助自由潛水訓練

教練證照：AIDA 國際自由潛水教練證

學歷：國立臺灣大學-物理研究所

工作經歷：2023-2026 自由潛水教練

教練證(請檢附正、反面)



註：檢附運動教練資格供參考，並無申請教練指導費。

四、訓練期程

年度	期程	訓練重點	時間	地點
115	1 月 /1 日 - 3月/14日	[準備期] 每週至少兩次重訓，兩次跑步，一次泳池訓練，二到三次海訓。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復（方法主要採取脊柱力學訓練、進階阻力訓練、RPR） *泳池訓：單蹼/雙蹼/無蹼等專項動作技術提升（泳池菜單如靜態閉氣增進低氧耐受, submax 信心建立 Packing 閉氣游泳） *海訓：調整/修正專項運動技術（以 FRC、RV 等方式做模擬訓練，加強技巧體能及身體適應性）	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K A T 健身場館/小琉球海域
	3 月 /15 日 - 7月/24日	[備賽及比賽期] 每週至少兩次重訓，兩次跑步，不定期泳池訓練。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能（比賽前兩週重訓減量以提升運動表現） *泳池訓：比賽專項動作技術提升（泳池菜單以靜態閉氣增進	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	菲律賓邦勞 SUPERHOME 潛水中心

		低氧耐受為主) *海訓：加強專項運動技術/戰術演練/模擬比賽/深度賽事。 (前期以 FRC、RV 等方式做模擬訓練，配合實際目標深度採用練一休二或三的方式，恢復92m 以上的目標深度，一週不超過兩次，以確保最佳體能狀態配合比賽節奏)		
	7 月 /25 日 – 11月/31日	[休賽期] 以重訓及泳池訓練為主，維持體能，以輕鬆心態保持戰鬥精神。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復 *海訓：加強專項運動技術/維持深度狀態 *泳池訓：加強專項運動技術/模擬比賽/泳池賽事 *乾式訓練：藉由視覺化冥想搭配乾式訓練，每日早晨冥想靜坐20分鐘/ 伸展及呼吸訓練45分鐘/平壓練習20分鐘	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K A T 健身場館/小琉球海域/台中北區運動中心/台北榮星花園泳池
	8/14-27 (比賽日期)	若有經費成行 CMAS 深度世界錦標賽，最	每週五天7:00-12:00、15:00-	宏都拉斯 羅坦島

		晚於賽前兩週前往比賽海域適應海況，訓練方式依上述[備賽及比賽期]	18:00	
	9/27-10/10 (比賽日期)	若有經費成行 AIDA 深度世界錦標賽（本人已有外卡資格），最晚於賽前兩週前往比賽海域適應海況，訓練方式依上述[備賽及比賽期]	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	賽普勒斯 Limassol
	12月/1日-12月/31日	[準備期] 每週至少兩次重訓，兩次跑步，一次泳池訓練，二到三次海訓。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復（方法主要採取脊柱力學訓練、進階阻力訓練、RPR） *泳池訓：單蹼/雙蹼/無蹼等專項動作技術提升（泳池菜單如靜態閉氣增進低氧耐受, submax 信心建立 Packing 閉氣游泳） *海訓：調整/修正專項運動技術（以 FRC、RV 等方式做模擬訓練，加強技巧體能及身體適應性）	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K A T 健身場館/小琉球海域/台北榮星花園泳池
116	1月/1日-3月/14日	[準備期] 每週至少兩次重訓，	每週五天7:00-12:00、15:00-	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K

		兩次跑步，一次泳池訓練，二到三次海訓。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復（方法主要採取脊柱力學訓練、進階阻力訓練、RPR） *泳池訓：單蹼/雙蹼/無蹼等專項動作技術提升（泳池菜單如靜態閉氣增進低氧耐受, submax 信心建立 Packing 閉氣游泳） *海訓：調整/修正專項運動技術（以FRC、RV 等方式做模擬訓練，加強技巧體能及身體適應性）	18:00	A T 健身場館/小琉球海域
	3 月 /15 日 - 6月中	[備賽及比賽期] 每週至少兩次重訓，兩次跑步，不定期泳池訓練。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能（比賽前兩週重訓減量以提升運動表現） *泳池訓：比賽專項動作技術提升（泳池菜單以靜態閉氣增進低氧耐受為主） *海訓：加強專項運動技術/戰術演練/模擬比賽/深度賽事。	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	菲律賓邦勞 SUPERHOME 潛水中心

		（前期以 FRC、RV 等方式做模擬訓練，配合實際目標深度採用練一休二或三的方式，恢復92m 以上的目標深度，一週不超過兩次，以確保最佳體能狀態配合比賽節奏）		
	8月、9月	若有經費成行 AIDA 或 CMAS 深度世界錦標賽，最晚於賽前兩週前往比賽海域適應海況，訓練方式依上述[備賽及比賽期]	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	地點待定，一般為歐洲或中美洲國家
	6月中-11月中	[休賽期] 以重訓及泳池訓練為主，維持體能，以輕鬆心態保持戰鬥精神。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復 *海訓：加強專項運動技術/維持深度狀態 *泳池訓：加強專項運動技術/模擬比賽/泳池賽事 *乾式訓練：藉由視覺化冥想搭配乾式訓練，每日早晨冥想靜坐20分鐘/ 伸展及呼吸訓練45分鐘/平壓練習20分鐘	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K A T 健身場館/小琉球海域/台中北區運動中心

	11 月 中 -12 月/31日	[準備期] 每週至少兩次重訓，兩次跑步，一次泳池訓練，二到三次海訓。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復（方法主要採取脊柱力學訓練、進階阻力訓練、RPR） *泳池訓：單蹼/雙蹼/無蹼等專項動作技術提升（泳池菜單如靜態閉氣增進低氧耐受, submax 信心建立 Packing 閉氣游泳） *海訓：調整/修正專項運動技術（以 FRC、RV 等方式做模擬訓練，加強技巧體能及身體適應性）	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K A T 健身場館/小琉球海域
117	1 月 /1 日 - 2月/28	[準備期] 每週至少兩次重訓，兩次跑步，一次泳池訓練，二到三次海訓。 *重訓：提升肌力/肌耐力/體能/身體修復（方法主要採取脊柱力學訓練、進階阻力訓練、RPR） *泳池訓：單蹼/雙蹼/無蹼等專項動作技術提升（泳池菜單如	每週五天7:00-12:00、15:00-18:00	台灣台北 K A T 健身場館/竹北 K A T 健身場館/小琉球海域

		靜態閉氣增進低氧耐 受, submax 信心建立 Packing 閉氣游泳) *海訓：調整/修正專 項運動技術（以 FRC、RV 等方式做模 擬訓練，加強技巧體 能及身體適應性）		
--	--	---	--	--

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	3/21-24	菲律賓邦勞	AIDA PANGLAO POOL CHAMPIONSHIP 自由潛水泳池賽	賽事前3名/突破台灣國家紀錄
2	115	6/12-14	菲律賓邦勞	HUG CUP 深度系列賽	賽事前3名/突破台灣國家紀錄
3	115	6/26	菲律賓邦勞	Official Friday 深度系列賽	賽事前3名/突破台灣國家紀錄
4	115	7/13-23	菲律賓邦勞	ASIAN FREEDIVING CUP 亞洲盃深度賽	賽事前3名/突破台灣國家紀錄
5	115	8/14-27	宏都拉斯羅坦島	CMAS 深度世界錦標賽	賽事前6名/突破台灣國家紀錄
6	115	9/27-10/10	賽普勒斯Limassol	AIDA 深度世界錦標賽	賽事前6名/突破台灣國家紀錄
7	115	11月 (日期待定)	台灣台中	PRC 環太平洋自由潛水泳池賽	賽事前3名/突破台灣國家紀錄
8	116	3月 (日期待定)	菲律賓邦勞	AIDA PANGLAO POOL CHAMPIONSHIP 自由潛水泳池賽	賽事前3名/突破台灣國家紀錄

9	116	4-5月 (日期待定)	菲律賓邦勞	Official Friday 深度系列賽	賽事前3 名/突破 台灣國家 紀錄
10	116	6-7月 (日期待定)	菲律賓邦勞	ASIAN FREEDIVING CUP 亞洲盃 深度賽	賽事前3 名/突破 台灣國家 紀錄
11	116	8月 (日期待定)	(地點待定， 一般為歐洲或 中美洲國家)	CMAS 深度世界錦標賽	賽事前3 名/突破 台灣國家 紀錄
12	116	9月 (日期待定)	(地點待定， 一般為歐洲或 中美洲國家)	AIDA 深度世界錦標賽	賽事前3 名/突破 台灣國家 紀錄
13	116	11月 (日期待定)	台灣台中	PRC 環太平洋自由潛水泳池賽	賽事前3 名/突破 台灣國家 紀錄
14					

六、預期效益

序號	預期效益
1	達成台灣女子深度挑戰100m 紀錄
2	持續刷新台灣 AIDA 深度四項紀錄
3	持續刷新台灣 CMAS 深度四項紀錄

七、經費需求及用途

(請參照「個人捐贈運動員專戶及所得稅列舉扣除實施辦法」第10條第1項各款支出參考原則進行編列)

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	255500	一、餐費；每日150元；兩年日數。二、營養補劑；每日200元；兩年日數，補劑如下：1. 綜合維他命；2. 魚油；3. Glutamine（修復）；4. 肌酸（提升運動表現、快速生成ATP）；5. 益生菌；6. ZMA（優化睡眠及修復）；7. 南非醉茄（神經平衡）；8. 甜菜根（抗氧化、補血）；9. 蔓越莓（女性泌尿道健康、抗氧化）；10. 02膠囊（一氧化氮生成、提升耐力表現）；11. 牛磺酸（運動表現、粒線體活性、保護神經）；12. Q10（40歲後、改善疲勞、保護關節）；13. 荔枝綠茶多酚（抗氧化、減脂）；14. 蜆精；15. BCAA；16. 高蛋白粉。
運動科學支援費	8	套	20,000	160000	自由潛水大深度減壓症治療防護：高壓氧艙治療。一般治療防

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
					護：冷凍艙冷療、樂光艙光療、運動矯正鞋墊（3個月複評並更新）、運動矯正護膝、運動防護腰帶、運動防護腕帶等（選手因左膝舊傷，致骨盆輕微歪斜狀態之治療防護）。
運動防護費	104	堂	1,500	156000	物理治療：1500元/堂；每堂1小時；每週1次，每年52次物理治療。
訓練器材裝備費	5	組	32,000	160000	自由潛水裝備：面鏡、呼吸管、防寒衣、配重頸鉛、單蹼、雙蹼（訓練用蹼、賽事用蹼）、安全繫鎖、潛水錶。重訓裝備：壺鈴、TRX、瑜珈球、瑜珈墊、彈力帶、滾輪等。
參賽報名費	12	次	20,000	240000	每年4場深度賽、2場泳池賽。
移地訓練費 (國內)	220	天	2,000	440000	國內賽前訓練期間：住宿、交通費、船潛費、泳池費、場地使用費；每年為期16週，扣除頭日及尾日，每年國內移地訓練110個日數。
移地訓練費 (國外)	2	次	200,000	400000	國外賽前訓練期間：住宿、交通費、船潛

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
					費、泳池費、場地使用費、健身房費、機票、簽證；每年1次國外移地訓練，為期8至12週。
選手零用金	730	天	400	292000	兩年日數。
參賽旅運費	4	次	250,000	1000000	國外參賽期間：住宿、交通費、機票、簽證。每年2次國外參賽。
總計金額				3,103,500	

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
侯一明	運動員本人	0919-650987	mifugogo@gmail.com
施俊瑋	自由潛水教練	0970-774580	wayne1995051133@gmail.com
楊詔閔	體能訓練師	0981-252919	tom82124@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		無		
3		無		