

# 培訓及參賽計畫

111 年 12 月 07 日

## 一、個人簡介

	姓名	楊棋文
	性別	女
	出生日期	2001/9/13
	畢業高中	桃園市立武陵高中
	就讀系所	國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系三年級
	專長項目	高爾夫
高爾夫經歷	2016 年 IMG 世界青少年錦標賽 中華台北代表隊 2016 年匯豐中國青少年高爾夫球公開賽 中華台北隊 2016 年第八十二屆辛哈泰國業餘錦標賽 中華台北代表隊 入選 108 年上半年潛力培訓隊 入選 110 年潛力培訓隊(國家二隊) 111 年通過職業球員入會測試	
高爾夫獎項	2016 年匯豐中國青少年高爾夫球公開賽 團體賽亞軍 / 個人女 B 組第五名 107 年臺灣亞運選拔 總排名第 11 名 110 年全國業餘高爾夫春季錦標賽 女公開第 4 名 110 年全國運動會 女子組高爾夫個人賽 第 7 名 111 年二月全國業餘高爾夫北區分區月賽 女公開第 1 名 111 年全國業餘高爾夫春季錦標賽 女公開第 3 名	

## 二、目的

能在台灣女子職業公開賽保持 20 名內 並在未來兩年內奪下首冠。

## 三、過去兩年內參賽成績

年份	賽事名稱	名次/結果
2021	國家隊選拔賽	女子第 11 名 入選國家二隊
2021	中華民國 110 年全國運動會高爾夫	女子組個人第七名

2022	台灣女子職業高爾夫協會職業球員 入會測試	通過
2022	大聯大女子高爾夫公開賽	T35
2022	綠林慈善盃女子公開賽	37
2022	建大輪胎盃	T54
2022	大大數位女子公開賽	T24
2022	緯創女子公開賽	T45

#### 四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

以台灣女子職業高爾夫協會主辦的賽事及台灣科技公會舉辦的科技希望巡迴賽為主，在暑假期間如有機會參加國外賽事會盡力爭取。

(因台灣女子職業高爾夫協會並未公告 2023 和 2024 的賽事行程，以下僅列出應會舉行且預定報名參加之賽事，如因學校課程及考試無法請假參賽，會調整參賽時程以達成參賽場次)

2023 及 2024

- 1 月 日立慈善盃女子高爾夫菁英賽
- 5 月 大聯大女子高爾夫公開賽
- 6 月 京懋慈善盃女子公開賽
- 6 月 Epson tour 共證賽事(美國)
- 7 月 綠林慈善盃女子公開賽
- 9 月 建大輪胎盃
- 9 月 大大數位女子公開賽
- 11 月 聲寶女子公開賽
- 11 月 歡樂友緣女子公開賽
- 12 月 台灣女子高球公開賽
- 12 月 緯創女子公開賽
- 12 月 台灣大哥大女子公開賽
- 台巡賽資格賽

台灣科技巡迴賽預計會有六場賽事 賽程未公布

預計 2023 參加 10-12 場國內賽事 2024 參加 12-15 場國內外賽事

#### 五、教練簡介

姓名：蔡定宏

性別：男

專項：高爾夫球技術指導

教練證照：中華民國高爾夫球協會協會 B 級教練資格

現職：張婷媗工作室總教練

學歷：國立台灣科技大學企業管理碩士

工作經歷：教學經歷 17 年

## 六、計畫年度訓練內容

	一	二	三	四	五	六	日
8:00~12:00	練習場	練習場	學校上課	下場	短桿/練習場	長桿訓練	休息
14:00~17:00	學校上課	學校上課	學校上課	長桿訓練/體能課	學校上課	短桿訓練 體能課	下場或 短桿/練習場
18:00~20:00			練習場				

■ 大新店   ■ 張婷媗工作室   ■ 永漢球場

註 1: 沒體能課的天數，每天下午會自主體能訓練 1 小時

註 2: 比賽或學校期中期末考周會適度調整，另每學期會因課程時間不同而調整，但總時數及訓練內容不變。

### 訓練週期

高爾夫賽季集中在 5-12 月，將 5-12 月設定為比賽期；1 月設定為過渡期；2-4 月設定為準備期。

➤ 準備期(2-4 月)：發展體能基礎、揮桿調整

1. 增強體能訓練
2. 檢視揮桿動作
3. 增強擊球距離
4. 球路、距離控制訓練

➤ 比賽期(5-12 月)：維持體能，調整最佳狀況比賽

1. 2023、2024 年度 TLPGA 賽程及台灣科技公益協進會賽事
2. 維持良好的體能、身體狀態

### 3. 意象訓練、球場策略分析

#### ➤ 過渡期(1 月)：身體恢復期

1. 體能訓練減量
2. 維持練習場基本長桿訓練
3. 維持練習果嶺基本短桿訓練

#### (二) 訓練方式

##### 1. 專項運動技術、揮桿訓練

張婷媗工作室是以運動科學及儀器分析(Trackman)以數據化來了解自己的缺失，加上教練的專業知識及指導，進而修正揮桿或輔以增強體能條件來達成教練的要求及矯正缺失。

##### 2. 專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、協調性訓練為主，藉以增快揮桿速度、減少受傷機率以及達成總教練要求的事項。

##### 3. 短切桿訓練

除工作室的推桿儀器分析及室內練習菓嶺，也會到永漢球場或台北球場做教學訓練。

##### 4. 比賽及下場數字分析

統計比賽或下場的數字分析如上球道率、上菓嶺率、救球成功率、推桿數等數據以了解自己的優缺點。

##### 5. 心理輔導

藉以增強心理素質，克服比賽壓力。

## 七、預期效益

達成訓練目的，維持在 TLPGA 公開賽 20 名內，期待兩年內摘下首冠，待技術及心態成熟，大學畢業後，有機會再往國外巡迴賽發展。

## 八、目前遭遇之困難，擬解決方案

因我不是體育系學生，沒有培訓球場及相關資源，一切都得自費。教練費、擊球練習費用及比賽費用含車資、住宿費等，開銷龐大，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽，實現我的高爾夫夢想。

## 九、經費需求及用途（以下為二年度預算）

註1 高爾夫選手的訓練 一定得定時下球場練習 如無培訓球場的選手 只能付費下球場練習 場地選擇會以符合比賽球場為優先 如 永漢球場 揚昇球場 立益球場 東華球場 等

註2: 張婷煊工作室教練費是以每月\$20000 計費 包含所有高爾夫技術指導 體能訓練 電腦教學分析 及室內模擬器練習等 是依選手狀況調整訓練內容

註3: 目前台灣女子職業高爾夫協會台巡賽有跟美國 LPGA 次巡 EPSON TOUR 每年共站兩場 希望能爭取到參賽機會 並提前到美國訓練

註4: 目前台灣女子職業高爾夫協會每年會有幾場共站賽事在日本 泰國 等國外舉行 如有參賽旅費將不同

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
移地訓練費(國內)	\$30000/月	12*2	\$720000	每月下場6次平假日各3約 \$3500*3+4500*3=24000 練習場、短桿費用\$6000，共\$30000/月 註1
教練指導費	\$20000/月	12*2	\$480000	張婷煊工作室，含高爾夫技術指導、體能訓練 Trackman 電腦分析教學、推桿電腦分析及室內模擬器練習及室內推桿練習 下場教學分析 註2
訓練器材裝備費	\$100000/年	1*2	\$200000	含電腦測試費。球桿除正常耗損更新外 隨體能增進更換最合適之桿身
選手營養費	\$5000/月	12*2	\$120000	
運動防護費	\$3000/月	12*2	\$72000	物理治療、醫療復健等
移地訓練費(美國)	\$300000	1	\$300000	預計在 2023-2024 年間到美國參賽或移地訓練，期間以三星期計，含食宿租車及球擊教練等 \$USD400/天 400*21=USD8400*30=NTD\$252000 機票 \$48000 共約\$300000 註3
參賽報名費(含擊球費)	\$20000/場	25	\$500000	報名費\$2500 比賽3或4天 練習日2天 共五場擊球費 \$3500*5=\$17500 共\$20000
參賽旅運費	\$14000/場	25	\$350000	住宿五天\$1600*5=\$9000 交通費 \$600*5=\$3000 雜費\$400*5=\$2000 共 \$14000 註4

總計金額			\$2742000	

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。

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：楊文川

電話：(03)2889145

手機：0937085461

Email：[wenyoun@abitoCorp.com](mailto:wenyoun@abitoCorp.com)

選手：楊棋文

電話：(03)4859167

手機：0937085013

Email：[chiwen913@gmail.com](mailto:chiwen913@gmail.com)