

曹家宜培訓及參賽計畫

民國 112 年 2 月 12 日

一、個人簡介

曹家宜今年 19 歲，自 5 歲啟蒙學習網球迄今已 14 年。小學五年級獲得「四維盃」冠軍後，國內外大小比賽獲獎無數。代表性成績包括 12 歲時參加「浪琴錶前進法網未來之星選拔賽」獲得冠軍，代表台灣赴巴黎參賽；14 歲時參加「美傑仕盃 WTA 未來之星選拔賽」獲得冠軍，赴新加坡參賽；16 歲時參加「美傑仕盃 WTA 未來之星選拔賽」獲得冠軍，赴大陸深圳參賽。家宜並分別於 104 年赴美國佛羅里達州、105 年赴法國普洛凡斯、106 年赴西班牙馬拉加實施移地訓練。家宜於 111 年轉戰職業賽事，初試啼聲即一舉囊括 ITF (W15) 墨西哥坎昆站 (1 冠)、突尼西亞莫納斯提爾站 (8 冠) 及日本日之出站 (1 冠) 共計 10 站女子雙打冠軍。

二、目的

為獲得奧運及亞運獎牌並成為國際女子職業網球(WTA)頂尖選手，擬具此訓練計畫。

三、過去二年內參賽成績

2023 ITF (W15) 日本日之出站職業雙打 **冠軍**

2022 ITF (W15) 突尼西亞莫納斯提爾站職業雙打 **8 站冠軍**

2022 ITF (W15) 墨西哥坎昆站職業雙打 **冠軍**

2022 全國排名賽單雙打 **雙料冠軍**

2022 全國中等學校運動會〔團體〕及〔混雙〕 **雙料冠軍**

四、排名

目前全國排名：單打第 7 名 雙打第 11 名

世界職業排名：單打第 742 名 雙打第 467 名

五、目標賽事

月份	國別	賽事名稱	國家	賽事地點
1月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	突尼西亞	TUN- MONASTIR
1月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	突尼西亞	TUN- MONASTIR
1月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	突尼西亞	TUN- MONASTIR
2月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	印度	INA- BENGALURU
2月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	印度	INA- BENGALURU
3月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN-HINODE
3月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN-HINODE
3月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN KOFU
4月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	新加坡	SIN- SINGPOR
4月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN-OSAKA
5月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN-OSAKA
5月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN-OSAKA
5月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本	JPN-OSAKA
6月	國內	ITF 國際女子挑戰賽	台灣	TW-台朔 ITF 台南
6月	國內	ITF 國際女子挑戰賽	台灣	TW-台朔 ITF 台南
6月	國內	全國運動大會資格賽	台灣	台南
7月	國際	世界大學運動會	大陸	成都
8月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	英國	GBR-ALDERSHOT
8月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	英國	GBR-ALDERSHOT
8月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	英國	GBR- ROEHAMPTON
9月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	葡萄牙	PT- SANTAGEM
9月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	葡萄牙	PT-+HCALDAS DARAINHA
10月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	美國	USA-BERKELEY CA
10月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	美國	USA-TEMPLETON CA
10月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	美國	USA-AUSTIN TX
10月	國際	ITF 國際女子挑戰賽	美國	USA-AUSTIN TX
11月	國內	WTA 國際女子賽	台灣	WTA
11月	國內	全國運動大會決賽	台灣	台南
		共計 28 站		

*2024 年多項賽事尚未公布，僅先列 2023 年 28 場賽事。

六、教練簡介

技術教練：劉少凡

性別：男

專項專長：網球

教練證照：中華民國網球協會 C 級教練資格

現職：曹家宜專任教練

學歷：國立體育大學球類系畢業

體能教練：黃順爾

性別：男

專項專長：運動傷害防護及體能訓練

教練證照：1、教育部體育署認證運動防護員

2、國際網球表現協會認證中級網球運動表現專家

現職：1、曹家宜兼任體能與防護教練

2、中山國小網球隊體能與防護教練

3、國、高中與職業網球選手體能與防護教練

學歷：國立體育大學運動保健學系碩士班畢業

七、年度訓練計畫

網球選手每年一月至十一月為賽季，賽季期間每個月均安排 2~3 場比賽（每場比賽為期乙週），當月無賽事時則視選手狀況安排調整訓練或移地訓練。依訓練週期區分：一至十一月為比賽期，十二月第一週為過渡期，第二~三週為準備期（冬訓）。比賽期間當週細分賽前兩天為準備期，比賽期間為比賽期，賽後為過渡期。

無比賽期間如在歐洲則義大利米蘭【MXP tennis academy】訓練營實施移地訓練，置重點於影片分析、缺失改進、體能維持、肌肉放鬆並安排訓練比賽。如若回台則返回國立體育大學訓練，上午實施技術訓練，下午則至新莊【AN FINTNESS 健身中心】實施體能訓練（詳如週課表）。出國前除安排心理諮商課程外，並擇期至盧彥勳國際網球學院訓練及汲取比賽經驗。

(一) 訓練期程與重點

區分	準備期	比賽期	過渡期
時間	每年 12 月第 2~3 週及賽季當週前兩天	每年 1 月~11 月	每年 12 月第 1 週及賽季當週賽程結束後
重點	加強體能、肌耐力與手感維持	技術提升與體能維持	放鬆與恢復

(二) 每週訓練課表 (準備期)

日期	時間	訓練內容	地點
星期一	09 時~12 時	基本動作、發球、接發球、發球上網與接發上網。	國體網球場
	14 時~17 時	模擬賽、體能 (肌耐力、爆發力、協調性)、肌肉放鬆。	新莊 AN 健身中心
星期二	09 時~12 時	基本動作、底線控球、底線攻擊球與放短球。	國體網球場
	14 時~17 時	模擬賽、體能 (肌耐力、爆發力、協調性)、肌肉放鬆。	新莊 AN 健身中心
星期三	09 時~12 時	基本動作、發球、單打戰術與綜合練習。	國體網球場
	14 時~17 時	模擬賽、調整休息、心理諮商與肌肉放鬆。	新莊 AN 健身中心
星期四	09 時~12 時	基本動作、發球、截擊、雙打戰術與綜合練習。	國體網球場
	14 時~17 時	模擬賽、體能 (肌耐力、爆發力、協調性)、肌肉放鬆。	新莊 AN 健身中心
星期五	09 時~12 時	基本動作、發球、腳步與綜合練習。	國體網球場
	14 時~17 時	模擬賽、體能 (肌耐力、爆發力、協調性)、肌肉放鬆。	新莊 AN 健身中心

(三) 每週訓練課表 (比賽期)

區分	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0900~1630	熱身及比賽	熱身及比賽	熱身及比賽	熱身及比賽	熱身及比賽
1630~2030	體能維持 肌肉按摩 心理諮商	體能維持 肌肉按摩 心理諮商	體能維持 肌肉按摩 心理諮商	體能維持 肌肉按摩 心理諮商	體能維持 肌肉按摩 心理諮商

八、預期效益

- (一) 短期：一年內 WTA 排名前 500 名。
- (二) 中期：二年內 WTA 排名前 200 名。
- (三) 長期：WTA 排名前 100 名，奧運、亞運奪牌。

九、目前遭遇困難解決方案

職業網球運動各項開銷甚鉅，要滿足一個團隊包括技術教練、體能教練、心理諮商師、物理治療師、防護員乃至外籍教練的需求，加上一年將近 30 站比賽的機票、食宿、車資等一應費用，保守估計約需 500 萬元，實非一己之力、一家之力所堪負擔，希冀能獲各界贊助，一償早日進入世界前 100 名及奧運、亞運奪牌為國爭光之宿願。

十、聯絡人：

姓名：曹承允

手機：0978599632

LINE ID：0978599632

Email 信箱：

a0978599632@gmail.com

經費需求表：(112年 - 113年)

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
教練指導費	55,000	24月	1,320,000	技術指導教練採月薪制，選手無論國內外參賽或訓練教練均須全程實施技術指導
課業輔導費	9,600	24月	230,400	加強英語課程，1,200 / 堂，每月8堂， $1,200 * 8 = 9,600$ / 月
運動科學支援費	170,000	2年	340,000	採實體或視訊方式實施 1. 選手返國時依選手需求規劃心理訓練課程，面對面教學5,000 / 堂 (2小時)，每兩個月1堂， $5,000 * 6 = 30,000$ / 年 2. 國內外比賽則採視訊方式實施賽前激勵、賽後情緒支持及心理諮商。5,000 / 站，每年28站， $5,000 * 28 = 140,000$ / 年
運動防護費	28,860	2年	57,720	1. 動態貼布 550 / 卷，每2個月1卷， $550 * 6 = 3,300$ / 年 2. 肌能貼布 300 / 卷，每個月1卷， $300 * 12 = 3,600$ / 年 3. 重型彈繃 205 / 卷，每2週1卷， $205 * 26 = 5,330$ / 年 4. 輕型彈繃 130 / 卷，每2週1卷， $130 * 26 = 3,380$ / 年 5. 皮膚膜 55 / 卷，每2週1卷， $55 * 26 = 1,430$ / 年 6. 白色貼布 155 / 卷，每週1卷， $155 * 52 = 8,060$ / 年 7. 雷可貼布 520 / 卷，每3個月1卷， $520 * 4 = 2,080$ / 年 8. 覆蓋貼布 420 / 卷，每3個月1卷， $420 * 4 = 1,680$ / 年
參賽報名費	50,000	2年	100,000	國內外 2000 / 站，共 25 站，50,000 / 年 (原共計 28 站賽事，扣除全國運 2 站及世大運 1 站無須報名費，剩 25 站賽事)

移地訓練費	300,000	2年	600,000	無比賽期間如在歐洲則義大利米蘭【MXP tennis academy】訓練營實施移地訓練，預計每年6週，共300,000/年
參賽旅運費	2,350,000	2年	4,700,000	預計每年國外23站；國內5站 1. 國外100,000/站，共2,300,000/年 2. 國內10,000/站，共50,000年
選手營養費	250	730天	182,500	保健用品、運動飲料粉末、維他命
訓練器材裝備費	195,360	2年	390,720	1. 球鞋3,200/雙，每月2雙， $6,400 \times 12 = 76,800$ /年 2. 拍線4,800/捆，每月1捆， $4,800 \times 12 = 57,600$ /年 3. 球4,080/箱，每月1箱， $4,080 \times 12 = 48,960$ /年 4. 握把布1,000/包，每月1包， $1,000 \times 12 = 12,000$ /年
選手零用金	400	400天	160,000	二年約400天參賽
總計金額			8,081,340	

贊助需求（總金額）：8,081,340 元整

生涯首座職業賽事 (W15) 雙打冠軍



職業元年囊括九座雙打冠軍



突尼西亞參賽所獲獎牌



全國排名賽獎狀



111年網獎字第017號



獎狀

曹家宜君參加111年太平洋網基盃
全國網球錦標賽(N-2)

榮獲 女子組 雙打

冠軍

中華民國網球協會
理事長

廖裕輝

中華民國111年4月2日

本賽事經教育部體育署111年2月22日

臺教體署競(三)字第1110006368號存署備查

