

蔡辰昀網球培訓及參賽計畫

民國 112 年 12 月 20 日

一、個人簡介

- (一) 姓名：蔡辰昀
- (二) 性別：女性
- (三) 年齡：12 歲
- (四) 身高：173 公分
- (五) 體重：53 公斤
- (六) 運動專長：網球
- (七) 學歷：台北市大直國民小學
- (八) 學習經歷：蔡辰昀今年 12 歲，學習網球運動將近 6 年。從小學期間參加許多比賽，均有優異成績，對於網球充滿熱忱與憧憬，對自己期許是能夠在網球領域上獲得自我認同與肯定。未來能成為國際女子職業網球頂尖選手之殊榮。

二、目的

希望能透過本案運動員資格認可申請，尋求長期贊助來源，並赴美國、法國或西班牙實施移地訓練。

三、過去兩年內參賽成績

- (一) 2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽亞軍
- (二) 2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體資格賽冠軍
- (三) 2023 年美國 Eddie Herr International Championships 12 歲女單 32 強
- (四) 2023 年美國 Junior Orange Bowl International 12 歲女單 64 強
- (五) 112 年四維膠帶盃第 55 屆學童網球獎錦標賽五年級冠軍
- (六) 111 年四維膠帶盃第 54 屆學童網球獎錦標賽五年級季軍
- (七) 111 年四維膠帶盃第 53 屆學童網球獎錦標賽四年級季軍
- (八) 109 年四維膠帶盃第 51 屆學童網球獎錦標賽三年級亞軍
- (九) 108 年四維膠帶盃第 50 屆學童網球獎錦標賽二年級亞軍
- (十) 111 年 HEAD 盃全國青少年網球獎標賽(B-9)12 歲女雙冠軍
- (十一) 112 年輝安盃全國青少年網球錦標賽(B-1)12 歲女雙/女單冠軍
- (十二) 112 年主委盃全國青少年網球搶標賽(B-3)12 歲女雙冠軍
- (十三) 112 年瑞博盃全國青少年網球錦標賽(A-2)12 歲女雙冠軍
- (十四) 112 年第 21 屆筑波木笑盃全國青少年網球錦標賽(A-3)12 歲女單冠軍
- (十五) 112 年第 21 屆筑波木笑盃全國青少年網球錦標賽(A-3)12 歲女雙冠軍
- (十六) 112 年台積之友盃全國青少年 12 歲級網球菁英賽(A-E)12 女單亞軍
- (十七) 112 年 Victor. ly 盃全國青少年網球錦標賽(A-4)14 歲女單冠軍
- (十八) 112 年南瀛盃全國青少年網球錦標賽(C-19)14 歲女單冠軍

(十九) 112年凱靖盃全國青少年網球錦標賽(C-17)14歲女單冠軍

(二十) 112年太平洋網基盃全國青少年網球錦標賽(C-7)16歲女單冠軍

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

(一) 目標 2024/2025年入選世界少年團錦標賽中華台北代表隊

(二) 參加美國 Junior Orange Bowl International 14歲賽事

(三) 參加美國 Eddie Herr International Championships 14歲賽事

五、教練簡介

(一) 姓名：譚立威

(二) 性別：男

(三) 專長：網球

(四) 學歷：臺灣師範大學運動競技學系研究所畢業

(五) 教練證照：中華民國網球協會 B 級運動教練證

六、113年度參賽計畫表

月份	日期	比賽名稱	地點
1	1/6-1/12	輝安盃B級	高雄中山網球場
2	2/17-2/23	主委盃B級	高雄中山網球場
	2/24-2/25	太平洋網基盃14.16歲C級	苗栗縣立網球場
3	3/23-3/24	信仰盃14.18歲C級	高雄陽明網球中心
4	4/6-4/7	安田盃14.18歲C級	高雄中山網球場
5	5/4-5/10	OPI A級	台北內湖網球中心
	5/17-5/24	四維膠帶盃第57屆學童網球錦標賽	竹南運動公園
	5/24-5/26	第一金控正新瑪吉斯盃團體賽C級	員林運動公園
6	6/1-6/7	瑞博盃A級	台北內湖網球中心
	6/29-6/30	太平洋網基盃歲12.16歲C級	苗栗縣立網球場
7	7/5-7/7	太平洋網基盃U14 A級	台北內湖網球中心
	7/13-7/14	太平洋網基盃歲14.18歲C級	苗栗縣立網球場
	7/20-7/26	太平洋網基盃B級	台北內湖網球中心
8	8/2-8/9	筑波木笑盃A級	台中中興網球場
9	9/14-9/20	太平洋網基盃B級	台北內湖網球中心
10	10/26-11/1	太平洋網基盃B級	台北內湖網球中心
11	11/20起	Eddie Herr International Championships 14歲	美國佛羅里達
12	11/29-12/2	J100 VAUGHAN	加拿大Canada
13	12/3起	Junior Orange Bowl International 14歲	美國佛羅里達

七、每周訓練計畫表

(一) 非比賽週期

日期	訓練內容	地點
星期一	暖身活動與基本動作練習(馬克操動作、衝刺與跳躍)	競賽場
	核心訓練、肌肉按摩與意象訓練	健身房
星期二	暖身活動與心肺耐力訓練(有氣體能與無氧衝刺)	競賽場
	核心訓練、肌肉按摩與意象訓練	健身房
星期三	其他球類訓練(匹克球、桌球或籃球)	運動場

	核心訓練、肌肉按摩與意象訓練	健身房
星期四	暖身活動與基本動作練習(田徑馬克操動作、衝刺與跳躍)	競賽場
	核心訓練、肌肉按摩與意象訓練	健身房
星期五	暖身活動與網球核心肌群建立與訓練	競賽場
	核心訓練、肌肉按摩與意象訓練	健身房
星期六	有氧水中運動(含游泳與水中韻律)	競賽場
星期日	休息	

(二) 比賽週期

日期	訓練內容	地點
星期一	基本動作訓練包含底線控球、底線攻擊、發球上網與接發上網	網球場
	模擬競賽：競賽模式與戰術訓練	網球場
	體能訓練：肌耐力、爆發力與協調性	
星期二	基本動作訓練包含發球、接發球、截擊與放小球	網球場
	模擬競賽：競賽模式與戰術訓練	網球場
	體能訓練：肌耐力、爆發力與協調性	
星期三	基本動作訓練與單打/雙打戰術訓練	網球場
	模擬競賽、調整休息、心理諮商與肌肉放鬆	健身房
星期四	基本動作訓練包含底線控球、底線攻擊、發球上網與接發上網	網球場
	模擬競賽：競賽模式與戰術訓練	網球場
	體能訓練：肌耐力、爆發力與協調性	
星期五	基本動作訓練包含發球、接發球、截擊與放小球	網球場
	模擬競賽：競賽模式與戰術訓練	網球場
	體能訓練：肌耐力、爆發力與協調性	
星期六	模擬競賽與意象訓練/心理諮商	健身房
星期日	運動按摩與休息	

(三) 小冬季訓練

星期	項目	訓練內容重點	備註
星期一		基本動作練習、腹背肌訓練、肌力訓練	
星期二		速度與爆發力訓練、專項性技術練習	
星期三		加強體能及心肺能力、提昇自信心	
星期四		速度與爆發力訓練、專項性技術練習	
星期五		基本動作練習、腹背肌訓練、核心肌力訓練	
星期六		運動按摩與意象訓練	
星期日		休息	

八、每日訓練課程表

時間 星期	7：00至 9：30	9：30至 12：00	14：00至 17：00	19：00至 21：00
星期一	國文	專項技術訓練	專項模擬及 核心訓練	核心訓練 放鬆滾筒
星期二	英語含托福檢定	專項技術訓練	專項模擬及 核心訓練	核心訓練 放鬆滾筒
星期三	數學	專項技術訓練	專項模擬及 核心訓練	核心訓練 放鬆滾筒
星期四	英語含托福檢定	專項技術訓練	專項模擬及 核心訓練	核心訓練 放鬆滾筒
星期五	英語含托福檢定	專項技術訓練	專項模擬及 核心訓練	核心訓練 放鬆滾筒
星期六	專項技術訓練		運動按摩意象訓練	核心訓練 放鬆滾筒
星期日	休息			

九、預期效益

- (一) 短期：13歲時能達到ITF青少年世界排名前500名。
- (二) 中期：14歲時能達到ITF青少年世界排名前100名。
- (三) 長期：16歲前能達到ITF青少年世界排名前6名。

十、目前遭遇之困難，擬解決方案

目前在台灣青少年網球競爭力相對於國際上稍顯不足，且因國際賽事參賽費用、交通機票費與住宿費昂貴，希望藉由運動員專戶申請，獲得相關贊助參與國際賽事，以提高國際青少年排名，進而無縫接軌轉職職業賽事。

十一、經費需求及用途：(預估113年度)

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	250	365天	91,250	保健食品、運動補充與粉末綜合維他命等
教練指導費	55,000	12月	660,000	教練指導費採月薪，含國內外參賽與技術訓練指導(不重複支領學校上課期間教學費)
課業輔導費	1,500	240堂	360,000	英語課程，每個月12堂 國文課程，每個月4堂 數學課程，每個月4堂 共計20堂*12個月=240堂
運動科學支援費 心理諮商暨運動戰術	5,000	60小時	300,000	含賽前意象訓練、心理諮商與賽後心理支持

運動防護費	100,000	1 式	100,000	動態貼布、機能貼布 白貼、雷可貼、皮膚膜等
消耗性訓練器材費	100,000	1 式	100,000	球鞋、球拍、球拍線 網球與握把布等
移地訓練費	72,000	6 週	432,000	Evert Tennis Academy 美國訓練營移地訓練費(含食宿) 每周約 2250 元美金*6 周 2,250 美金*32 匯率=72,000 台幣 移地訓練內容如【附件 1】
移地訓練費 交通費(來回機票)	80,000	1 趟 (來回 1 趟)	80,000	台北往返美國弗羅里達 Evert Tennis Academy
參賽報名費(國內)	1,000	15 站	15,000	預計國內 A 級賽事 4 站 B 級賽事 5 站 C 級賽事 6 站 報名費單雙打約 1000 元 依憑證核實報支
參賽旅運費(國內) 交通費(高鐵)	1460	4 站 (來回 1 趟)	11,680	板橋高雄來回*2*4 站
	790	1 站 (來回 1 趟)	1,580	板橋彰化來回*2*1 站
	400	3 站 (來回 1 趟)	2,400	板橋苗栗來回*2*3 站
參賽旅運費(國內) 住宿費	1,600	63 天	100,800	每站賽事預計天數(含日程一天) A 級賽事 4 站日程 1+4 天=20 B 級賽事 5 站日程 1+4 天=25 C 級賽事 6 站日程 1+2 天=18 共計 15 站 63 天，依憑證核實
參賽旅運費(國內) 膳雜費	600	63 天	37800	國內出差膳雜費：每人每日新台幣 600 元
參賽旅運費(國外) 報名費	6,400	3 站	19,200	預計國外 3 站(每站約 200 美金) 200 美金*32 匯率=6400 元台幣 美國橘子盃 1 站 美國 EDDIE HERR 1 站 加拿大 ITFJ100 賽事 1 站 憑證核實報支。

參賽旅運費(國外) 機票	80,000	3 趟 (來回 1 趟)	240,000	預計國外 3 站，美國橘子盃與 EDDIE HERR 2 站 ITF 賽事 1 站 依機票憑證核實報支。
參賽旅運費(國外) 住宿費	10,432	36 天	375,552	美國橘子盃與 EDDIE HERR 2 站 30 天 ITF 賽事 1 站，每站 6 天 比照國外出差旅費報支要點所 訂，依據中央政府各機關外派 國外各地區出差人員生活費日 之數額表之日支數額認定之。 住宿費檢據核實報銷。 326 美元*32 匯率=10,432
參賽旅運費(國外) 膳雜費	5,216	36 天	187,776	比照國外出差旅費報支要點所 訂，依據中央政府各機關外派 國外各地區出差人員生活費日 之數額表之日支數額認定之。 膳雜費按上述標準五成列支。 326 美元*32 匯率*0.5=5,216
總計金額	3,115,038			

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。

十二、 聯絡人：

姓名：李碧姿

電話：(02)2260-1455

手機：0922-476-669

Email：fannybg2001@gmail.com



計劃和定價

發展寄宿 \$2,250	發展性非寄宿 \$1,725
全日寄宿 \$1,725	全天非登機 \$1,150
半日 \$750	下午學院 \$750

*價格如有更改，恕不另行通知

*秋季課程於 2024 年 12 月 20 日結束，春季課程於 2024 年 1 月 2 日開始。

寄宿計畫包括 24/7 監督、一日三餐和住宿。全日制非寄宿和發展性非寄宿課程包括午餐。

[立即預訂您的營地！](#)

發展計畫 包括最多 4 小時的網球課程、1 小時的私人課程、1 小時的團體課程（每個球場 1 名教練和每個球場最多 4 名兒童）、一次健身課程、在我們的自助餐廳享用午餐以及 2 小時的私人課程。下午進行比賽。

日程：

9:00AM-9:15AM – 熱身

9:15AM-10:15AM – 小組鑽探的第一個小時

10:15AM-11:15AM – 第 2 小時是由高績效教練授課的私人課程

11:15AM-12:15PM – 健身

12:15PM-1:00PM – 午餐

1:00PM-2:45PM – 全日制學生在校期間的休息時間

2:45PM -3:00PM – 熱身

3:00PM-5:00PM – 比賽

*學生可以每週或多週報名。根據能力水平，開始時間可能會提前。

埃弗特網球學院的每周和賽前網球訓練營每年在夏季和假日訓練營之外舉辦 52 週，為許多準備比賽並希望提高比賽水平的球員提供服務，同時增強他們的注意力、紀律和耐力。

每日指導會有所不同，以最大限度地提高球員在各個方面的進步。學生將接受關於擊球動作、策略、比洞賽、步法以及網球特定力量和體能訓練的訓練、指導和訓練。賽前訓練營包括：

橘色碗 – (比斯坎灣) – ITF	埃弗特 UTR 錦標賽
美國網球協會紅土國民隊	佛羅裡達超級系列賽/指定
美國網球協會硬地國民隊	ITF 錦標賽
小莫錦標賽	南佛羅裡達州 USTA 本地和全國錦標賽
埃迪·赫爾國際	鱷魚碗 - (佛羅裡達州傑克遜維爾) - USTA

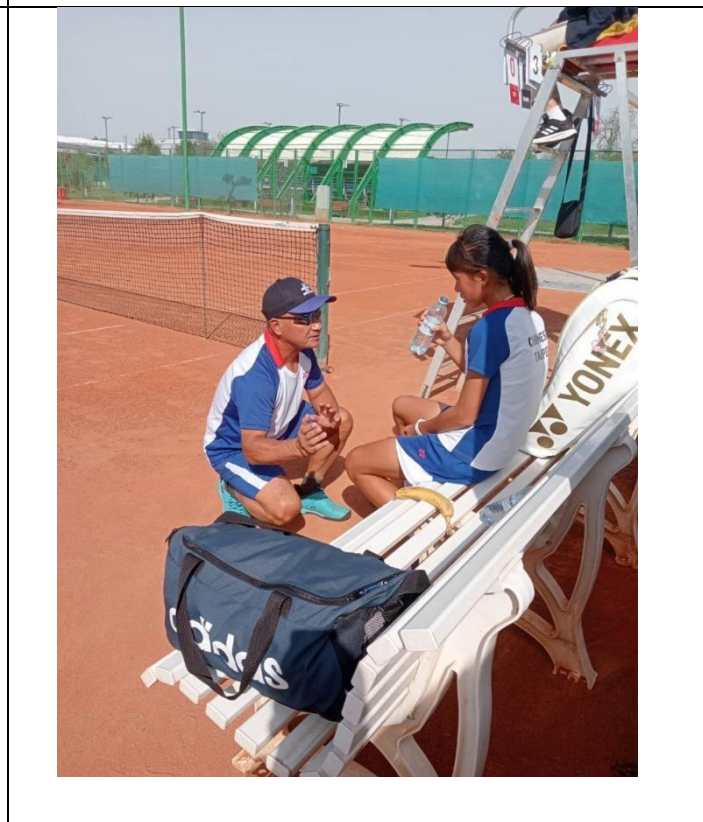


【附件 2】 蔡辰昀網球參賽照片



2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽開幕典禮女生代表隊與陳名米教練合影(右二)

2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽開幕典禮(左後)



2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 個人照

2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 賽中指導

【附件 2】 蔡辰昀網球參賽照片



2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽
團體第三點雙打對戰伊朗(左二)

2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽
榮獲亞軍殊榮(左二)



2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽
團體第一點雙打對戰伊朗(左二)

2023 年 ITF 國際網球聯會亞洲區 U12 團體決賽
團體第一點雙打對戰哈薩克(左二)



**KAZAKHSTAN
TENNIS
FEDERATION**



DIPLOMA

Tsai Chen Jun

**THIS DIPLOMA IS PRESENTED
TO THE 2ST PLACE OF ITF ASIA 12&UNDER
TEAM COMPETITION FINALS**

**11-16 SEPTEMBER 2023
SHYMKENT, KAZAKHSTAN**





澳門網球總會
ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DE MACAU
MACAU TENNIS ASSOCIATION



International Tennis Federation



Asian Tennis Federation

CERTIFICATE OF REWARD

this certifies that

TSAI CHEN YUN

Has participated in the ITF Asia 12&U Team Competition -

Regional Qualifying Event for East Asia

UNG IOCLENG

President of Macau Tennis Association

Girls Team 1st place

Jonathan Stubbs

ITF Development Officer,

South, South East & East Asia



112年網獎字第049號

獎狀

蔡辰昀君 參加112年Victor.ly盃
全國青少年網球錦標賽(A-4滿貫級)

榮獲 14歲女子組 單打

冠軍

中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年10月20日

本賽事經教育部體育署112年8月30日

臺教體署競(三)字第1120034131號存署備查





112年網獎字第037號

獎狀

蔡辰昀君參加112年南瀛盃

全國青少年網球錦標賽(C-17挑戰級)

榮獲 14歲女子組 單打

冠軍

中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年7月30日

本賽事經教育部體育署112年6月12日

臺教體署競(三)字第1120022977號存署備查





112年網獎字第047號

獎狀

蔡辰昀 君 參加112年凱靖盃
全國青少年網球錦標賽(C-19挑戰級)

榮獲 14歲女子組 單打

冠軍

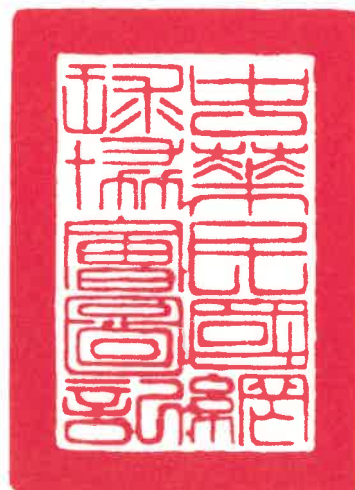
中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年9月24日

本賽事經教育部體育署112年8月8日

臺教體署競(三)字第1120030463號存署備查





112年網獎字第038號

獎狀

蔡辰昫 君參加112年第二十一屆筑波木笑盃
全國青少年網球錦標賽(A-3滿貫級)

榮獲 12歲女子組 單打

冠軍

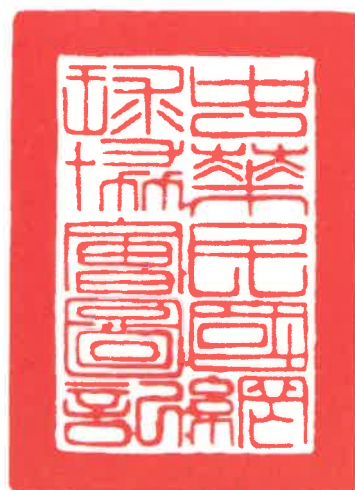
中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年8月11日

本賽事經教育部體育署112年6月17日

臺教體署競(三)字第1120023908號存署備查





112年網獎字第038號

獎狀

蔡辰昀 君參加112年第二十一屆筑波木笑盃
全國青少年網球錦標賽(A-3滿貫級)

榮獲 12歲女子組 雙打

冠軍

中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年8月11日

本賽事經教育部體育署112年6月17日

臺教體署競(三)字第1120023908號存署備查





112年網獎字第001號

獎狀

蔡辰昀 君 參加112年輝安盃
全國青少年網球錦標賽(B-1公開級)

榮獲 12歲女子組 單打

冠軍

中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年1月13日

本賽事經教育部體育署111年12月13日
臺教體署競(三)字第111045957存署備查





112年網獎字第001號



獎狀

蔡辰昀

君 參加112年輝安盃

全國青少年網球錦標賽(B-1公開級)

榮獲 12歲女子組 雙打

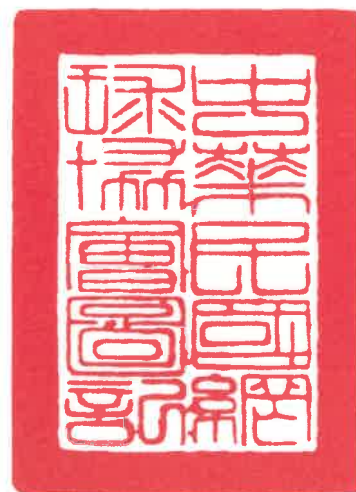
冠軍

中華民國網球協會
理事長

劉啟帆

中華民國112年1月13日

本賽事經教育部體育署111年12月13日
臺教體署競(三)字第111045957存署備查





112年網獎字第019號

獎 狀

蔡辰昀 君 參加中華民國112年
四維膠帶盃第55屆學童網球錦標賽

榮獲 五年級 女子單打

冠 軍

財團法人桃園市

四維體育推廣教育基金會 董事長

楊 蔚 萌

中華民國網球協會 理事長

劉啟帆

中華民國112年5月19日

本賽事經教育部體育署112年3月17日
臺教體署競(三)字第11203665613號存署備查

