

附件一.

李宥靚 高爾夫球成長紀錄

1999 年 1 月 4 日 生於台北

2012 年 (13 歲) 學習打高爾夫球在台灣

2014 年 (15 歲) 暑期赴美學習高爾夫球並參與比賽

2015 年 (16 歲) 赴美就讀高中 10 年級並學習高爾夫球

2015 — 2016 年 參與美國青少年業餘賽事共 35 場

2017 年 (18 歲) 參與美國青少年業餘賽事共 5 場

2017 年 (18 歲) 9 月獲取 California Baptist University 高爾夫球校隊錄取並取得高額獎學金



職業/業餘時期部分 賽事紀錄

2014	SCPGA	南加州青少年高爾夫協會	Spring Valley Lake Summer.	第一名
2014	SCPGA	南加州青少年高爾夫協會	Ping Series@Strawberry.	第三名
2015	FCG	未來冠軍之星高爾夫協會	National Tour.	第三名
2015	FCG	未來冠軍之星高爾夫協會	4th Annual Boys&Girls invitationa.	第三名
2015	SDJGA	聖地牙哥青少年高爾夫協會	Academy Junior Championship.	第二名
2015	SCPGA	南加州青少年高爾夫協會	TTC Alisal(Q)	第二名
2016	AJGA	美國青少年高爾夫球協會	Preview(Dallas Texas)	第三名
2016	SCPGA	南加州青少年高爾夫協會	TTC Olivas Links(Q)	第二名
2016	FCG	未來冠軍之星高爾夫協會	National Tour Escondido Championship.	第四名
2017	NCAA	全美大學體育協會	Western Washington Invite	個人冠軍 與團體總冠軍
2018		台灣大哥大女子公開賽	贊助商推薦業餘名額，參與賽事	
2019		聲寶女子公開賽	贊助商推薦業餘名額，參與賽事	
2020		台灣女子職業球員入會測試	資格考試及格 73 桿 70 桿 74 桿	

2022	台灣大哥大女子公開賽	69 桿、76 桿、73 桿
2023	美國女子職業 Q-school 參賽選手共 320 名	第一天 71 桿(47 名) / 第二天 71 桿 (47 名) 第三天 74 桿(75 名) / 第四天 83 桿(124 名)
2024	美國女子職業 Epson Tour 會員	
	Epson Tour :	
	Jun-Otter Creek Championship	
	Jun-Island Resort Championship presented by Delta County Chamber	
	Jun-Dream First Bank Charity Classic	

附件二

李宥靚 培訓及參賽計畫書

一、 個人簡介 (請參照附件一):

二、目的：

為獲得國內女子職業排名前 10 名及美國巡迴賽事資格

三、過去兩年內參賽紀錄：

2022 年		
01/07.01/08.01/09	日立盃女子菁英賽 T69 名	76 桿、82 桿、76 桿
04/26.04/27	貞歡喜傳承賽 T 28 名	72 桿、80 桿
05/19.05/20.05/21	大聯大女子公開賽 T 65 名	85 桿、75 桿、81 桿
12/21.12/22.12/23	台灣大哥大女子公開賽 T 41 名	69 桿、76 桿、73 桿
2023 年		
03/29.03/30	貞歡喜傳承賽 T 41 名	81 桿、79 桿
	美國女子職業資格考試 (共 320 名選手)	
08/28	2023 美國女子職業資格考試 47 名	71 桿
08/29	2023 美國女子職業資格考試 47 名	71 桿
08/30	2023 美國女子職業資格考試 75 名	74 桿
08/31	2023 美國女子職業資格考試 124 名	83 桿
	第一關晉級	
2024 年		
06/14.06/15	Epson 143 名	86 桿、80 桿
06/21-06/23	Epson T137 名	78 桿、76 桿
06/28.06/29	Epson T121 名	76 桿、77 桿
08/08.08/09	2024 山溪地真善美傳承賽 49 名	83 桿、78 桿
08/27.08/28	科技盃希望巡迴賽 35 名	77 桿、77 桿
09/11.09/12.09/13	建大輪胎盃 58 名	77 桿、72 桿、77 桿
10/07.10/08.10/09	科技盃希望巡迴賽 21 名	71 桿、76 桿、81 桿
10/16-10/18	京懋女子公開賽	79 桿、76 桿(E73 桿)

四、目標賽事及培訓計畫:

目標賽事：

a. 2024 賽程 -

2024 年	
06/14-06/15	Epson 水獺溪錦標賽
06/21-06/23	Epson 島嶼度假村錦標賽
06/28-06/29	Epson Dream First Bank Charity Classic
08/08-08/09	2024 山溪地真善美傳承賽
08/27-08/28	科技盃希望巡迴賽
09/11-09/13	建大輪胎盃
10/07-10/09	科技盃希望巡迴賽
10/16-10/18	京懋女子公開賽
11/06-11/08	聲寶盃
11/13-11/15	歡樂友緣盃
11/20-11/22	台巡迴資格賽
12/11-12/13	大亞女子公開賽
12/18-12/20	台灣大哥大女子公開賽....

*2024 年 TLPGA 賽程及台灣科技公益協進會賽事

*2024 年美國 Epson Tour：

- Jun-Otter Creek Championship
- Jun-Island Resort Championship presented by Delta County Chamber
- Jun-Dream First Bank Charity Classic

b. 2025 賽程 --

日立冷氣慈善盃	1 月
鴻海台灣女子錦標賽	2 月
科技盃希望巡迴賽	3 月
貞歡喜傳承賽	4 月
科技盃希望巡迴賽	4 月
大聯大女子高爾夫球公開賽	5 月
Epson 巡迴賽	6 月
Epson 巡迴賽	6 月
美國女子資格賽	8 月
山溪地真善美傳承賽	8 月
建大輪胎盃	9 月
大大數位女子公開賽	9 月
美國女子資格賽	10 月

科技盃希望巡迴賽	10 月
聲寶女子公開賽	11 月
歡樂有緣女子公開賽	11 月
美國女子資格賽	12 月
大亞女子高爾夫公開賽	12 月
台灣大哥大女子公開賽	12 月

*2025 年 TLPGA 賽程及台灣科技公益協進會賽事

*2025 年度 8 月美國女子職業資格賽

10 月美國女子職業資格賽

12 月美國女子職業資格賽

附件二.

四、目標賽事及培訓計畫:

培訓計畫：國內

1. 2024 / 2025 年度 在臺灣非賽期週訓練表

T/W	一	二	三	四	五	六	日
9:00-12:00	技術指導 2 小時	運動防護 2 小時	技術指導 2 小時	外場訓練	運動防護 2 小時	休假	練習場 3 小時
13:00-18:00	練習場 2 小時 下場 2 小時	練習場 2 小時 下場 2 小時	練習場 2 小時 物理治療 2 小時	6 小時	練習場 2 小時 下場 2 小時		下場 4 小時

備註：

技術教練：蔡定宏

技術教室：新北市林口區文化北路一段 212 號 3 樓

運動防護：Fitness Hub - 陳伯維 Eric 個人工作室，台北市松山區南京東路 4 段 130 號 B1

運動防護：

茂國個人全套運動訓練(線上) 地址：高雄市左營區明誠二路 332 號 6 樓

物理治療：開動運動管理顧問有限公司 地址：台北市南京東路 5 段 63 號 7 樓之 2

電腦科技教室：威杰室內高爾夫 地址：新北市新店區溪洲路 121 號

練習場：

碧潭高爾夫練習場 地址：新北市新店區溪洲路 121 號

The Range 地址：桃園市龍潭區悅華路 100 號

下場球場：

龍潭高爾夫球場 地址：桃園市龍潭區民生路 439 巷 130 號

大屯高爾夫球場 地址：新北市淡水區商工路 309 號

山溪地高爾夫球場 地址：新竹縣關西鎮玉山里 2 鄰 13 號

附件二.

四、目標賽事及培訓計畫:

培訓計畫：國外

2. 2024 年 4.5.6 月 & 2025 年 4~10 月 赴美國移地自主訓練表：

T/W	一	二	三	四	五	六	日
8:00	練習場 3 小時	練習場 3 小時	練習場 3 小時	練習場 3 小時	練習場 3 小時	休假	練習場 3 小時
14:00	下場 4 小時	下場 4 小時	下場 4 小時	運動防護 1 小時 物理治療 1 小時	下場 4 小時		下場 4 小時

備註:

運動防護：Sean Cocran 地址：10803 Vista Sorrento Pkwy Sam Diego CAP2121

物理治療：Michael Rintala D.C 地址：10803 Vista Sorrento Pkwy Sam Diego CAP212

五、教練簡介：

姓名：蔡定宏

性別：男

專項：高爾夫球技術指導

現職：張婷煊工作室總教練

教練證照：中華名國高爾夫球協會 B 級教練資格

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、2024 年度訓練及比賽週期規劃：

一.比賽前一周為準備期 賽事前一週將進入減量訓練，前一週訓練時間綜合為 6 天 30 小時，週訓練項目為:

1. 輕量運動防護 3 小時
2. 技術維護指導 2 小時
3. 物理治療 2 小時
4. 下場感官訓練 20 小時
5. 練習場 3 小時

附件二.

七、比賽後兩週為過渡期：

選手的體能與技術正處於顛峰，雖為賽後階段，此時應持續進行訓練，來做能力突破可望提升，未來成為全面性能攻能守的運動表現，唯訓練內容以調整動作姿勢，強化弱點為主，此階段週訓練 6 天共 34 小時。

1. 重量運動防護 4 小時
2. 技術進階指導 4 小時
3. 物治訓練及治療 3 小時
4. 下場修正訓練 12 小時
5. 練習場 11 小時

八、訓練方式：

1.專項體能訓練

加強肌耐力、肌力、動力、協調性訓練為主要項目。

2.專項運動技術

開球穩定技術、鐵桿軌跡正確、短切掌控運用、推桿執行準確

3.精神力訓練

由技術指導與運動防護，建立忍耐力、自律立、自主力、想像力、控制力、決斷力

4.專項競技策略訓練 策略的指導、策略的知識、策略的行為、策略的執行

5.訓練地點及時間(詳如附件二)

九、經費需求及用途：

2024 年度國內外訓練及參賽總經費需求及使用說明

支出用途	項目	單價	數量	小計	備註
選手營養費	補充能量費	250	365 天	91,250	高蛋白.補充品（B 群/益生菌/魚油等）
教練指導費	113 年 國內技術指導費	5000/週	44 週	220,000	
運動科學 支援費	電腦模擬費	1000	7 次	7,000	
運動防護費	113 年 國內運動防護費	6000 / 4H	20 次	120,000	
	113 年 國內運動物理治療費	4000 / 2H	30 次	120,000	
	113 年 國外運動防護	400 USD	12 週	4,800 USD	NT. 158,400
	113 年 國外運動物理治療費	180 USD	12 週	2,160 USD	NT. 71,280
訓練器材 裝備費	器材裝備維修費			250,000	球具、球、 零件維修
	裝備費			15,000	衣服、 鞋子、 手套、帽子
參賽報名費	113 年 國內報名費		10 場	45,000	
	113 年 國外報名費		3 場	3,550 USD	NT. 117,150

移地訓練費	113 年度 國內移地訓練費			250,000	下場訓練
	113 年度 國外移地訓練費	300 / 週	12 週	3,600 USD	NT. 118,800
	113 年度 國內練習場費	30 顆 50 元		20,000	
	113 年度 國外練習場費	200 USD / 週	12 週	24,00 USD	NT. 79,200
	113 年度 國內油資費		9 個月	135,000	台北內湖-新竹 關西 76 km (單 趟) + 過路費
	113 年度 國外租車油資費	月車租 USD 3500 (單輛)	3 個月	11,000 USD	NT. 363,000
	113 年度 美國& 境內交通機票			5,600 USD	NT. 184,800
參賽旅運費	113 年度國內 參賽旅途食宿費		10 場次	90,000	
	113 年度國外 參賽旅途食宿費		3 個月	20,000 USD	NT. 660,000
選手零用金		400	365 天	146,000	
合計			3,011,880 元		

美金匯率 1 : 33

2025 年度國內外訓練及參賽總經費需求及使用說明

支出用途	項目	單價	數量	小計	備註
選手營養費	補充能量費	250	365 天	91,250	高蛋白、補充品（B 群/益生菌/魚油等）
運動科學 支援費	電腦模擬費	1000	7 次	7,000	
運動防護費	114 年 國內運動防護費	6000 / 4H	20 次	120,000	
	114 年 國內運動物理治療費	4000 / 2H	30 次	120,000	
	114 年 國外運動防護	400 USD	12 週	4,800 USD	NT. 158,400
	114 年 國外運動物理治療費	180 USD	12 週	2,160 USD	NT. 71,280
訓練器材 裝備費	器材裝備維修費			250,000	球具、球、 零件維修
	裝備費			15,000	衣服、 鞋子、 手套、帽子
參賽報名費	114 年 國內報名費		14 場	35,000	
	114 年 國外報名費		5 場	4,500 USD	NT. 148,500
移地訓練費	114 年度 國內移地訓練費			200,000	下場訓練
	114 年度 國外移地訓練費	300 / 週	12 週	3,600 USD	NT. 118,800
	114 年度 國內練習場費	30 顆 50 元		20,000	
	114 年度 國外練習場費	350 USD / 週	12 週	4,200 USD	NT. 138,600
	114 年度 國內油資費		8 個月	120,000	台北內湖-新竹 關西 76km(單 趟)+過路費

	114 年度 國外租車油資費		4 個月	13,000 USD	NT. 429,000
	114 年度 美國 & 境內交通機票		4 個月	7,000 USD	NT. 231,000
參賽旅運費	114 年度國內 參賽旅途食宿費		14 場次	126,000	
	114 年度國外 參賽旅途食宿費		4 個月	27,000 USD	NT. 891,000
選手零用金		400	365 天	146,000	
合計			3,436,830 元		

美金匯率 1 : 33

十、預期效益：

- (一)台灣女子高爾夫職業排名前 10 名
- (二)獲取美國女子高爾夫職業賽事資格

十一、目前遭遇之困難，擬解決方案：

1. 訓練費用：

培養訓練期需聘請教練並支付場地費用，希望藉由大家的贊助讓我能有系統地接受訓練。

2. 比賽費用：

因比賽費用、車資、住宿費昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽與考試。

十二、過去一年已領取未指定運動員捐款分配金額為 5,000 元(如附件)，在未來 2 年尚在努力爭取接受捐款。

十三、聯絡人：

姓名：李宥靚

電話：0937364655 / 0915042395

Email：alina538@hotmail.com