

XXX的未來企劃書

姓名：Thomas Lin林天鄺

所選職業：UFA職手

一、自傳及自我分析（可參考使用SWOT）

我从 11岁开始接触极限飞盘，被这项运动的团队协作、速度与技巧结合的特点深深吸引。目前已参加过 5 场地区性 / 全国性飞盘赛事，也有在這五場比賽中拿到有好有壞的成績，目前為全中國第2一次，全上海第一2次。我司职 cutter 位置，擅长跑動+防守。我的核心目标是通过系统训练和赛事积累，在大学毕业后进入 UFA/AUDL 职业联赛，成为一名顶尖的职业极限飞盘选手。

優勢：具有良好的運動基礎和體能，有5年的飛盤實戰經驗，掌握基礎的技術和戰術，對飛盤有強烈的熱愛和想要當職手來職業的想法/夢想

劣勢：本人有點懶惰，大賽經驗還是不足，未來英語的能力需要加強，專項技術還需要加強，戰術理解也需要加強，身體未到足以對抗的強度。訓練時間不足且不定

機會：飛盤冷門，機會會比其他運動多，职业飞盘选手的关注度和收入水平逐年提升，极限飞盘在全球快速发展，UFA/AUDL 联赛规模不断扩大。

威脅：飛盤冷門，人少，剩下的肯定是熱愛且有能力，少而精。運動傷害高，風險高，美国留学和训练成本较高，運動員職業生涯短。

二、時程及目標規劃

計畫期程 (西元年)	自2026年 5月 25日 至 2034年6月22日
---------------	----------------------------

完整計畫內容：

包含短期、中期及長期之目標和計劃

短期：

核心目標：达到国内顶尖高中生飞盘水平，获得美国有能力的大学飞盘队奖学金

計畫：技術訓練，每週最少要練超過15個小時，基礎：传盘精准度、接盘稳定性、防守脚步，專項切位和摆脱能力。每周 3天力量训练，2天有氧耐力训练。加入俱樂部，飛盤比賽。提高英语成绩，申请美国有飞盘传统的大学，在海外需要人脈。

中期：

核心目標：成为大学飞盘队主力，参加 NCAA D1 联赛，获得职业试训机会

計畫：跟隨校隊訓練，參加校隊比賽，深入戰術，完全适应英语教学和训练环境，与队友教练顺畅沟通，参加 UFA/AUDL 发展联盟试训，建立科学的康复和训练计划，避免严重伤病。

長崎：

核心目標：签约 UFA/AUDL 职业队，成为轮换球员并逐步成长为核心

計畫：最重要能待下去，进行高强度训练，适应职业联赛节奏，争取成为首发球员，建立个人社交媒体账号，提升知名度和影响力，不断打磨技术，学习先进战术，保持竞技状态。

三、預算

【計畫預算總表】

項目	金額	百分比	說明
一、支出			
學費	8006012.756	77.31%	大學+高中學費+訓練費
維護費	300000	2.90%	醫療+藥物（手術另算）
旅遊費	850000	8.21%	來往+車費+住宿
裝置	620000	6%	運動裝備+健身

日常開銷	580000	5.60%	餐費+生活開銷+雜費
支出金額合計	10,356,012.76	100.00%	

示範：

學費	2804000	62.5%	高中三年、游泳、鋼琴
日常開銷	646800	14.4%	餐費、零用錢、水電費、生活開銷、 交通費
維護費	216000	4.8%	藥、物理治療、電子設備維修費
裝置費	240000	5.3%	泳具、衣服、鞋子
旅運費	580000	12.9%	機票、住宿、車費、雜費
支出金額合計	4,486,800	100%	高中三年所有費用加起來

【計畫支出預算明細表】

- 1.請參考下頁之填寫舉例及說明
- 2.如本表不敷使用，請自行增加欄位

預算項目	金額	預算說明
一、學費 (總計： 8,006,012.76)	1,200,000.00	高中 3 年：VIS 學費、AP 課程費、國內飛盤俱樂部年費、專項技術教練費
	350,000.00	托福 / 雅思備考課程、體育英語特訓、美國大學面試輔導、飛盤術語英語培訓
	6,206,012.76	大學 4 年：學費、註冊費、校隊訓練費、

		體育設施使用費、學術輔導費
	250,000.00	校隊裝備補助、隊內訓練營費用、NCAA 聯 賽註冊費、教練額外指導費
二、維護費 (總計： 300,000.00)	120,000.00	8 年全球運動傷害保險、意外醫療保險、重 大疾病保險
	90,000.00	每季度運動功能體檢、物理治療、按摩放 鬆、關節保養、肌肉放鬆治療
	60,000.00	蛋白粉、肌酸、維生素、電解質補充劑、 運動飲料、營養餐定制費用
	30,000.00	護膝、護踝、肌內效貼、壓縮衣、恢復 靴、泡沫軸等康復輔助工具
三、旅遊費 (總計： 850,000.00)	200,000.00	高中階段全國性飛盤賽事：交通、住宿、 餐費、報名費
	250,000.00	2028-2029 年美國大學校園參觀、飛盤隊試 訓、面試：往返機票、當地交通、住宿
	300,000.00	大學 4 年期間每年 1 次往返中美：經濟艙 機票、機場接送、行李托運費
	100,000.00	2032-2034 年 UFA/AUDL 發展聯盟試訓：美 國國內交通、住宿、餐費、報名費
四、裝置(總 計： 620,000.00)	180,000.00	8 年間飛盤、比賽隊服、訓練服、專業飛盤 鞋、手套、護目鏡、頭盔等更換費用
	280,000.00	健身房年卡、力量訓練私教、有氧教練、 功能性訓練課程、家用健身器材
	100,000.00	GPS 運動追蹤器、心率帶、動作分析攝像 頭、運動手錶、數據分析軟體會員
	60,000.00	非俱樂部時間的私人訓練場地、室內飛盤 場、田徑場租賃費用
五、日常開銷 (總計： 580,000.00)	320,000.00	8 年間額外的高蛋白餐費、運動後恢復餐、 比賽期間專屬營養餐補貼
	80,000.00	日常訓練往返交通、俱樂部活動交通、市 內賽事交通費用
	60,000.00	手機話費、流量費、國際漫遊費、視頻通 話費用
	120,000.00	個人護理用品、洗衣費、書籍資料費、社 交費用、突發性小額支出
合計	10,356,012.76	

示範：

【計畫支出預算明細表】

1. 請參考下頁之填寫舉例及說明
2. 如本表不敷使用，請自行增加欄位

預算項目	預算細目	金額	預算說明
學費	高中	2300000	$270000 \times 2 + 58000 \times 2 + 55000 \times 2 \approx 750000$ (一年) 高中三年 = $750000 \times 3 = 2250000$ 270000 VIS 學費, 58000 honor 學費, 55000 AP 學費 + 註冊費，再加一些雜七雜八，大約等於2300000
	大學	372,000 美金	大約 93,000 美金一年， $93,000 \times 4 = 372,000$ 美金
	研究所 (醫學院)	240,000 美金	大約 60,000 美金一年， $60,000 \times 4 = 240,000$ 美金
	游泳	420000	$400 \times 7 \times 50 \times 3 = 420000$ (在台灣) 一節課400，一個禮拜七場，一年練習50週，三年一共是42萬
	鋼琴	84000	$3500 \times 8 \times 3 = 84000$ 四節課3500，一年大概上32節，三年一共是8萬4
			$50000 \times 12 \times 3 = 1800000$