

個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

我是林宜臻，畢業於台灣師範大學體育學系，從小是一名游泳選手，拿過全國大大小小游泳比賽前三名，2019 年接觸到衝浪，2020 年開始參與比賽，首次參賽便獲得 2020 臺灣國際衝浪公開賽女子業餘組第二名、並於 2021 升上職業組，2022 全國衝浪分齡錦標賽女子公開組獲得第三名並獲取國手資格，入選臺灣衝浪國家代表隊，赴美國加州參加 ISA 世界衝浪大賽，個人最佳成績為世界排名 81 名，為增進自己的衝浪能力，2023 年起遠赴澳洲墨爾本接受更專業的訓練，未來也將規劃更多旅外移地訓練，提升臺灣衝浪選手在國際上的競爭力，為國爭光。

1. 目的：

為取得 2025、2026ASF 亞洲衝浪錦標賽及 2025、2026ISA 世界衝浪大賽出賽資格，故擬定此訓練計畫。

2. 過去兩年內參賽成績

2023 澳洲 Melbourne boardrider club competition Women open 1st
2022 ISA 世界衝浪大賽 女子短板 世界排名 81 名
2022 全國衝浪分齡錦標賽 女子短板公開組 第三名
2022 全國衝浪分齡錦標賽 短版團體公開組 第二名
2021 全國衝浪分齡錦標賽 短板團體公開組 季軍
2021 全國衝浪分齡錦標賽 女子短板公開組 第四名

3. 目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2025、2026 全國衝浪錦標賽
2025、2026WSL 臺灣國際衝浪公開賽
2025、2026ASG 亞洲衝浪錦標賽
2025、2026ISA 世界衝浪大賽
賽程視中華民國衝浪運動協會計劃調整

4. 教練簡介

姓名：郭聖慈

性別：女

專項專長：衝浪

教練證照：中華民國衝浪運動協會 A 級運動裁判證、中華民國衝浪運動協會 B 級運動教練證

現職：狂衝浪運動訓練社

工作經歷：中華民國衝浪運動協會 常務理事



5. 計畫年度訓練內容

國外訓練-建立基礎體能素質、提升專項技術能力、國外移地訓練
 2024-2026 9月、10月、11月、1月、2月、4月、5月、6月、7月
 地點:澳洲墨爾本 URBN SURF 人造浪池訓練、印尼海域

	一	二	三	四	五	六日
體能	1. 體幹部旋轉肌的強化 2. 核心的強化	1. 腕關節的可動範圍最大化 2. 下肢肌力訓練	1. 上半身的可動範圍最大化 2. 柔軟度訓練	1. 爆發力訓練 2. 核心訓練	1. 協調性訓練 2. 柔軟度訓練	有氧訓練
專項	1. 衝浪人造浪池訓練兩小時 2. 影片檢討與分析兩小時	游泳訓練兩小時	1. 衝浪人造浪池訓練兩小時 2. 影片檢討與分析兩小時	游泳訓練兩小時	1. 衝浪人造浪池 2. 訓練兩小時 3. 影片檢討與分析兩小時	1. 衝浪人造浪池 2. 訓練兩小時 3. 影片檢討與分析兩小時

國內訓練

2024/12/16-01/03、2025/03月中旬、2025-2026/6月~9月(暫定,2025、2026中華民國衝浪協會行事曆尚未公布,實際情況依照衝浪協會公告之比賽時間地點調整)
 地點:台灣宜蘭、台東東河

中週期	一	二	三	四	五	六日
體能	衝浪上午下午各兩小時	衝浪上午下午各兩小時	衝浪上午下午各兩小時	衝浪上午下午各兩小時	衝浪上午下午各兩小時	衝浪上午下午各兩小時
專項	Bottom turn 專項技術訓練	Snap 專項技術訓練	Top turn 專項技術訓練	Cut back 專項技術訓練	Carving 專項技術訓練	Round house 專項技術訓練

6. 訓練方式

1. 專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目。

跑步及重量訓練

2. 專項運動技術

加強基本衝浪運動技術:BOTTOM TURN、SNAP、TOP TURN、CUT BACK、CARVING、ROUND HOUSE等動作、中階技術動作調整,提升比賽專項動作及衝浪影片檢討與分析。

3. 專項競技戰術訓練

比賽中戰術的指導思想、海洋的知識、比賽中的選浪挑浪、時間的掌控等等。

訓練地點及時間

國外訓練：

時間:9-6月 地點:澳洲墨爾本 URBN SURF 人造浪池

時間:6-7月 地點:印尼海域

國內訓練：

時間:12-1月、3-4月 台灣宜蘭頭城海域、宜蘭蘇澳海域、台東東河海域、台南海域

7. 預期效益

1. 全國衝浪錦標賽前三名
2. 取得 ASF 亞洲衝浪錦標賽資格
3. 取得 ISA 世界衝浪大賽資格
4. 提升世界排名至前 50 名

7. 目前遭遇之困難，擬解決方案

因衝浪運動之特殊性，受天氣海況法規等因素影響，選手若要維持穩定訓練便要前往各地尋找適合的浪況練習，而人造浪池就是一個不受任何外在因素，能夠一年四季維持訓練的最佳場地，鄰近國家韓國於 2022 年啟用的 WavePark 是亞洲首座衝浪池，在人造浪池的幫助下，韓國的衝浪世界排名不僅大大的提升，選手的技術與高分動作的展現也更加的穩定，礙於人造浪池建造的高昂費用，台灣並沒有人造浪池，本人於 2023-2024 年自費前往澳洲墨爾本的 URBN SURF 人造浪池進行訓練，但因高昂的人造浪池入場費用及日常花費，入不敷出，希望藉由大家的贊助，讓我能持續訓練，在國際比賽中為國爭光。

經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	NT250	600	NT150,000	250/天*300天*2年=150000
教練指導費	NT3000	144	NT432,000	一個月6堂*12月*2年=432000
課業輔導費	無			
運動科學支援費	無			
運動防護費	無			
訓練器材裝備費	NT390,000	1	NT390,000	衝浪板 NT30,000/一張*6張 NT180,000 (大浪、小浪、卷浪、消耗器材) 衝浪板舵 NT4500/一組*6 NT27,000 腳繩 NT1500/一條*6 NT9,000 衝浪板腳踏墊 NT1700/一張*6 NT10,200 衝浪用蠟 NT200/一塊*24 NT4,800 衝浪板袋 NT12,000/一個 衝浪板襪 NT2,000/一只*6 TWD \$12,000

				衝浪防寒衣 NT10,000/一件*4 \$40,000 衝浪訓練服飾 NT10,000/一年*2 NT20,000 錄影機 錄製衝浪訓練影片 NT40000/一台 (衝浪訓練時會有人在岸上協助錄影 為衝浪訓練必備用品) 平板電腦 NT20000/一台 (衝浪影片即時檢討與分析用) 智慧型手錶 NT15000/一只 (數據化記錄每場訓練量)
參賽報名費	NT3,000	8	NT24,000	預計8場賽事實際報名費視主辦單位 公告實報實銷
移地訓練費	NT 2,162,408	1	NT2,162,408	人造浪池年會員費及入場訓練費用 3378 澳幣+100 澳幣/一場(20場*8個 月*2年)NT852,632 交通費 NT5000/月 (實際交通費視油錢發票與交通費收 據報銷) NT120,000 機票 NT35000/趟*6 (實際機票費用視訓練安排調整目的 地,故以上為預計)NT210,000 預估每年8個月國外移地訓練 當地住宿費用:2738 澳幣/月估算匯 率澳幣:台幣為 1:22 換算兩年 16 個月折合台幣約 NT963,776 交通費、住宿費、用餐、水電費等 雜支實報實銷 國內宿費:1600/日*100=16,000 此為預估金額,因移地訓練計劃會視 訓練及賽程安排調整,請領時會依照 實際移訓所在地的公 告日支額申請
選手零用金	NT400	600	NT 240,000	每年預估訓練及比賽天數至少 360 天,共 2 年
參賽旅運費	NT30,000	8	NT240,000	預計 8 場賽事
總計金額	NT3,638,408	1	NT3,638,408	

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。

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

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第 14 條規定,運動員欲申請未指定運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。



證字第 111082301 號

中華臺北衝浪代表隊國手當選證書

姓名: 林宜臻
身分證號: P224001531
賽事: 2022 ISA 世界衝浪大賽
2022 ISA World Surfing Game
組別: 短版公開女子組

理事長 余明錦



中華民國 111 年 3 月 27 日

證字第 111021601 號

中華奧會 100 週年紀念暨
111 年度 全國分齡衝浪錦標賽

單位: 狂衝浪
姓名: 林宜臻
組別: 公開女子組 Open Women
項目: 短板 Shortboard
名次: 季軍 第三名 3rd

理事長 余明錦

中華民國 111 年 3 月 27 日



isasurf 2022 ISA WORLD SURFING GAMES SEPTEMBER 16 - 24 WOMEN DIVISION

REPECHAGE ROUND 1			4th=113th=77points ; 3rd=97th=96points			
HEAT #1 65			HEAT #2 66			
Red	2	Margarita Conde COL 7.30	2	Alexandra Koila GRE 2.06	1	Yanca Costa BRA 11.83
White	3	Julia Kulish UKR 4.03			2	Suok Hong KOR 3.10
Yellow	1	Danielle G. Powis RSA 8.17	1	Holly Widger IRL 3.80	3	Eva Julia Mota DOM 2.46
Blue					1	Chelsea Roett BAR 13.40
HEAT #5 69			HEAT #6 70			
Red	2	Alicia Martinet SUI 4.67	1	Yaomei Wu CHN 11.30	2	Zoe-Anais Bain JAM 1.13
White	3	Imane Rachel Signate SEN 2.94			1	Katinka Sørensen DEN 2.14
Yellow	1	Lucy Jarred ASA 11.27	2	Liliana Franceschini PUR 10.84	1	Chuang Yun TPE 2.70
Blue			3	Sujung Im KOR 3.73	2	Anastasia Temirbek UKR 0.23
HEAT #9 73			HEAT #11 75			
Red	2	Imani Wilmot JAM 1.87	3	Gabrielle Chung JAM 0.43	2	Awa Sika Seck SEN 3.93
White					1	Mia Calderon PUR 13.00
Yellow	1	Chung yun-jung TPE 2.06	1	Angelina Decesare COL 6.43	3	Ozlem Ada TUR 1.63
Blue			2	Lin Yi-Chen TPE 2.27		
HEAT #13 77			HEAT #14 78			
Red			1	Nala Lee KOR 14.67	1	Mia Barrera ECU 5.24
White	2	Marlee G. Godinet ASA 1.10			3	Eirin Tsarpali GRE 3.30
Yellow	1	Ingunn Waarum NOR 1.40	2	Maia Monghan IRL 6.73	2	Feliz Astacio DOM 4.10
Blue			3	Brianna Rodriguez DOM 2.67	1	Una Britton IRL 5.83
REPECHAGE ROUND 2			4th=81th=128points ; 3rd=65th=160points			
HEAT #1 81			HEAT #5 83			
Red	1	Summer Siveri MEX 10.83	2	Eva Hoffman NED 8.34	1	Shino Matsuda JPN 16.27
White	2	Enilda Alonso PAN 6.66	1	Valentina Resano NCA 9.87	3	Sol Aguirre PER 8.86
Yellow	3	Danielle G. Powis RSA 2.67	4	Holly Widger IRL 2.90	2	Yanca Costa BRA 11.17
Blue	4	Alexandra Koila GRE 2.67	3	Margarita Conde COL 7.56	4	Sive Jarred ASA 2.93
HEAT #5 85			HEAT #7 87			
Red	2	Lorena Fica CHI 8.20	1	Lucy Campbell GBR 13.00	1	India Robinson AUS 14.50
White	3	Valeria Ojeda VEN 6.77	3	Brio Bennett NZL 8.44	2	Camilla Kemp GER 7.10
Yellow	1	Lucy Jarred ASA 13.17	2	Yaomei Wu CHN 8.56	4	Chuang Yun TPE 2.23
Blue	4	Liliana Franceschini PUR 3.14	4	Alicia Martinet SUI 3.94	3	Anastasia Temirbek UKR 2.57
HEAT #9 89			HEAT #11 91			
Red	1	Rachel Agüero CRC 8.17	2	Hila Cohen ISR 2.50	3	Natasha Gouldsbury NZL 4.90
White	2	Erika Berra CRC 4.04	3	Dominga Valdes NED 2.10	2	Havana Cabrero PUR 6.93
Yellow	3	Chung yun-jung TPE 3.70	1	Angelina Decesare COL 3.46	1	Ariana Shewry NZL 7.50
Blue	4	Lin Yi-Chen TPE 2.03	4	Imani Wilmot JAM 2.07	4	Awa Sika Seck SEN 2.00
HEAT #13 93			HEAT #14 94			
Red	1	Ariana Rodriguez PER 6.77	1	Zoe McDougall USA 12.83	2	Ana Laura González MEX 5.26
White	2	Karol Ribeiro BRA 6.54	3	Shelby Detmers MEX 6.50	1	Mariana Areno BRA 5.74
Yellow	4	Ingunn Waarum NOR 0.00	2	Nala Lee KOR 8.00	3	Mia Barrera ECU 2.77
Blue	3	Maia Monghan IRL 1.13	4	Marlee G. Godinet ASA 0.97	4	Nina Zavedchikova UKR 1.66
REPECHAGE ROUND 3			4th=57th=200points ; 3rd=49th=240points			
HEAT #1 95			HEAT #5 97			
Red	1	Estela López CHI 4.70	3	Rheanna Rosenbaum BEL 7.50	1	Estela López CHI 4.70
White	2	Chelsea Roett BAR 7.34	2	Suok Hong KOR 2.44	2	Chelsea Roett BAR 7.34
Yellow	3	Katinka Sørensen DEN 3.77	4	Zoe-Anais Bain JAM 0.80	3	Katinka Sørensen DEN 3.77
Blue	4	Zoe-Anais Bain JAM 0.80			4	Zoe-Anais Bain JAM 0.80
HEAT #9 99			HEAT #11 101			
Red	1	Ornella Pellizari ARG 10.96	2	Maxima Resano NCA 4.84	1	Ornella Pellizari ARG 10.96
White	2	Una Britton IRL 2.60	3	Feliz Astacio DOM 4.10	2	Maxima Resano NCA 4.84
Yellow	3	Feliz Astacio DOM 4.10			3	Una Britton IRL 2.60
Blue					4	Feliz Astacio DOM 4.10

證字第 111021601 號

中華奧會 100 週年紀念暨
111 年度 全國分齡衝浪錦標賽

單位: 狂衝浪
姓名: 林宜臻
組別: 公開團體組
項目: 短板
名次: 亞軍 第二名 2nd

理事長 余明錦

中華民國 111 年 3 月 27 日

聯絡人:

姓名: 林宜臻

電話: (05)6310197

手機: 0932590834(台灣)、+61450948574(澳洲)

Email: yichen15310@gmail.com