

培訓及參賽計畫

1. 個人簡介及目標(含開始訓練時間)

柏榆從小在花蓮長大，常常在海邊游泳玩耍，一次機緣站上衝浪板後，便深深愛上衝浪。他從 2021 年(8 歲)開始接受正式的衝浪訓練，每年往返台灣、印尼及澳洲接受訓練。目前柏榆已是台灣衝浪界中極具潛力的青少年優秀選手，於 113 年及 114 年全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽均獲得青少年男子 U16 前三名。

柏榆在 2024、2025 年連續二年獲選中華台北衝浪國手資格，二年來代表國家參加世界青少年衝浪錦標賽(ISA World Junior Surfing Championships); 此外柏榆也多次在台灣、印尼及南非參加世界衝浪聯盟(World Surfing League)舉辦的資格系列賽，雖然他總是賽場中最年輕的選手，但其優異的表現往往讓對手和評審們刮目相看。

未來兩年，柏榆將以世錦賽、亞錦賽、及世界衝浪聯盟(WSL)資格系列賽為目標，安排相關訓練計畫，並將持續前往日本、印尼、澳洲、韓國等地安排移地訓練。這些旅程將是他邁向亞奧運和國際職業衝浪賽的重要關鍵。期許他能成為台灣衝浪界的明日之星。

2. 過去兩年內參賽成績

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	成績
1	113	3/23-24	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 青少年男子組 U16	第 3 名
2	113	3/23-24	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 公開男子短板組	第 7 名
3	113	5/3-13	Surf City, El	Surf City El Salvador, ISA World Junior	第 97 名

			Salvador	Surfing Championship, Boys Under 16	
4	113	11/9-16	台東縣 金樽漁港	Taiwan Open of Surfing (WSL QS 5000), Men Division	第 97 名
5	114	3/29-30	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 青少年男子組 U16	第 2 名
6	114	3/29-30	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 青少年男子組 U18	第 5 名
7	114	3/29-30	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 公開男子短板組	第 9 名
8	114	6/22-24	Ballito, Kwazulu-	O' Neill SMTH Shapes Rookie Rippers Boys Under 14	第 17 名
9	114	6/22-24	Natal, South Africa	O' Neill SMTH Shapes Rookie Rippers Boys Under 12	第 7 名
10	114	6/25-26	Ballito, Kwazulu-	O' Neill SMTH Shapes Ballito Pro Junior (WSL JQS1000), Men Division	第 33 名
11	114	6/25-26	Natal, South Africa	Ballito Open (WSL QS2000), Men Division	第 69 名
12	114	8/22-24	Bali, Indonesia	Tipi Jabrik's Grom Patrol Final, Boys Under 12	第 9 名
13	114	8/22-24		Tipi Jabrik's Grom Patrol Final, Boys Under 14	第 13 名
14	114	10/22-26	屏東縣滿州鄉 佳樂水	Pingtung Jialeshuei APSS Asia Tour Taiwan, Open Men Shortboard	第 10 名
15	114	10/24-26	屏東縣滿州鄉 佳樂水	臺灣屏東佳樂水亞洲衝浪聯盟系列積分賽 青少年短板組(男女混) U12	第 1 名
16	114	10/24-26		臺灣屏東佳樂水亞洲衝浪聯盟系列積分賽 青少年短板組(男女混) U16	第 2 名
17	114	11/5-11	台東縣 金樽漁港	Taiwan Open of Surfing (WSL QS6000) Men Division	第 115 名
18	114	12/5-14	Punta Rocas, Lima, Peru	Punta Rocas, Peru, ISA World Junior Surfing Championship, Boys Under 16	第 97 名

3. 指導教練：郭教練

4. 訓練期程

年度	期程	訓練重點	時間	地點
115	[準備期] 1/1 - 2/15 7/1 - 8/15	海洋及造浪池衝浪訓練(技術調整、rail 運用)、泳池划水肌耐力訓練、敏捷度與重量訓練、衝浪意象訓練、瑜珈柔軟度拉伸、長跑有氧能力訓練	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	- 花蓮/台東/墾丁海域 - 2~3 月中，澳洲移地訓練 - 7~8 月，巴里島移地訓練
	[進展期]	大浪與管浪的駕馭(移地訓練)、閉氣訓練、彈跳床空翻	週一至週五 6:00-8:00、	- 賽前在宜蘭訓練 - 花蓮縣太昌泳池

	2/15 - 3/20 8/15 - 9/10	訓練(核心穩定度與平衡)、泳池划水無氧爆發力訓練、高難度動作訓練	15:00-18:00	
	[亞運集訓/比賽期] 9/10-10/10	教練針對比賽的集訓、體能維持及小組模擬賽訓練	週一至週五 6:00-11:00、 13:00-17:00	- 韓國造浪池(暫定)
	[比賽期] 3/21 - 5/31 10/11 - 11/30	針對競賽節奏進行比賽模擬訓練、增加訓練後休息時間、專業運動防護的肌肉調整、研究比賽浪點浪況與潮汐變化、制定比賽策略、專注賽前飲食與作息控制	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	- 3月底國手選拔賽 - 9月初ISA世界青少年錦標賽 - 6月底南非比賽 - 10~11月佳樂水/台東比賽
	[過渡期] 6/1 - 6/30 12/1 - 12/31	自主自律的維持衝浪及體能訓練	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	台灣浪點或國外浪點
116	[準備期] 1/1 - 2/15 7/1 - 8/15	海洋及造浪池衝浪訓練(技術調整、rail運用)、泳池划水肌耐力訓練、敏捷度與重量訓練、衝浪意象訓練、瑜珈柔軟度拉伸、長跑有氧能力訓練	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	- 花蓮/台東/墾丁海域 - 2~3月中, 澳洲移地訓練 - 7~8月, 巴里島移地訓練
	[進展期] 2/15 - 3/20 8/15 - 9/30	大浪與管浪的駕馭(移地訓練)、閉氣訓練、彈跳床空翻訓練(核心穩定度與平衡)、泳池划水無氧爆發力訓練、高難度動作訓練	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	- 賽前在宜蘭訓練 - 花蓮縣太昌泳池
	[比賽期] 3/21 - 5/31 10/1 - 11/30	針對競賽節奏進行比賽模擬訓練、增加訓練後休息時間、專業運動防護的肌肉調整、研究比賽浪點浪況與潮汐變化、制定比賽策略、專注賽前飲食與作息控制	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	- 3月底國手選拔賽 - 9月ISA世界錦標賽(未定) - 6月底南非比賽 - 10~11月佳樂水/台東比賽
	[過渡期] 6/1 - 6/30 12/1 - 12/31	自主自律的維持衝浪及體能訓練	週一至週五 6:00-8:00、 15:00-18:00	台灣浪點或國外浪點

5. 參賽規劃

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	預期成績
1	115	3/28-29	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 青少年男子組 U16	前 2 名
2	115	3/28-29	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽 青少年男子組 U18	前 3 名
3	115	3/28-29	宜蘭縣頭城鎮	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔	前 4 名

			大溪蜜月灣	賽 公開男子短板組	
4	115	1/31-2/1	Newcastle, NSW, Australia	Kim Burton Pro Junior (WSL JR1000) Men division	第 25 名
5	115	5/13-5/17	Hamamatsu, Japan	Hamamatsu Open (WSL QS2000) Men division	第 64 名
6	115	7/4-7/12	Ballito, South Africa	O' Neill SMTH Shapes Ballito Open & Pro Junior (WSL JR1000), Men Division	第 32 名
7	115	9/4-9/13	Surf City, El Salvador	Surf City El Salvador, ISA World Junior Surfing Championship, Boys Under 16	第 49 名
9	116	3 月	宜蘭縣頭城鎮 大溪蜜月灣	全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔 賽（公開組、U18、U16）	前 2 名
10	116	1/30-1/31	Newcastle, NSW, Australia	Kim Burton Pro Junior (WSL JR1000) Men division	第 12 名
11	116	5/12-5/16	Hamamatsu, Japan	Hamamatsu Open (WSL QS2000) Men division	第 32 名
12	116	7/3-7/11	Ballito, South Africa	O' Neill SMTH Shapes Ballito Open & Pro Junior (WSL JR1000), Men Division	第 16 名
13	116	未定	未定	ISA World Junior Surfing Championship, Boys Under 16 & U18	第 16 名

6. 預期效益

序號	預期效益
1	參與全國分齡衝浪錦標賽(公開組、U18、U16)，並取得前 2 名成績。
2	參與世界青少年衝浪錦標賽，取得晉級前 16 強。
3	參與世界衝浪聯盟(WSL)青少年巡迴賽，取得晉級前 32 強。

7. 經費需求及用途

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
選手營養費	506	日	350	177100	伙食及營養品之補充(扣除比賽及移地訓練期間)
教練指導費					無
課業輔導費	4	學期	2000	8000	自學課程之教材費用

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
運動科學支援費					無
運動防護費	20	次	1000	20000	賽前運動防護調整
訓練器材裝備費	12	張	20000	240000	衝浪板耗材, 每年約 6-8 張
參賽報名費				32600	於下表 1. 分項編列
參賽旅運費				442350	於下表 1. 分項編列
移地訓練費				385850	於下表 2. 分項編列
選手零用金	506	日	400	202400	(扣除比賽及移地訓練期間)
總計金額				1508300	

註：選手營養費及選手零用金，已扣除所有參賽及及移地訓練之天數(75+149 = 224 天)。

表 1. 參賽報名費，參賽旅運費之分項編列

時間	比賽名稱	地點	天數	參賽報名費	機票費	伙食費	住宿交通費	小計(不含報名費)
115 年 1/28-2/2	Kim Burton Pro Junior (WSL)	Newcastle, NSW, Australia	6	4300	46000	2100	9000	57100
115 年 5/10-5/18	Hamamatsu Open (WSL QS2000)	Hamamatsu, Japan	9	4900	16800	3150	13500	33450
115 年 6/29-7/13	Ballito Open, Pro Junior (WSL)	Ballito, South Africa	15	4600	60000	5250	22500	87750
115 年 8/30-9/13	ISA 世界青少年衝浪錦標賽	Surf City, El Salvador	15	5000	58000	5250	22500	85750
116 年 1/27-2/1	Kim Burton Pro Junior	Newcastle, NSW, Australia	6	4300	46000	2100	9000	57100
116 年 5/9-5/17	Hamamatsu Open (WSL QS2000)	Hamamatsu, Japan	9	4900	16800	3150	13500	33450
116 年 6/28-7/12	Ballito Open, Pro Junior (WSL)	Ballito, South Africa	15	4600	60000	5250	22500	877500
總計			75	32600				442350

表 2. 移地訓練費之分項編列

時間	地點	天數	機票費用	伙食費	住宿交通費	小計
115 年 2/3-3/15	Gold Coast, QLD, Australia	41	45000	14350	61500	120850
115 年 7/18-8/21	Bali, Indonesia	35	20000	12250	42000	74250

116 年 2/2-3/15	Gold Coast, QLD, Australia	42	45000	14700	63000	122700
116 年 7/20-8/19	Bali, Indonesia	31	20000	10850	37200	68050
總計		149				385850

7. 聯絡人

姓名	關係	連絡電話	電子郵件
陳先生	父親	0937165667	macariochen@gmail.com
李小姐	母親	0928328729	venesalee@gmail.com
郭教練	教練	08-8880203	

附表、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

序號	狀態	內容	來源	資料
無	無	無	無	無