

培訓及參賽計畫

1. 個人簡介及目標(含開始訓練時間)

宛榆居住在花蓮縣，今年十四歲。八歲那年，她在台東都歷部落的巴茲風岸接觸衝浪，還清晰地記得那混雜著小石子的黑色沙粒，在陽光下閃耀溫暖的光芒。十二歲時，她帶著故鄉的黑沙前往波多黎各，將祝福倒入世界的海洋。每年辛苦的往返於台灣、印尼及澳洲接受衝浪培訓，目前宛榆已是台灣衝浪女子短板的優秀菁英選手，於 114 年全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔賽獲得公開女子組第一名、青少年女子 U18 第一名及青少年女子 U16 第一名。

宛榆在 2023、2024、2025 年連續三年獲選中華台北衝浪國手資格，三年來擔任中華台北衝浪國家代表隊(成人女子組與青少年女子組)主力選手，代表國家征戰多項國際衝浪錦標賽(世界衝浪大賽 ISA World Surfing Games, 世界青少年衝浪錦標賽 ISA World Junior Surfing Championships)，並在世界各地參加世界衝浪聯盟(World Surfing League)舉辦的資格系列賽。今年更是在亞錦賽(ASF Asia Surfing Championships)獲得中華隊最佳的成人組第七名和青少年組第五名，助中華台北取得 2026 名古屋亞運的衝浪參賽資格，是台灣衝浪界備受矚目的明日之星。

今年，宛榆將以 2026 名古屋亞運衝浪賽事為目標，規劃培訓和移地訓練的計畫。未來兩年也將持續參與世錦賽、亞錦賽、世界衝浪聯盟(WSL)資格系列賽與許多高強度的國外移地訓練，包括前往日本、印尼、澳洲、韓國等地安排國際教練的培訓。這些旅程將是她邁向亞運、奧運和國際職業衝浪的重要關鍵。

清晨五點迎著海風等待「第五道浪」，那是阿美族人象徵突破與不放棄的信念。愛與支持如陽光，願讓我這輪月亮反射微光，在浪的推動下，持續朝夢想前行。

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	2/23-3/3	Arecibo, Puerto Rico	Arecibo, Puerto Rico, ISA World Surfing Games (世錦賽), Women division	第 81 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 青少年女子組 U16	第 1 名
3	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 公開女子短板組	第 2 名
4	113	5/3-13	Surf City, El Salvador	Surf City El Salvador, ISA World Junior Surfing Championship, Girls Under 16	第 49 名
5	113	5/3-13	Surf City, El Salvador	Surf City El Salvador, ISA World Junior Surfing Championship, Girls Under 18	第 43 名
6	113	8/17-24	Thulusdhoo, Maldives	ASF Asia Surfing Championships (亞錦賽) Girls Under 18	第 9 名
7	113	8/17-24	Thulusdhoo, Maldives	ASF Asia Surfing Championships (亞錦賽) Women division	第 13 名
8	113	11/9-16	台東縣 金樽漁港	Taiwan Open of Surfing (WSL QS 5000), Women Division	第 41 名
9	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 青少年女子組 U16	第 1 名
10	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 青少年女子組 U18	第 1 名
11	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 公開女子短板組	第 1 名
12	114	6/22-24	Ballito, Kwazulu-Natal, South Africa	O' Neill SMTH Shapes Rookie Rippers Girls Under 14	第 2 名
13	114	6/22-24	Ballito, Kwazulu-Natal, South Africa	O' Neill SMTH Shapes Rookie Rippers Girls Under 16	第 13 名
14	114	6/25-26	Ballito, Kwazulu-Natal, So	O' Neill SMTH Shapes Ballito Pro Junior (WSL JQS1000), Women Division	第 25 名
15	114	6/25-26	Ballito, Kwazulu-Natal, So	Ballito Open (WSL QS2000), Women Division	第 25 名
16	114	8/3-12	Tamil Nadu, India	ASF Asia Surfing Championships (亞錦賽) Girls Under 18	第 5 名
17	114	8/3-12	Tamil Nadu, India	ASF Asia Surfing Championships (亞錦賽) Women division	第 7 名
18	114	8/3-12	Tamil Nadu, India	ASF Asia Surfing Championships (亞錦賽) Girls Under 18 Team 團隊成績	第 3 名
19	114	8/3-12	Tamil Nadu, India	ASF Asia Surfing Championships (亞錦賽) Women division Team 團隊成績獲得亞運資格	第 4 名
20	114	9/5-14	Surf City, El Salvador	Surf City El Salvador, ISA World Surfing Games (世錦賽), Women division	第 65 名
21	114	10/22-26	屏東縣滿州鄉 佳樂水	Pingtung Jialeshuei APSS Asia Tour Taiwan, Open Women Shortboard	第 3 名
22	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) U16	第 3 名
23	114	11/5-11	台東縣 金樽漁港	Taiwan Open of Surfing (WSL QS6000) Women Division	第 33 名

24	114	11/5-11	台東縣 金樽漁港	Taiwan Open of Surfing, Super Groms Girls U16	
25	114	12/5-14	Punta Rocas, Lima, Peru	Punta Rocas, Peru, ISA World Junior Surfing Championship, Girls Under 16	第 49 名
26	114	12/5-14	Punta Rocas, Lima, Peru	Punta Rocas, Peru, ISA World Junior Surfing Championship, Girls Under 18	第 49 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] 2/15 - 3/20 8/15 - 9/10	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
	[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	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

	8/15 - 9/30	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	
	[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 青少年女子組 U16	第1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 青少年女子組 U18	第1名
3	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 公開女子短板組	第1名
4	115	1/31-2/1	Newcastle, NSW, Australia	Kim Burton Pro Junior (WSL JR1000) Women division	第16名
5	115	5/13-5/17	Hamamatsu, Japan	Hamamatsu Open (WSL QS2000) Women division	第17名
6	115	7/4-7/12	Ballito, South Africa	O'Neill SMTH Shapes Ballito Open & Pro Junior (WSL JR1000), Women Division	第13名
7	115	9/4-9/13	Surf City, El Salvador	Surf City El Salvador, ISA World Junior Surfing Championship, Girls Under 16	第16名
8	115	9/19-10/4	Aichi-Nagoya	20th Asia Games, Aichi-Nagoya 2026 Surfing Division	第6名
9	115	未定	未定	ISA World Surfing Games (世錦賽)	第33名
10	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)	第1名
11	116	1/30-1/31	Newcastle, NSW, Australia	Kim Burton Pro Junior (WSL JR1000) Women division	第9名
12	116	5/12-5/16	Hamamatsu, Japan	Hamamatsu Open (WSL QS2000) Women division	第13名
13	116	7/3-7/11	Ballito, South Africa	O'Neill SMTH Shapes Ballito Open & Pro Junior (WSL JR1000), Women Division	第12名
14	116	9月(未定)	Surf City, El Salvador	ISA World Surfing Games (世錦賽)	第32名

15	116	未定	未定	ISA World Junior Surfing Championship, Girls Under 16 & U18	第 8 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 8 強。
3	參與世界衝浪聯盟(WSL)青少年巡迴賽，取得晉級前 16 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	521	日	350	182350	伙食及營養品之補充
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
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				362600	於下表 2. 分項編列
選手零用金	521	日	400	208400	
總計金額				1496300	

註：選手營養費及選手零用金，已扣除所有參賽及移地訓練之天數(75+134 = 209 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	87750
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 7/27-8/21	Bali, Indonesia	26	20000	9100	31200	60300
116 年 2/2-3/15	Gold Coast, QLD, Australia	42	45000	14700	63000	122700
116 年 7/26-8/19	Bali, Indonesia	25	20000	8750	30000	58750
總計		134				362600

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