

培訓及參賽計畫

111年11月20日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

我是鍾昀蓉，大家都叫我小蓉，從小就是個運動員，國小至高中為跆拳道選手，在2017那一年，正式宣佈退出跆拳道並全心投入衝浪這項迷人的運動。並在專職體能教練及照顧家人的同時，利用生活中珍貴的空檔積極訓練，目的就是為了能在衝浪比賽中展露頭角。

從2019年加入國巨衝浪隊（台灣首支企業衝浪隊），開始接觸外籍教練及國際賽事，目前為台灣女子短板頂尖選手，卻離世界還有很長的距離，在台灣衝浪發展並無盛行，加上國內賽事一年只有一場，資源實在有限的情況下，無法與國際舞台接軌。

衝浪運動目前在2024巴黎奧運、2028洛杉磯奧運、2032布里斯本奧運，都已經有列入為奧運項目，四面環海的台灣，具有相當好的天然訓練環境，希望藉由體育署的運動員專戶計畫，能讓自己與世界衝浪舞台接軌，讓台灣衝浪被世界看見，在世界排名躍進，拿下世界成績。

二、目的

為獲得2024奧運資格及世界衝浪賽事排名積分，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

1. 109年全國衝浪分齡錦標賽女子短板組 冠軍
2. 110年全國衝浪分齡錦標賽女子短板組 冠軍
3. 111年全國衝浪分齡錦標賽女子短板組 亞軍
4. 111年ISA世界衝浪大賽 65 th
5. 110年ISA世界衝浪大賽 81 th

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2023-2024 賽事相同

1. WSL Vans Bail Pro Women QS 1000
2. WSL WRV Outer Banks Pro QS1000
3. WSL Nissan Super Girl Surf Pro QS3000
4. 全國衝浪分齡錦標賽（國家隊積分）
5. 屏東滿洲國際佳樂水大賽（國家隊積分）
6. ISA世界衝浪大賽（奧運資格）

五、年度訓練計畫及賽事日程

Organizer	Date	Name	Location
常規訓練	Jan1-20	準備期	Taitung Jinzun, Taiwan
旅外賽前訓練	Feb 10- Mar 5	比賽期	Kuta,Bail Indonesia
WSL 世界衝浪職業聯盟	Mar 7 – 10	Women QS 1000 Vans Bail Pro	Kuta,Bail Indonesia
國內賽前訓練	Mar 14- 24	比賽期	Taitung Jinzun, Taiwan
CTSA 中華民國衝浪運動協會	Mar 25 – 26	全國分齡衝浪錦標賽 國家代表隊積分	Taitung Jinzun, Taiwan
常規訓練	Apr 1 – 30	準備期	Taitung Jinzun, Taiwan
旅外賽前訓練	May 8-28	比賽期	Surf City El Salvador
ISA 國際衝浪協會	May 29- Jun7	World Surfing Games	Surf City El Salvador
常規訓練	Jul 1 – 30	準備期	Taitung Taiwan
旅外賽前訓練	Aug 15-29	比賽期	United States
WSL 世界衝浪職業聯盟	Aug 30- Sep5	Women QS 1000 WRV Outer Banks PRO	Nags Head, North Carolina, United States
WSL 世界衝浪職業聯盟	Sep15-20	Women QS 3000 Nissan Super Girl Surf Pro	Oceanside Pier, California, United States
國內賽前訓練	Sep 25- Oct 6	比賽期	Pingtung, Jialeshuei, Taiwan

TORSA 台灣海洋休閒運動發展協會	Oct 7-8	屏東佳樂水國際衝浪嘉年華 國家代表隊積分	Pingtung, Jialeshuei, Taiwan
賽前訓練	Oct 15 – Nov 10	比賽期	Taitung Jinzun, Taiwan
WSL 世界衝浪職業聯盟	Nov 13 - 20	Women QS 5000 TAIWAN OPEN OF SURING	Taitung Jinzun, Taiwan
常規訓練	Jul 1 – 30	準備期	Taitung Taiwan

(一) 國內常規訓練：準備期（一月.四月.七月.十二月）

衝浪訓練地點為：台東東河 體能訓練地點為：卓越健身（台東市）

	第一週	第二週	第三週	第四週
衝浪技術訓練 週一至週六 6:00AM-9:00AM 13:00PM-16:00PM	正背向浪基礎動作 (讀浪, 加速, 浪底迴旋, CUTBACK)		延續基本動作 增加中階動作, 及組合動作 (浪頂轉向 SNAP, 接浪, 風格) 高級動作 (360 度轉, 空中動作)	
體能訓練 週一、三、五 11:00AM-12:30PM	增肌期 50-65%(1RM)	增肌期 50-65%(1RM)	肌耐力 65-85%(1RM)	最大肌力 90%(1RM)
岸上衝浪滑板訓練 週二、週四 11:00AM-12:30PM	基礎動作 (加速, 浪底迴旋, CUTBACK)		中階動作藉由 mini ramp (Drop in, 正向背向 Snap)	
影片分析 週一至週六 19:00PM- 20:00PM	白天衝浪訓練, 影片分析探討, 如何修正與調整 意象模擬, 腦袋記憶			

(二) 二月旅外印尼賽前訓練三週 (比賽期) 地點：印尼峇里島

	第一週	第二週	第三週
衝浪技術訓練 週一至週六 上午三小時 下午三小時	適應比賽 環境，氣溫，浪況	著重在浪上的發揮，得分。 並確實完成每一道浪，確保拿分。	賽事模擬 (20 分鐘) 反覆模擬，有限的時間下發揮。
自主體能訓練 與體能教練視訊 一週兩天	維持體能 協調敏捷，徒手動作，慢跑		
影片分析 週一至週六 夜間一小時	白天衝浪訓練，影片分析探討，如何修正與調整 意象模擬，腦袋記憶		

(三) 三月國內賽前訓練兩週 (比賽期) 地點：台東

體能訓練地點為：卓越健身 (台東市)

	第一週	第二週
衝浪技術訓練 週一至週六 6:00AM-9:00AM 13:00PM-16:00PM	技術動作調整 攻擊得分位置，做動作的角度 配合浪況的節奏與身體律動	賽事模擬 (20 分鐘) 反覆模擬，有限的時間下發揮。
體能訓練 週一、五 11:00AM-12:30PM	肌耐力 65-85%(1RM)	最大肌力 90%(1RM)
影片分析 週一至週六 夜間一小時	白天衝浪訓練，影片分析探討，如何修正與調整 意象模擬，腦袋記憶	

(四)五月旅外薩爾瓦多賽前訓練三週（比賽期）地點：薩爾瓦多

	第一週	第二週	第三週
衝浪技術訓練 週一至週六 上午三小時 下午三小時	時差調整 適應比賽場地 環境，氣溫，浪況	著重在浪上的初階 動作發揮與穩定得 分。 並確實完成每一道浪， 確保拿分。	賽事模擬（20分鐘） 反覆模擬，有限的時間 下發揮。
自主體能訓練 與體能教練視訊 一週兩天	維持體能 協調敏捷，徒手動作，慢跑		
影片分析 週一至週六 夜間一小時	白天衝浪訓練，影片分析探討，如何修正與調整 意象模擬，腦袋記憶		

(五)八月旅外美國賽前訓練兩週（比賽期）地點：美國加州

	第一週	第二週
衝浪技術訓練 週一至週六 上午三小時 下午三小時	時差調整 適應比賽場地 環境，氣溫，浪況	著重在浪上初階中階動作的發 揮，得分。 並確實完成每一道浪，確保拿分。 賽事模擬（20分鐘） 反覆模擬，有限的時間下發揮。
自主體能訓練 與體能教練視訊 一週兩天	維持體能 協調敏捷，徒手動作，慢跑	
影片分析 週一至週六 夜間一小時	白天衝浪訓練，影片分析探討，如何修正與調整 意象模擬，腦袋記憶	

(六) 十月國內賽前訓練兩週（比賽期）地點：屏東佳樂水

體能訓練地點為：鐵皮肌地健身房（恆春鎮）

	第一週	第二週
衝浪技術訓練 週一至週六 6:00AM-9:00AM 13:00PM-16:00PM	中階技術動作調整 攻擊得分位置，做動作的角度 配合浪況的節奏與身體律動	賽事模擬（20分鐘） 反覆模擬，有限的時間下發揮。
體能訓練 週一、五 11:00AM-12:30PM	肌耐力 65-85%(1RM)	最大肌力 90%(1RM)
影片分析 週一至週六 夜間一小時	白天衝浪訓練，影片分析探討，如何修正與調整 意象模擬，腦袋記憶	

(七) 一國內的國際賽，賽前訓練三週（比賽期）地點：台東

體能訓練地點為：卓越健身（台東市）

	第一週	第二週	第三週
衝浪技術訓練 週一至週六 6:00AM-9:00AM 13:00PM-16:00PM	技術動作調整 攻擊得分位置，做動作 的角度 配合浪況的節奏與身體 律動	著重在浪上的發 揮，得分。 （中階動作發揮與 高階動作嘗試） 並確實完成每一道浪， 確保拿分	賽事模擬（20分鐘） 反覆模擬，有限的時間 下發揮。
體能訓練 週一、五 11:00AM-12:30PM	肌耐力 65-85%(1RM)	最大肌力 90%(1RM)	最大肌力 90%(1RM)
影片分析 週一至週六 夜間一小時	白天衝浪訓練，影片分析探討，如何修正與調整 意象模擬，腦袋記憶		

六、 預期效益

- (一) 提升自我能力，面對浪況處理能力
- (二) 於 2024 ISA 世界衝浪大賽取得奧運名額
- (三) 提升衝浪運動於台灣的能見度，將台灣衝浪水平與國際接軌
- (四) 短程目標：在台灣區賽事每一場都取得冠軍，從 WSL 世界衝浪職業賽累積能力
- (五) 中程目標：從 WSL 世界衝浪職業賽，取得亞洲前位排名
- (六) 長程目標：2024 年奧運資格

七、 目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽費用、車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽。

八、 經費需求及用途

經費需求					
項目	細項	單價	數量	小計	說明及備註
參賽報名費	WSL 世界衝浪職業賽事年度保險	21,994 元	一年	21,994	
	WSL 世界衝浪職業賽事年度會員費	7,855 元	一年	7,855	
	WSL 賽事單場報名費	7,855 元	四場	31,420	印尼一場、美國兩場、台灣一場
	國內賽事報名費	2000 元	2 場	4,000	
參賽旅運費 (國外)	海外移地訓練及參賽交通費 (機票)	16,986 元	來回票	122,010	四月印尼
		52,271 元	來回票		五月賽爾瓦多
		52,753 元	來回票		八月加州
	海外移地訓練及參賽衝浪板拖運費	6,284 元	來回票	18,852	四月印尼
		6,284 元	來回票		五月賽爾瓦多
		6,284 元	來回票		八月加州
	海外移地訓練及參賽交通費 (租車)	1,400 元	29 天	40,600	四月印尼
		2,612 元	30 天	78,360	五月賽爾瓦多
		3,784 元	37 天	140,008	八月加州
	海外移地訓練及參賽住宿費	1,000 元	29 天	29,000	四月印尼
		2050 元	30 天	61,500	五月賽爾瓦多
		4500 元	37 天	166,500	八月加州
移地訓練費	國內交通費	1500 元	16 週	24,000	國內常規訓練
			2 週	3,000	三月全國分齡錦標賽
			2 週	3,000	十月屏東佳樂水賽事
			5 週	7,500	WSL 台灣站
	國內常規訓練住宿費	800 元	110 天	88,000	
參賽旅運費 (國內)	國內賽事訓練住宿費	800 元	13 天	10,400	三月全國分齡錦標賽

		1600 元	13 天	20,800	十月屏東佳樂水 賽事
		800 元	35 天	28,000	WSL 台灣站
訓練器材裝 備費	衝浪用品、訓練周 邊配件			344,980	詳閱各項預算明 細
選手零用金	生活零用金	400 元	110 天	44,000	國內常規訓練
			29 天	11,600	二月印尼訓練參 賽
			13 天	5,200	三月國內賽前訓 練參賽
			30 天	12,000	五月賽爾瓦多訓 練參賽
			37 天	14,800	八月加州訓練參 賽
			13 天	5,200	十月國內賽前訓 練參賽
			35 天	14,000	WSL 台灣站
選手營養費	國內訓練、參賽營 養金/餐費	500 元	110 天	55,000	國內常規訓練
			13 天	6,500	三月國內賽前訓 練參賽
			13 天	6,500	十月國內賽前訓 練參賽
			35 天	17,500	WSL 台灣站
	旅外訓練、參賽營 養金/餐費	1000 元	29 天	29,000	二月印尼訓練參 賽
			30 天	36,000	五月賽爾瓦多訓 練參賽
		1200 元	37 天	44,400	八月加州訓練參 賽
總計		TWD \$1,553,479 元			

● 年度各項預算明細

項目	費用	備註
WSL 選手資格會員年費	\$ 250USD	約台幣 \$ 7,855
WSL 世界衝浪職業賽事年度保險	\$ 700 USD	約台幣 \$ 21,994
總計約 TWD \$ 29,849 元		

111.11.20 臺灣銀行匯率告牌 1 USD : 31.42 NT

各項衝浪及訓練周邊配件			
項目	單價	一年所需 總計	備註
衝浪板	TWD \$ 30,000/一張	六張 TWD 180,000	大浪、小浪、卷浪、消耗器材
衝浪板舵	TWD \$4500/一組	六組 TWD \$ 27,000	
腳繩	TWD \$ 1500/一條	六條 TWD \$9,000	
衝浪板腳踏墊	TWD \$ 1700/一張	六張 TWD \$ 10,200	
衝浪用蠟	TWD \$ 200/一塊	24 塊 TWD \$ 4,800	一個月兩塊/個月
衝浪板袋 (四張裝)	TWD \$ 12,000/一個	一個 TWD \$12,000	
衝浪板襪	TWD \$ 2,000/一只	六只 TWD \$12,000	
訂製 衝浪防寒衣	TWD \$ 20,000/一件	兩件 TWD \$40,000	
錄影機 錄製衝浪訓練影片	TWD \$ 49,980/一台	一台 TWD \$ 49,980	衝浪訓練時 會有人在岸上協助錄影 衝浪訓練必備用品
總計約 TWD \$344,980 元			

國內常規訓練 (一月 20 天.四月 30 天.七月 30 天.十二月 30 天) 110 天

項目	單價	總計	備註
住宿	TWD \$ 800 / 晚	TWD \$ 88,000	共 110 天 資料來源 Booking.com
交通	TWD \$ 1500 / 週	TWD \$ 24,000	衝浪地點往返，共 16 週
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 44,000	共 110 天
營養金/伙食	TWD \$ 500 天	TWD \$ 55,000	共 110 天
總計約 TWD \$ 211,000 元			

旅外「印尼峇里島」賽前訓練/ Feb 10- Mar 6
QS 1000 Vans Bail Pro / Mar 7 - 10 / 共計 29 天

項目	單價	總計	備註
WSL 賽事報名費	USD \$ 250 TWD \$ 7,855	USD \$ 250 TWD \$ 7,855	女子 QS 最高報名費
住宿	TWD \$ 1,000 / 晚	TWD \$ 29,000	預計天數：29 天 資料來源 Booking.com
來回機票	TWD \$ 16,986	TWD \$ 16,986	桃園 - 峇里島 航空公司 長榮航空網路票價 111.11.20
衝浪板運費	USD \$ 100 / 次	USD \$ 200 TWD \$ 6,284	來回托運
交通	TWD \$ 1,400/ 天	TWD \$ 40,600	KLOOK 包車價格 共 29 天
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 11,600	共 29 天
營養金/伙食	一天 TWD \$ 1000	TWD \$ 29,000	共 29 天
總計約 TWD \$ 141,325 元			

111.11.20 臺灣銀行匯率告牌 1 USD : 31.42 NT

國內賽前訓練 Mar 13- 24			
CTSA 全國分齡衝浪錦標賽/ Mar 25 - 26 共計 13 天			
項目	單價	總計	備註
賽事報名費	TWD \$ 2,000	TWD \$ 2,000	
住宿	TWD \$ 800 / 晚	TWD \$ 10,400	共計 13 天 資料來源 Booking.com
交通	TWD \$ 1500 / 週	TWD \$ 3000	油資，衝浪地點往返，共 2 週
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 5,200	共 13 天
營養金/伙食	TWD \$ 500 天	TWD \$ 6,500	共 13 天
總計約 TWD \$ 27,100 元			

旅外「薩爾瓦多」賽前訓練 May 8-28			
ISA World Surfing Games / May 29- Jun7 共計 30 天			
項目	單價	總計	備註
住宿	TWD \$ 2050/ 晚	TWD \$ 61,500	共計 30 天 資料來源 Booking.com
來回機票	TWD \$ 52,271	TWD \$ 52,271	桃園 - 薩爾瓦多 航空公司 長榮航空網路票價 111.11.20
衝浪板運費	USD \$ 100 / 次	USD \$ 200 TWD \$ 6,284	來回托運
交通	TWD \$ 2,612 天	TWD \$ 78,360	共 30 天 rentalcars.com
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 12,000	共 30 天
營養金/伙食	TWD \$ 1200 天	TWD \$ 36,000	共 30 天
總計約 TWD \$ 246,415 元			

11.11.20 臺灣銀行匯率告牌 1 USD : 31.42 NT

旅外「美國加州」賽前訓練/ Aug 15-29
WSL QS1000 WRV Outer Banks PRO / Aug 30- Sep5
WSL QS3000 Nissan Super Girl Surf Pro / Sep15-20 / 總共 37 天

項目	單價	總計	備註
WSL 賽事報名費	USD \$ 250 TWD \$ 7,855	USD \$ 500 TWD \$ 15,710	兩場賽事，女子 QS 最高報名費
住宿	TWD \$ 4500/ 晚	TWD \$166,500	共計 37 天 資料來源 Airbnb
來回機票	TWD \$ 52,753	TWD \$52,753	桃園－洛杉磯 航空公司 長榮航空網路票價 111.11.20
衝浪板運費	USD \$ 100 / 次	USD \$ 200 TWD \$ 6,284	來回托運
交通	TWD \$ 3,784/ 天	TWD \$ 140,008	共 37 天 rentalcars.com
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 14,800	共 37 天
營養金/伙食	TWD \$ 1200 天	TWD \$ 44,400	共 37 天
總計約 TWD \$ 440,455 元			

111.11.20 臺灣銀行匯率告牌 1 USD : 31.42 NT

國內賽前訓練 Sep 25- Oct 6
TORSA 屏東佳樂水國際衝浪嘉年華/ Oct 7-8 共計 13 天

項目	單價	總計	備註
賽事報名費	TWD \$ 2,000	TWD \$ 2,000	
住宿	TWD \$ 1600 / 晚	TWD \$20,800	共計 13 天 資料來源 Booking.com
交通	TWD \$ 1500 / 週	TWD \$ 3000	油資，衝浪地點往返，共 2 週
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 5,200	共 13 天

營養金/伙食	TWD \$ 500 天	TWD \$ 6,500	共 13 天
總計約 TWD \$ 37,500 元			

國內國際賽事 賽前訓練/ Oct 15 – Nov 12 WSL 台灣國際衝浪公開賽/ Nov 13 - 20/ 共計 35 天			
項目	單價	總計	備註
WSL 賽事報名費	USD \$ 250 TWD \$ 7,855	USD \$ 250 TWD \$ 7,855	女子 QS 最高報名費
住宿	TWD \$ 800 / 晚	TWD \$ 28,000	預計天數：35 天 資料來源 Booking.com
交通	TWD \$ 1500 / 週	TWD \$ 7,500	油資，衝浪地點往返，共 5 週
生活零用金	TWD \$ 400 天	TWD \$ 14,000	共 35 天
營養金/伙食	一天 TWD \$ 500	TWD \$ 17,500	共 35 天
總計約 TWD \$74,855 元			

WSL 參賽相關費 及 年度各項預算	總計約 TWD \$1,553,479 元
---------------------------	------------------------------

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。

九、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」。

十、聯絡人：

姓名：鍾昀蓉

電話：

手機：0911-298-728

Email：a59041220508@gmail.com



錦字第 111082301 號

中華臺北衝浪代表隊國手當選證書

姓 名：鍾昀蓉

身分證號：A226410303

賽 事：2019 ISA 世界衝浪大賽
2020 ISA 世界衝浪大賽
2021 ISA 世界衝浪大賽
2022 ISA 世界衝浪大賽

組 別：短板公開女子組

理事長 余明錦



中 華 民 國 111 年 9 月 7 日

● 2020 年全國分齡衝浪錦標賽 冠軍



錦字第 109032901 號

109 年度全國分齡衝浪錦標賽

單位：個人
姓名：鍾昀蓉
組別：公開女子組 Open Women
項目：短板 Shortboard
名次：冠軍 第一名 1st

理事長 余明錦



中華民國 109 年 3 月 29 日

● 2021 年全國分齡衝浪錦標賽冠軍



錦字第 110020401 號

110 年度 全國分齡衝浪錦標賽

單位：國巨衝浪
姓名：鍾昀蓉
組別：公開女子組 Open Women
項目：短板 Shortboard
名次：冠軍 第一名 1st

理事長 余明錦



中華民國 110 年 3 月 21 日

● 2022 年全國分齡衝浪錦標賽 亞軍



● 2019 年世界衝浪錦賽參賽證明



● 2021 年世界衝浪錦標賽 參賽照片（無參賽證明）圖左二



● 2022 年世界衝浪錦標賽 參賽照片 (無參賽證明) 前排左二

