

一、個人簡介

薇安從 2012 年(5 歲)開始學習花式溜冰，薇安喜愛在溜冰場上的速度感及旋轉、跳躍等花式動作的挑戰過程，因此漸漸的溜出興趣。每年參加五場以上全國競賽及市賽，藉由一場場的參賽過程累積經驗與學習，並且擴展國際視野。「溜冰」對薇安來說是一件快樂的事，也是薇安展現自我的美好過程。



花式溜冰是一項學無止盡的運動，每個技巧動作需要時間的反覆練習才有可能學會，薇安在溜冰動作的學習過程中，經歷無數次的摔跌，從失敗中逐漸習得箇中技巧，為了學習多變化的溜冰技巧，薇安曾經利用暑假到臺北和高雄參加義大利教練和阿根廷教練的特訓。除了溜冰技巧的訓練之外，薇安還藉由舞蹈課程，訓練身體的核心、柔軟度與藝術展現。

身為學生運動員的薇安來說，為了兼顧溜冰訓練與課業學習，薇安以乘法概念管理時間，在時間內進行有效度的學習和訓練，「專注」與「堅持」是溜冰運動帶給薇安的正向力量，朝著成為一位斜槓青年的方向努力。

二、目的

- 取得花式滑輪溜冰臺南市代表隊選手參加全民運動會等全國賽事，為臺南市爭取佳績。
- 取得花式滑輪溜冰國家代表隊選手參加世界錦標賽、亞洲錦標賽等國際賽事，為國爭取佳績。

三、過去兩年內參賽成績

【2022年成績】

國際 競賽	2022年阿根廷世界輪滑錦標賽青年女子組第22名
全國 競賽	(1) 111年全民運動會女子組滑輪溜冰花式並排綜合型第四名 (2) 111年全民運動會女子組滑輪溜冰花式直排自由型第六名 (3) 第44屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名 (4) 第19屆總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名
市級 競賽	111年市長盃花式滑輪溜冰錦標賽 基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名

【2023年成績】

國際 競賽	2023年亞洲輪滑錦標賽青少年女子組第一名
全國 競賽	(1) 2023年全國運動會花式滑輪項目-女子組第五名 (2) 第45屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名 (3) 第20屆總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

【2024年目標賽事】

3月	第21屆總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽
4月	2024年世界輪滑錦標賽選拔賽
5月	113年全民運動會選拔賽
9月	113年全民運動會(屏東)
10月	2024年世界輪滑錦標賽(義大利)
11月	第46屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽

【2025年目標賽事】

3月	第22屆總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽
4月	2025年全國中等學校運動會(臺南)
5月	亞洲滑輪錦標賽選拔賽、世界滑輪錦標賽選拔賽
9月	2025年亞洲滑輪錦標賽(南韓)
10月	2025年世界輪滑錦標賽
11月	第47屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽

五、教練簡介

姓名：萬庭宇

性別：男

專項專長：花式滑輪

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 B 級教練資格

現職：花式滑輪教練

六、計畫年度訓練內容

(一)週期規劃

準備期	1. 技術訓練：每次訓練2小時，包括 Axel 跳躍等單一跳躍、組合跳躍、單一姿勢旋轉、組合旋轉、技術步伐、藝術步伐等專項動作。 2. 專項訓練：每次訓練1.5小時，包括壓韌、LOOP 等腳部穩定度訓練。 3. 體能訓練：每次訓練1小時，加強核心、爆發力、肌耐力、身體協調性等訓練。 4. 舞蹈藝術訓練：現代舞等課程訓練。						
	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	技術2hr		技術2hr	技術2hr		體能1hr 舞蹈1.5hr	技術2hr 專項1.5hr
比賽期	1. 技術訓練：每次訓練2小時，包括 Axel 跳躍等單一跳躍、組合跳躍、單一姿勢旋轉、組合旋轉、技術步伐、藝術步伐等專項動作。 2. 專項訓練：每次訓練1.5小時，包括壓韌、LOOP 等腳部穩定度訓練。 3. 體能訓練：每次訓練1小時，加強核心、爆發力、肌耐力、身體協調性等訓練。 4. 舞蹈藝術訓練：現代舞等課程訓練。 5. 編舞訓練：每次排練2小時，加強身體張力表現。						
	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	技術2hr		技術2hr	技術2hr	專項1.5hr	體能1hr 舞蹈1.5hr	技術2hr 編舞2hr
過渡期	1. 技術訓練：每次訓練2小時，包括 Axel 跳躍等單一跳躍、組合跳躍、單一姿勢旋轉、組合旋轉、技術步伐、藝術步伐等專項動作，提升技術難度訓練。 2. 體能訓練：每次訓練1小時，加強核心、爆發力、肌耐力、身體協調性等訓練。 3. 舞蹈藝術訓練：現代舞等課程訓練。						
	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
	技術2hr		技術2hr	技術2hr		體能1hr 舞蹈1.5hr	技術2hr

(二)訓練地點及時間

1. 平日期間訓練：1900-2100(地點-國平溜冰場)
2. 假日時間訓練：0800-1000 (地點-民德國中、台南大學)
3. 專項時間訓練：1530-1700 (地點-民德國中)
4. 舞蹈藝術訓練：1300-1430 (地點-雲揚專業舞蹈教室)
5. 寒暑假集訓：0800-1000 體能+ 技術動作訓練(地點-國平溜冰場、台南大學)
 1530-1700 專項訓練(地點-民德國中)
 1900-2100 技術訓練(地點-國平溜冰場)

七、預期效益

- (一) 全國賽事：中正盃、總統盃個人花式高中女子組第一名
- (二) 全國賽事：全民運動會個人花式女子組綜合型前3名
- (三) 國際賽事：世界錦標賽個人花式青年女子組前20名
- (四) 國際賽事：亞洲錦標賽個人花式青年女子組前3名

八、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	250	730	182,500	膳食費250×730日=182,500
	2500	24	60,000	營養品2500×24月=60,000
教練指導費	5000	24	120,000	溜冰技術5000×24月=120,000
	2000	24	48,000	舞蹈訓練2000×24月=48,000
課業輔導費	6,000	24	144,000	外語課程6000×24月=144,000
	2,000	24	48,000	高中課程2000×24月=48,000
運動科學支援費	20,000	2	40,000	彈力帶、旋轉板、跳繩、瑜珈墊、滑冰藝術影片、舞蹈藝術賞析等20000×2年=40,000
運動防護費	10,000	24	240,000	肌貼、白貼、痠痛貼布和噴霧、筋膜槍、滾筒等按摩器材、防護品、循環機、物理治療等10000×24月=240,000
訓練器材裝備費	235,000	2	470,000	溜冰鞋+鞋檯45000/雙/年 輪子、培林、煞車、腳架等耗材90,000/年 冰裝和褲襪等配件50,000/年 訓練服飾等裝備50,000/年
參賽報名費	3,500	12	42,000	預計2年共12場賽事
移地訓練費	150,000	2	300,000	國外移地訓練-機票+交通+住宿+教練訓練費+場地費
選手零用金	400	730	292,000	400×730日=292,000
參賽旅運費	632,000	1	632,000	全國賽9場20,000=180,000 亞錦賽1場80,000 世錦賽2場200,000=400,000 市政府補助 全民運住宿500元/日=3000 亞錦賽機票5000元/次 世錦賽機票10000元/次 協會補助 國際賽事服裝費、報名費
總計金額			2,618,500	

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：陳文勝

手機：0920-908-367

Email：amy33go@gmail.com