

未來兩年之培訓及參賽計畫

一、個人簡介

黃敏琍，熱愛花式滑輪溜冰，小學一年級開始成為學生選手，每年固定參加台北市盃及全國盃花式溜冰錦標賽，比賽成績優異且持續進步中，深具潛力。目前為國小六年級，在個人自由型項目已拿下三次全國比賽冠軍，預計 2023 年起參加國手選拔個人自由型項目，期望順利成為國家代表隊選手。

二、目的

成為花式滑輪溜冰國家代表隊選手，參與亞洲盃花式溜冰錦標賽及其他國際賽事，為台灣爭取佳績。

三、過去兩年內的參賽成績

全國性單項運動錦標賽最優級組

2021 年 110 學年度第 43 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽自由型第一名

2020 年 109 學年度第 42 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽自由型第一名

四、目標賽事(預計二年內參與的賽事)

年度	賽事
2022 年	中正盃全國溜冰錦標賽(12 月)
2023 年	總統盃全國溜冰錦標賽
	台北市教育盃溜冰錦標賽
	台北市青年盃溜冰錦標賽
	中正盃全國溜冰錦標賽
	台北市中正盃溜冰錦標賽
	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	泛太平洋盃花式溜冰錦標賽
	亞洲盃花式滑輪溜冰錦標賽
2024 年	總統盃全國溜冰錦標賽
	台北市教育盃溜冰錦標賽
	台北市青年盃溜冰錦標賽
	中正盃全國溜冰錦標賽
	台北市中正盃溜冰錦標賽
	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	泛太平洋盃花式溜冰錦標賽

五、教練簡介

姓名：楊斯竣

性別：男

專項專長：花式滑輪溜冰

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 A 級教練資格

六、計畫年度訓練內容

(一)平日訓練時間

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
					體操 2h	體能 2h
					自由型 2h	自由型 2h
體能 1h	舞蹈 1.5h	自由型 2h	自由型 1h	自由型 2h	直排自由 型 1h	直排自由 型 1h

年度訓練重點項目

2022Q1 準備期	2022Q2 比賽期	2022Q3 準備期	2022Q4 比賽期
穩定跳躍:2S. 2T	穩定跳躍:2S. 2T	加強 2 圈組合跳躍	穩定所有 2 圈跳躍
加強跳躍:2L. 2F	加強跳躍:2L. 2F	加強跳躍:2L. 2F	穩定 2 圈組合跳躍
難度旋轉訓練	難度旋轉訓練	難度組合旋轉訓練	難度組合旋轉訓練
體能及爆發力訓練	藝術步伐訓練	直排旋轉訓練	直排旋轉訓練

2023Q1 準備期	2023Q2 比賽期	2023Q3 準備期	2023Q4 比賽期
3 圈跳躍訓練	穩定五種 2 圈跳躍	3 圈跳躍訓練	穩定 2 圈組合跳躍
穩定五種 2 圈跳躍	穩定 2 圈組合跳躍	難度組合旋轉訓練	難度組合旋轉訓練
難度旋轉訓練	難度旋轉訓練	肢體表達訓練	肢體表達訓練
體能及爆發力訓練	藝術步伐訓練	體能及爆發力訓練	藝術步伐訓練

(二)寒暑假訓練時間

每週早上會增加體能訓練時間，每次 2 hr。晚上以平日訓練表為主，另增加 2h 自由型練習時間於週一。

寒暑假分別畫三至四週時間參加溜冰隊特訓課程或海外移地訓練(另詳附件)。

(三)訓練地點及時間

1. 平日晚上 7:00 至 9:00 於台北市百齡左岸溜冰場
週二晚上 6:00 至 7:30 於伊舞家族舞蹈教室
2. 假日週六上午 10:00 至 12:00 於台北市飛奇兒體操市府館
3. 寒暑假溜冰隊特訓上午 10:00 至 下午 4:00 於台北市百齡左岸溜冰場
4. 寒暑假國外移地訓練

(四)訓練方式

1. 自由型：旋轉、跳躍、步伐、壓刃等基本技術、變化動作及組合等基礎訓練
2. 體能訓練：空跳、轉板、拉筋、折返跑等體能練習，以增加肌耐力、柔軟度、協調性等
3. 舞蹈訓練：透過芭蕾舞、現代等舞蹈，增加身體肌肉運用能力及延展性，增進藝術表現力
4. 體操訓練：透過競技體操，增強肌肉爆發力及提升彈跳力

七、預期效益

亞洲盃花式滑輪溜冰個人自由型前三名

泛太平洋盃花式溜冰個人自由型前三名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

海外訓練及比賽費用：機票、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能將國外最新技術帶回，並能參與國際比賽為台爭光。

九、經費需求及用途

項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	200/日	730	146,000	200*365*2=146,000
教練指導費	8,000/月	24	192,000	8,000*12*2=192,000(包括溜冰.體操及舞蹈)
課業輔導費				
運動科學支援費	30,000/年	2	60,000	體能訓練及肢體訓練
運動防護費				
訓練器材裝備費	52,000/年	2	104,000	溜冰鞋.輪子等耗材及冰裝
參賽報名費	8,000/年	2	16,000	全國賽.市賽.選拔賽
移地訓練費	120,000/年	1	120,000	寒暑假集訓及移地訓練 (義大利 Rimini 海外移訓 交通費 52,300+ 住宿費 28,532+ 訓練費 37,400+ 行政費 10,000=128,232)
選手零用金				
參賽旅運費	90,500/年	2	181,000	<ul style="list-style-type: none"> • 全國賽 8,000-住宿費 8,000(2,000/晚) • 亞洲盃 45,000-來回機票 35,000+住宿費 10,000(2,000/晚) 二年1次 • 泛太平洋盃 60,000-來回機票 50,000+住宿費 10,000(2,000/晚)
總計金額			819,000	

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。

十、聯絡人：

姓名：湯子瑤

電話：(02)2894-2457

手機：0958-324-324

Email：selenetang101@gmail.com