

## 未來兩年之培訓及參賽計畫

### 一、個人簡介

黃海琍，熱愛花式滑輪溜冰，小學三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。目前為國中一年級，在個人自由型項目之外，也投入雙人花式項目，預計 2023 年起參加國手選拔個人自由型及雙人花式二個項目，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三名

2021 年 110 學年度第 43 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽雙人花式第一名

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三名

### 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	雙人花式 1h 自由型 1h	自由型 2h	雙人花式 1h	雙人花式 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	穩定所有 2 圈跳躍	加強 2 圈組合跳躍	穩定 2 圈組合跳躍
加強跳躍:2L. 2F	加強 2 圈組合跳躍	難度組合旋轉	難度組合旋轉
難度旋轉訓練	組合旋轉訓練	肢體表達訓練	藝術步伐訓練
體能及爆發力訓練	藝術步伐訓練	雙人指定動作	雙人指定動作

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
5. 雙人花式：在基本技術訓練上培養默契，並增加托舉、拋跳等雙人項目特有技術動作訓練

## 七、預期效益

亞洲盃花式滑輪溜冰個人自由型前三名

亞洲盃花式滑輪溜冰雙人花式前三名

泛太平洋盃花式溜冰個人自由型前三名

泛太平洋盃花式溜冰雙人花式前三名

## 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	10,000/年	2	20,000	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	905,000/年	2	181,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全國賽 8,000-住宿費 8,000(2,000/晚)</li> <li>• 亞洲盃 45,000-來回機票 35,000+住宿費 10,000(2,000/晚)二年1次</li> <li>• 泛太平洋盃 60,000-來回機票 50,000+住宿費 10,000(2,000/晚)</li> </ul>
總計金額			823,000	

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