

未來兩年度之培訓與參賽計畫

一、 個人簡介

逸凡自從事滑板運動迄今，三年來曾參與國內全國滑板盃賽 (中正盃、會長盃、總統盃)等碗池賽事，屢獲佳績，並成為國家代表隊碗池賽選手。在國際賽事部分，參加美國 Tampa GFL 年終賽，獲得女子組(不分齡)第三名、參加杜拜沙迦舉辦之 2022 world championship 滑板世界錦標賽(同時也是巴黎奧運的第一場積分賽)，成績為女子組世界排名第 37 名。今年尚未滿 11 歲的逸凡正積極準備參與奧運積分賽事，希望有機會代表臺灣參加奧運比賽，所以規劃這兩年報名參加由國際滑板組織 worldskatesb 舉辦的滑板奧運積分賽事，因為臺灣缺少國際比賽規模的碗池練習場地，故安排前往美國 CA TF 進行移地訓練。

二、 目的

1. 國內積分賽事公開組別維持前兩名內的成績並取得國手資格。
2. 持續參與奧運積分賽累積經驗，並在 2024 巴黎奧運前將世界排名維持在前 40 名內。
3. 爭取 2024 巴黎奧運及 2028 洛杉磯奧運參賽資格。

三、 過去兩年參賽成績

*2021 年

1. 110 年度第 18 屆總統盃滑輪板錦標賽：公園碗池賽：國小中年級女子組 第二名
2. 110 年度第 18 屆總統盃滑輪板錦標賽：街式賽：國小中年級女子組 第二名
3. 110 年度第 18 屆總統盃滑輪板錦標賽：障礙競速賽：國小中年級女子組 第二名
4. 110 年度全國極限大賽(B3)：滑板項目：兒童組(不分男女) 第五名
5. 110 年度台北市青年盃 滑板比賽：國小女子組 1-6 年級 第一名
6. 110 年度新北市青年盃 滑輪板半管錦標賽：國小女子組 1-6 年級 第一名

*2022 年

1. 111 年度第 44 屆中正盃滑輪板錦標賽 碗池賽: 公開組女子組 第一名
2. 111 年度第 44 屆中正盃滑輪板錦標賽 碗池賽: 國小女子組 第一名
3. 111 年度第 19 屆總統盃滑輪板錦標賽 碗池賽: 公開組女子組 第二名
4. 111 年度第 19 屆總統盃滑輪板錦標賽 碗池賽: 國小女子組 第一名
5. 111 年度第 19 屆總統盃滑輪板錦標賽 街式賽: 國小女子組 第二名
6. 111 年度全國極限大賽(B3): 滑板項目: 兒童組(不分男女) 第一名
7. 111 年度全國滑輪板國手選拔賽: 碗池賽: 公開組女子組 第一名
8. 2022 年 美國 GFL Series at Tampa:Bowl Womens (不分齡) Results: 3rd

*2023 年

1. 2022 world championship at Aljada Skate park: Bowl Womens **Quarterfinal Park Results: 33rd (World Skate RANKING PARIS 2024 Women Park:37rd/poiNT : 1477)**
2. 112 年度第 20 屆總統盃滑輪板錦標賽 碗池賽: 公開組女子組第一名
3. 112 年度第 20 屆總統盃滑輪板錦標賽 碗池賽: 國小女子組第一名

四、 目標賽事 (預計兩年內參與賽事)

	國內賽事	國際賽事
2023	3 月全國總統盃 6 月全國會長盃 11 月全國中正盃	5/21-5/28 阿根廷 San Juan 奧運積分賽
		2023 亞洲錦標賽(地點時間尚未公告)
		9/24-9/27 中國杭州亞運(詳細賽程尚未公告)
		10/1-10/8 義大利 Rome 奧運積分賽
		Q4 世界錦標賽-日本
		12/1-12/2 美國 Grind for Life Series at Tampa - Season Finals and Annual Awards
2024	3 月全國總統盃 6 月全國會長盃 11 月全國中正盃	1/7-1/14 阿聯酋 Sharjah 奧運積分賽
		美國 Grind for Life 系列賽兩場(時間地點待公告)
		Xgame 或 Dew Tour 系列賽一場(時間地點待公告)
		2024 賽程視中華民國滑輪溜冰協會計劃調整

國際滑輪溜冰總會,相關奧運積分賽程: [Competitions \(worldskate.org\)](https://www.worldskate.org/competitions)

五、 教練簡介

1.姓名：陳啓紋 (主要教練)

性別：男

專項專長：滑輪板

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 B 級運動教練 CB111000175

現職：Hi5 滑板教室總教練

學歷： 台北市立體育學院休閒運動管理學系

工作經歷：111 年度中華民國滑輪板潛力培訓營總教練

111 年度美國 GFL 系列賽國家隊總教練

2022 World Championships Sharjah UAE 國家隊總教練

2.姓名：陳信宏

性別：男

專項專長：滑輪板

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 B 級運動教練 CB111000173

現職：Hi5 滑板教室教練

學歷： 中華科技大學商務行銷系

工作經歷：Hi5 滑板教室教練

(預計參與的比賽較多及訓練的時間較長, 考量教練時間配合與不同教練專長,預計有兩位教練並與教練協調訓練時間與計畫, 依照實際狀況申報費用)

3.姓名：袁家強 (費用自行分擔)

性別：男

專項專長：競技及普及彈網訓練、彈網輔助體操訓練

教練證照：F.I.G. 國際體操聯盟 國際級體操裁判

學歷： 國際奧林匹克大學(RIOU)體育行政碩士

學經歷

香港銘基書院彈網隊助理教練(六年)

香港中華基督教青年會(Chinese YMCA of Hong Kong)彈網教練 (十三年)

格魯吉亞(Georgia)及亞美尼亞(Armenia)男子競技體操國家隊客席教練(2018-2020)

夏季奧運會男子競技體操裁判(倫敦 2012、南京 2014YOG、里約 2016)

亞洲運動會男子競技體操裁判(廣州 2010、仁川 2014、雅加達 2018)

競技體操世錦賽裁判(格拉斯哥 2015、多哈 2018、斯圖加特 2019、北九州 2021)

世大運競技體操裁判(喀山 2013、臺北 2017)

國際體操總會男子競技體操 L1 教練

香港業餘體操協會初級教練(彈網及男子競技體操)

【比賽經歷】

1997 及 1998 全港學界彈網比賽男子甲組冠軍

【執教經歷】

2012 香港彈網分齡賽男子 15-17 歲個人冠軍

2013 香港彈網分齡賽男子 15-17 歲個人季軍

六、計畫年度訓練內容

(一) 國內訓練計畫:(準備期及國內比賽時訓練計畫)

國內日常訓練計劃表							
Date Time	一	二	三	四	五	六	日
9:00~12:00	學校	學校	學校	學校	學校	自主練習	自主練習
13:00~18:00	學校	學校	滑板訓練 台北南港/ 新生	學校	滑板訓練 桃園龍潭	滑板訓練 桃園龍潭	滑板訓練 桃園龍潭
19:00~21:00	彈翻床訓練 童力體操	英文	自主練習	核心訓練 LeChengPT	滑板訓練 台北南港	自主練習	彈翻床訓練 童力體操

※國內訓練地點:

1. 公園式: 桃園市 Starting Point skatepark
2. 街式: 台北市 新生高架橋 skate park
3. 綜合: 台北市 南港極限訓練中心
4. 體操: 新北市 童力體操館

(二) 國外訓練計畫:(國際大賽, 比賽期及國際比賽場地移訓練計畫)

國外移地訓練計劃表				
	第一週	第二週	第三週	第四週
滑板技巧訓練 週一至週六 上午三小時 下午三小時	場地適應	在大型場地練習比賽預定的動作及招式	將難度較高的動作練習在大型場地完成	賽事演練 比賽路線串連 練習臨時狀況模擬
自主體能訓練 與體能教練視訊 一週兩天	維持體能 確保協調性、柔軟度、肌耐力及調整身體狀態			
影片分析檢討 週一至週六 夜間一小時	透過白天的練習與教練討論如何調整動作			
肌肉放鬆 週一至週六 夜間 30 分鐘	由在長期配合的物理治療院所與治療師, 視選手狀況 安排加強肌肉放鬆及舒展自主訓練動作			

國外訓練計劃表							
Date Time	一	二	三	四	五	六	日
9:00~12:00	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	下周訓練計畫 調整與討論
14:00~17:00	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	滑板訓練	彈性調整 課業學習
19:00~21:00	影片分析檢討 課業學習	影片分析檢討 英文學習	影片分析檢討 自主體能訓練	影片分析檢討 課業學習	影片分析檢討 課業學習	影片分析檢討 課業學習	影片分析檢討 自主體能訓練

※國外訓練地點:

*公園式滑板場:

- **CA Training Facility** (1410 VaNT age Ct, Vista, CA 92081 美國加州)
- **Vans Off The Wall Skatepark**(7471 CeNT er Ave, HuNT ington Beach, CA 92647 美國加州)
- **Skatepark Pocito, Ciudad Deportiva**(9FMC+P7, Sanchez de Loria, San Juan, 阿根廷)
- **Murakami City Skateboard Park**(3 Chome-2-番 22 号 Senamionsen, Murakami, Niigata 958-0037 日本)
- **The Spot Skatepark**(Via Nostra Signora di Bonaria, 13, 00121 Lido di Ostia RM, 義大利)
- **Aljada Skating Area**(8F9F+FXJ - Unnamed Road - Sharjah - 阿拉伯聯合大公國)

※以上為預估移地訓練地點是按照目前 world skate 組織公布賽程排定，實際安排依照協會賽事行程調整，優先考慮在比賽場地進行移地訓練，其次評估場地類型相似的地點，以期在國際賽事發揮最佳效果。

目前國際滑輪溜冰總會，公布相關奧運積分賽程: [Competitions \(worldskate.org\)](https://www.worldskate.org/competitions)

1. San Juan Park 2023 (MaY 21-28, ARGENTINA)
2. Rome Park 2023 (OCT 01-08, ITALY)
3. Sharjah Park 2024 (Jan 07 – 14. UAE)
4. Q4 世界錦標賽-日本以及亞運
5. 9/24-9/27 中國杭州亞運(詳細賽程尚未公告)

是目前滑輪板協會預計讓逸凡參與的國際賽事，另外尚有賽程尚未公布

七、 預期效益

短程效益

1. 增加國際賽事臨場經驗。
2. 增加大型碗池道具訓練經驗，並將在國內練習的招式在國外的大型道具中完成，實際安排運用於國際賽事的路線上。

中程效益

在亞洲區的不分齡賽事能夠取得晉級決賽的資格。

長程效益

1. 在亞洲區的不分齡賽事能取得名次
2. 在國際分齡賽事能取得名次
3. 在國際不分齡賽事能取得晉級 32 強資格
4. 爭取 2024 及 2028 奧運參賽資格

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

國際滑板比賽主要可分為街式與公園式兩大項，逸凡主要專攻公園式，相較於街式，公園式對於比賽場地（碗池）規格的要求更為嚴謹，也因此台灣滑板的公園式選手能練習的場地寥寥可數，更遑論符合國際比賽規格的專業碗池。目前台灣唯一比較適合的極限訓練場——南港極限運動中心已經封館維修數月，維修狀況與之後的收費規範尚不得知，因此逸凡很多碗池與拋台的動作都被迫暫緩練習。此外，兩年前為了讓逸凡和其他滑板運動員有更多練習場地，我們與幾位熱心的家長在桃園龍潭自己租地並蓋了台灣第一座室內的碗池和 VERT 訓練場地，迄今仍每個月支付大筆租金與電費。

滑板屬於極限運動，由於難度高、場地條件等因素，國內的滑板運動員相對稀少，女性運動員更是屈指可數。從事滑板運動三年多來，逸凡利用放學後及每週六、日上教練課、參加團體培訓課；為了增強體感，每週請教練上一堂體操課、一堂自主練習課；同時每週接受一次物理治療，紓緩累積的運動傷害。雖然辛苦，但逸凡從不喊累，身為家長的我們，自然是傾全力陪伴與支持，即便開銷不小也希望能幫助她實現代表臺灣參加奧運的夢想。今年二月，逸凡有幸奉派參加 2022 沙迦世錦賽（巴黎奧運積分站碗池賽第一站），在各國高手雲集的高強度國際賽事中，以幾乎是最小的 10 歲年齡，可以頂住壓力完成 perfer run，拿下不錯的第 33 名成績，差 5 名晉級第二輪，我們深刻體認到，想要前進奧運，更積極的訓練刻不容緩，但在沒有正規碗池場地的台灣，如果不能提前移地到有國際級設施的場地，是無法訓練出更高的水準。

由於有國際級碗池且對外開放練習的場地都離台灣很遠，加上需要規律且長時間的訓練，出國移地訓練至少以一個月為單位，所費不貲，而目前衝刺 2024 奧運滑板積分賽至少還有四站：阿根廷、羅馬、日本和杜拜，大部分比賽需要自費或部分自行負擔，這些移地訓練與國際賽事的費用已超過我們經濟能力所能負擔。

基於上述，我們希望透過運動專戶籌集足夠的資金，讓逸凡能夠在滑板這條路上走得更久更遠，為自己逐夢踏實、為國家爭取榮譽。

九、 經費需求及用途

經費需求(以下為兩年度合計)				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	NT 250	730	NT 182,500	250/天*365 天*2 年=182,500
教練指導費(二項如下)				
滑板教練(國內)	NT 1,600	480	NT 768,000	每月 20 小時, 2 年合計 480 小時 目前規劃逸凡一周六堂教練課, 一個月 20 小時, 其餘訓練是自主訓練. 計畫有通過與教練在協調訓練時間, 依照實際狀況與時間申報
滑板教練(國外移地)	NT 3,000	180	NT 540,000	每年移地訓練預計 90 天, 2 年合計 180 天 計畫有通過與教練在協調移地訓練時間, 依照實際狀況與時間申報 (與陳教練溝通後, 可以配合國外移地訓練)
課業輔導費	NT 1,000	192	NT 192,000	加強英語課程, 每月 8 小時, 2 年合計 192 小時
運動科學支援費	NT 50,000	2	NT 100,000	1. 訓練器材和改善訓練環境之器材 2. 運動心理課程、運動心理諮商、運動防護及預防課程等; 購置每年預估 50,000, 共 2 年, 依照實際狀況與時間申報
運動防護費	NT 20,000	2	NT 40,000	筋膜槍、氣壓放鬆設備、肌貼等防護裝備購買 每年預估\$20,000, 共 2 年
訓練器材裝備費	NT 100,000	2	NT 200,000	滑板、替換輪架、輪子、輪架等零件 護具(安全帽、6 件式護具、防摔褲及膝蓋保護套) 依實際使用情況報銷
參賽報名費(如下)				
國內賽事	NT 1,600	6	NT 9,600	每年 3 場, 2 年共 6 場
國際賽(自費)	NT 3,100	4	NT 12,400	預估每年參與 2 場自費國際賽 匯率美金: 台幣為 1:31 實際報名費視主辦單位公告實報實銷
移地訓練費	NT 5,000	24	NT 120,000	國內交通費每月 5,000 實際交通費視油錢發票與交通費收據報銷
			NT 351,000	機票 美國加州 55,000 每年一趟共兩趟合計 <u>110,000</u> 阿根廷聖胡安 100,000 <u>義大利羅馬 40,000</u> 日本東京 16,000 每年一趟共兩趟 32,000 中國杭州 12,000, 每年一趟共兩趟 24,000 阿拉伯聯合大公國杜拜 45,000

				機票費用視協會賽程安排調整目的地，故以上為預計
	NT 297,600	6	NT 1,785,600	<p>預估每年 3 個月國外移地訓練</p> <p>費用以公務員日支額區域「美國其它 US320/日」估算</p> <p>匯率美金：台幣為 1：31</p> <p>換算每月 30 天折合台幣 297,600</p> <p>兩年合計 6 個月</p> <p>此項目包含當地住宿、租車、用餐、當地板場入場費用等雜支實報實銷</p> <p>此為預估金額,因移地訓練計劃會視國際賽程安排調整,請領時會依照實際移訓所在地的公告日支額申請</p>
選手零用金	NT 400	400	NT 160,000	每年預估訓練及比賽天數至少 200 天,共 2 年
參賽旅運費	NT 1,600	12	NT 19,200	<p>每年三場外縣市國內賽</p> <p>前 2 天至賽場之住宿費 1600/天</p> <p>兩年合計 12 天</p>
總計金額			NT 4,480,300	

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、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」。

十一、聯絡人資料

姓名: 林建男

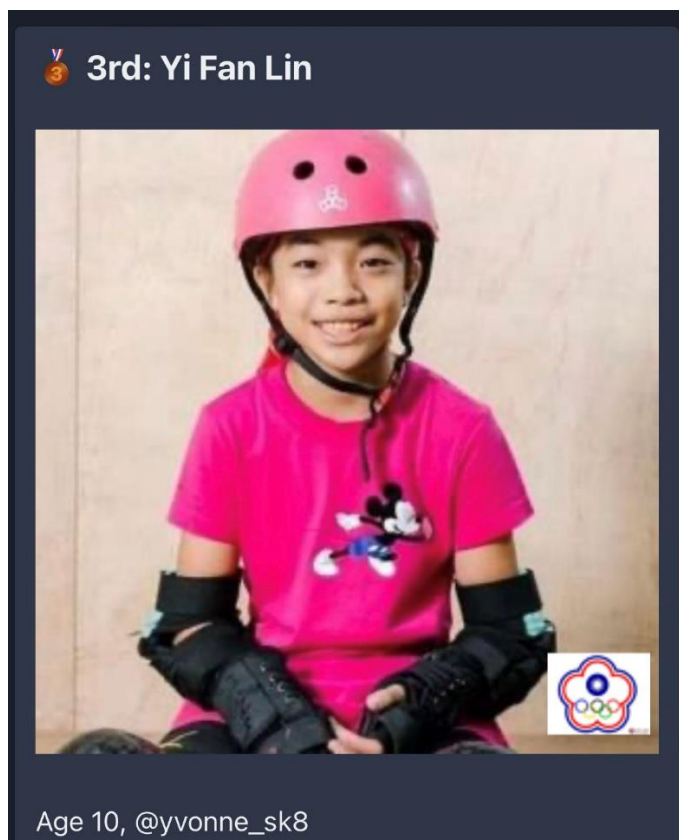
電話: 0978865875

Email: roskalin@gmail.com

附錄:

比賽證明:









2022 美國 GFL Series at Tampa Bowl Women



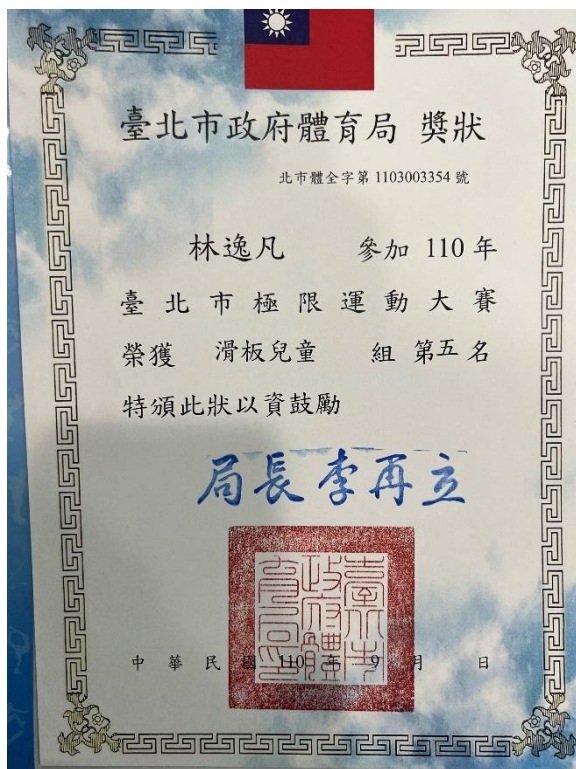


OLYMPIC WORLD SKATEBOARDING RANKINGS

All nations | All continents | Park | Female

34		Heili Sirvio 12	 FIN	1546	34
35		Charlotte Heath G 15	 AUS	1523	35
36		Mei Sugawara R 15	 JPN	1500	36
37		Yi-Fan Lin 10	 TPE	1477	37

2021 年:





2022 年





中華民國滑輪溜冰協會獎狀

111 年第 19 屆總統盃全國滑輪板錦標賽

體育署臺教體署競(二)字第 1110009669 號

單位：臺北市立士林國小
姓名：林 逸 凡
項目：滑輪板公園賽
組別：女 子 組
名次：第 二 名

特頒此狀，以資鼓勵

理事長 劉福財



中華民國 1 1 年 4 月 2 4 日



中華民國滑輪溜冰協會獎狀

111 年第 19 屆總統盃全國滑輪板錦標賽

體育署臺教體署競(二)字第 1110009669 號

單位：臺北市立士林國小
姓名：林 逸 凡
項目：滑輪板公園賽
組別：國 小 女 子 甲 組
名次：第 一 名

特頒此狀，以資鼓勵

理事長 劉福財



中華民國 1 1 年 4 月 2 4 日



中華民國滑輪溜冰協會獎狀

111 年第 19 屆總統盃全國滑輪板錦標賽

體育署臺教體署競(二)字第 1110009669 號

單位：臺北市立士林國小
姓名：林 逸 凡
項目：滑輪板街式賽
組別：國 小 女 子 組
名次：第 二 名

特頒此狀，以資鼓勵

理事長 劉福財



中華民國 1 1 年 4 月 2 3 日



臺北市政府體育局 獎狀

北市體全字第 1113003903 號

林逸凡 參加 111 年
臺北市極限運動大賽
榮獲 滑板兒童組 第一名

特頒此狀以資鼓勵

局長 李再立



中華民國 111 年 9 月 24 日



獎 狀

111 年度全國滑輪板國手選拔賽

臺教體署競(二)字第 1110006462 號

單位：臺北市立士林國小

姓名：林 逸 凡

項目：滑板公園碗池賽

組別：女 子 選 手 組

名次：第 一 名

理事長

劉福財



中華民國

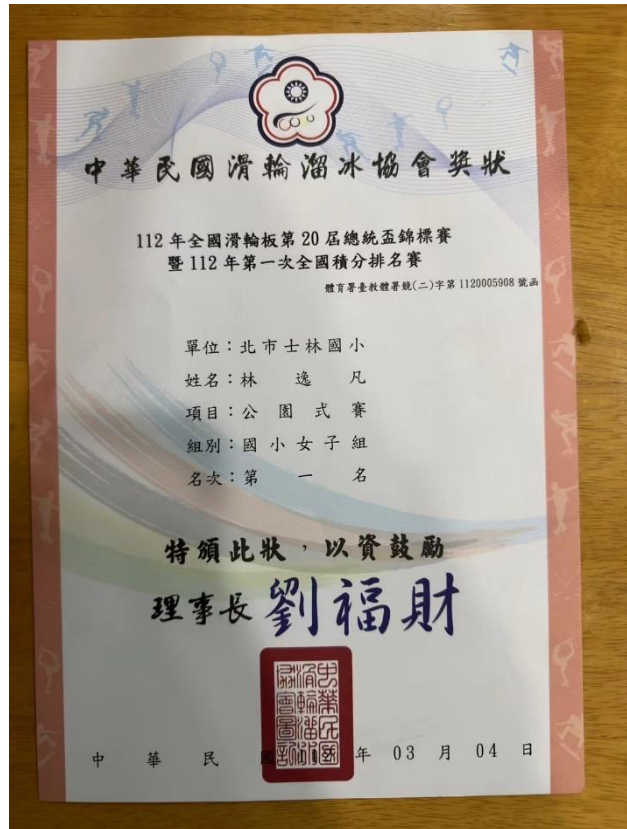
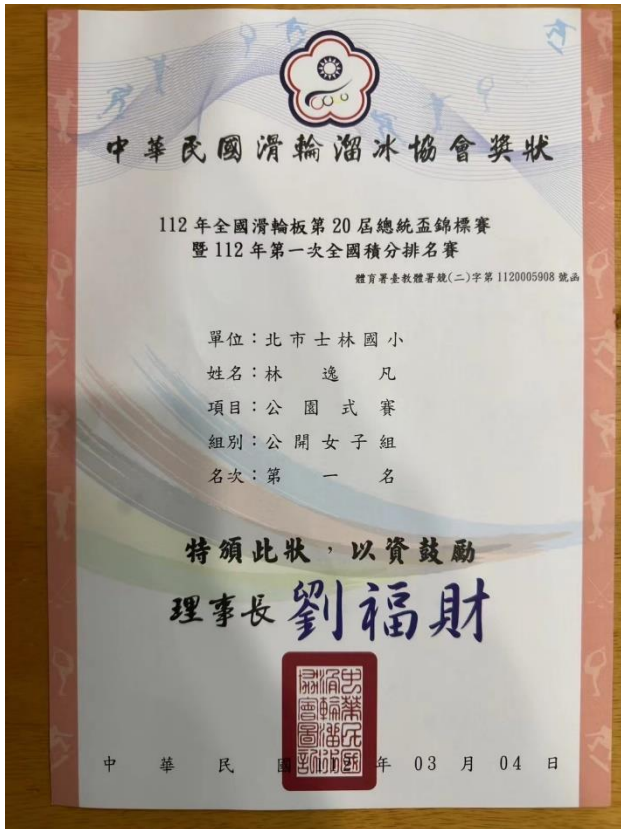
冰協會

中華民國 1

3 月 5 日



2023 年



國手證書：

