

未來兩年度之培訓及參賽計畫

112年 1 月 30 日

一、個人簡介

昱姍從四歲開始學習花式滑輪溜冰，這六年多來，昱姍參與了許多場次的市級賽及全國賽，在每場賽事中皆獲得前五名佳績。溜出興趣的昱姍，持續抱持著積極的態度在溜冰技巧的學習上，期望未來能當選國手，代表台灣在國際賽事贏取佳績。



二、目的

昱姍希望能成為花式滑輪溜冰國家代表隊選手，代表臺灣參與國際賽事，並奪取佳績。

三、過去兩年內參賽成績

全國性單項運動錦標賽最優級組：

- 111 年第 44 屆中正盃全國溜冰錦標賽
(基本型第三名、自由型第二名、綜合型第二名)。
- 110 學年度 43 屆中正盃全國溜冰錦標賽
(基本型第二名、自由型第四名、綜合型第二名)。



四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

年度	賽事
2023 年	第 45 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 理事長盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 市長盃花式滑輪溜冰錦標賽
2024 年	第 46 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 理事長盃全國花式滑輪溜冰錦標賽 市長盃花式滑輪溜冰錦標賽

五、教練簡介

姓名：楊格非

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

(1) 訓練週期

準備期	比賽期	過渡期
體能訓練	加強體能與爆發力	體能訓練
藝術步伐訓練	變化步伐訓練	基本步伐訓練
旋轉訓練	組合旋轉訓練	旋轉訓練
加強跳躍訓練	穩定跳躍訓練	跳躍訓練
舞蹈訓練	比賽舞曲訓練	舞蹈訓練

(2) 平日訓練時間

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午						溜冰 2 hr	溜冰 2 hr
下午							
晚上	溜冰 2 hr	溜冰 2 hr		溜冰 2 hr	溜冰 2 hr		

(3) 訓練地點

1. 週一、二、四、五晚上 7:00 至 9:00：台南市安平區國平溜冰場
2. 週六、日上午 8:00 至 10:00：台南市北區民德國中溜冰場

七、預期效益

- (1) 全國花式滑輪溜冰錦標賽國小組【個人自由型】前 3 名
- (2) 全國花式滑輪溜冰錦標賽國小組【個人基本型】前 3 名
- (3) 全國花式滑輪溜冰錦標賽國小組【個人綜合型】前 3 名

八、經費需求及用途

項目	單價	數量	小計	說明備註
選手營養費	250	730	182,500	250*730 天=182,500
運動科學支援費	2,000	2	4,000	旋轉板 1,500/個/年 彈力繩 200/個/年 跳繩 300/個/年
運動防護費	6,200	2	12,400	護臀褲 1,000/個*2=2,000/年 護膝組 350/組*6=2,100/年 護手組 350/組*6=2,100/年
訓練器材裝備費	114,300	2	228,600	溜冰鞋筒 20,000/雙*2=40,000/年 溜冰底座 15,000/雙*2=30,000/年 溜冰輪 3,600/組*3=10,800/年 溜冰鞋煞車 1000/個*4=4,000/年 溜冰鞋套 250/個*6=1,500/年 訓練服 3,000/套*3=9,000/年 比賽冰裝 8,000/套*2=16,000/年 比賽襪 600/雙*5=3,000/年
參賽旅運費	13,800	2	27,600	國內住宿費 2,000/日*3=6,000/年 國內交通費 2,600/趟*3=7,800/年
總計金額			455,100	

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、聯絡人：

姓名：趙惠珍

電話：(06)2950576

手機：0985248999

Email：0985248999jen@gmail.com

111 年賽事成績

