

培訓及參賽計畫

112年5月16日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

我直到國小五年級下學期才開始接觸花式滑輪溜冰，即使相對於其他選手起步晚許多，我並不因此氣餒，反而更加投入地練習和追進度，期待自己有朝一日能成為一名傑出的選手。



在2018年，我經歷了一段讓我難以忘懷的時期。當時，我對溜冰有著濃厚的熱情，每天都在不斷地訓練自己的技巧。然而，命運卻開了一個惡作劇，讓我骨折了兩次。

在第一次骨折後，我還是堅持練習，雖然受傷的部位仍在康復中，但我相信只要堅持下去，最終會有收穫。然而，不幸的是，我不久後又因為一次小失誤再度骨折。這一次，我被迫停

止了半年的訓練和比賽，進行著長時間的康復治療。



那段時間，我感到非常失落和無助。我無法在冰上展現自己的能力，無法感受到訓練的成就感，無法參加比賽和與他人競爭。但是，我並沒有放棄對溜冰的熱愛。即使手上打著沉重的石膏，我仍然想要繼續練習，提高自己的技術水平。



在練習的過程中，我發現即使是在受傷的情況下，我仍然能夠做出一些進步。雖然動作有所限制，但我發現自己可以更加注重技術的細節，並將其完美地呈現出來。這讓我更加堅定了自己對溜冰的熱愛和決心。

終於，在半年的康復期過後，我重返冰場。當我站在那片寒冷的冰面上，我感到自己好像又回到了家一樣。我開始重拾自己以前的訓練，進行著各種技術上的挑戰，並不斷地挑戰自己的極限。



在經過努力和堅持後，我在 2018 年和 2019 年成功入選團體花式滑輪溜冰國家代表隊，並有機會參加世界錦標賽。尤其是在四人團花項目中，我與隊友們攜手合作，最終拿下第 13 名的佳績，這是台灣歷史上在四人團花項目中的最好成績。此外，在比賽中觀察各國好手的表現，更加激發了我在個人技巧上的精進期望。



近兩年來，我的溜冰技巧一直是我學習和進步的重點。我對自己的技術要求很高，因為我深知這是我能夠在比賽中脫穎而出的關鍵。為了達到更高的技術水平，我開始積極參與各種訓練和比賽，尋求更多的學習機會和挑戰。



其中，除了跟台灣國家級教練唐竺瑋教練學習之外，我另一重要的學習方式是與西班牙教練 Anna Guillamon 進行線上課程的學習。Anna 是一位非常優秀的教練，她對溜冰的技巧和細節有著非常深入的了解，並且總是能夠提供最適合的建議和指導。透過網路，我們可以跨越國界進行溝通，這樣的學習方式也讓我有機會接觸到更多國際上的學習資源和訓練方法，讓我的技術水平有了更大的提升。除此之外，寒暑假，我都參加西班牙的移地訓練，更增進我的技術。

我的獨特學習方式和學習成果，引起了天下雜誌的注意。在 2021 年教育專刊中，他們選擇了我作為封面人物，進一步介紹我在溜冰和學業方面的成就。這個榮耀，對我來說是一個巨大的鼓舞和肯定，也讓更多人能夠認識我和我的學習方式。

我的獨特學習方式和學習成果，引起了天下雜誌的注意。在 2021 年教育專刊中，他們選擇了我作為封面人物，進一步介紹我在溜冰和學業方面的成就。這個榮耀，對我來說是一個巨大的鼓舞和肯定，也讓更多人能夠認識我和我的學習方式。





這次專訪，讓我有機會與專業記者進行深入的交流和分享，向大眾介紹我從事溜冰的心路歷程和學習心得，以及如何在學業和競技中保持平衡和進步。這樣的機會，不僅讓我更深入地反思和總結自己的學習經驗，還可以讓更多人了解到線上學習的優點和重要性，對於教育和學習的發展有著積極的推動作用。

除了線上課程，我也更加積極參與各項國內比賽。這些比賽不僅是磨練我的技術和比賽經驗的機會，也是一個與其他選手交流學習的平台。我在比賽中不斷地挑戰自己，嘗試新的技巧和動作，並且積極地向其他選手學習他們的表現和技巧。透過這樣的方式，我不斷地成長和進步，讓自己更加優秀和自信。



今年，我的努力終於得到了回報。我成功地取得了以個人名義代表台灣出國比賽的資格。這是一個非常難得的機會，讓我能夠與世界各地頂尖選手競技，進一步提升自己的技術和表現。我知道這將是一個巨大的挑戰，但我也相信自己的能力和準備，我將盡全力在比賽中展現最好的自己，為國家爭光。

我深信，花式滑輪溜冰是一種非常獨特且美妙的運動，它需要選手們具備出色的技巧和協調性，也需要有良好的自信和表現力。通過這項運動，我學到了許多關於自己和人生的道理，並建立了許



多長久的友誼。在未來，我更期待能夠把這項力與美的運動推廣出去，鼓勵更多人參與花式滑輪溜冰，並展現出自己的風采。很幸運的，我在 2021 年的台北市教育局之非學校實驗型態教育創新發展中心舉辦的開學趴【自學森友會】上，代表自學生表演溜冰，也有一個難得機會跟前教育部長 曾燦金 及



其他長官互動交流。除此之外，在 2022 年的【台北市教育博覽會】上，我代表著自學

生推廣多元教育管道，也非常得榮幸得與前台北市長 柯文哲市長，再次合影。

我相信，只要我繼續努力和堅持，我的花式滑輪溜冰夢想一定會實現！我也期待能夠與更多志同道合的選手一同前進。

二、目的

參與各種大小的花式溜冰比賽包括區域性、全國性及國際性的比賽，來展現自己技能和表現。這些比賽不僅提供了寶貴的競爭經驗，也為在追求在國際賽事中取得更好成績，並不斷突破自我提供了平台。

這些比賽，每一次都是一個磨練，不僅要展示各種花式溜冰技巧，還要適應各種比賽場地和環境。每場比賽都能幫助增加實戰經驗、改進表現和完善技巧，以期在國際賽事中更具競爭力。

除了技術的提升，比賽也是提供了展現自我、突破極限的機會。如何在壓力下保持冷靜，全力發揮自己的潛能，及檢視自己的強項和弱點，從中學習並改進。這樣的持續改進和自我突破，才能夠逐漸提高自己的技術水平，並在國際賽事中有更出色的表現。

經過區域性及全國性比賽的磨練後(例如:台北市青年盃、中正盃，全國總統盃、理事長盃、中正盃及全國性運動賽事-全民運、全國運等)，開始挑戰更高水平的國際賽事，例如泛亞太洋盃、亞洲盃、及世界花式滑輪溜冰錦標賽等。這些賽事匯集了世界各地頂尖的花式滑輪溜冰選手，競爭激烈且水平非常高。透過參加這些國際賽事，能夠與來自不同國家的頂尖選手交流、觀摩並學習他們的技巧與風格，這會帶來更大的成長和進步及巨大的影響。

透過持續參與各種比賽和選拔賽，這些的努力和奮鬥不僅為個人帶來成就感和自豪感，更能為國家爭光，成為國家代表隊的重要一員，在國際舞台上展現出色的花式滑輪溜冰水平。這樣的努力和奮鬥具有重要意義，也為花式滑輪溜冰運動的發展作出了積極貢獻。

三、過去兩年內參賽成績

2023 年全國理事長盃高中菁英組第一名

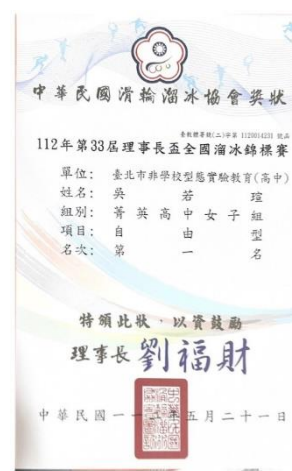
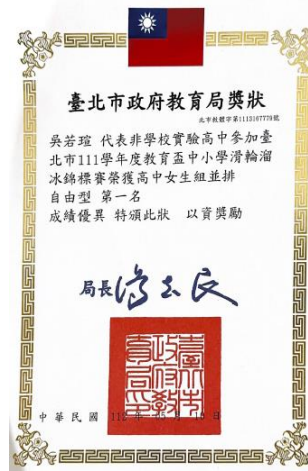
2023 年台北市教育盃高中組第一名

2023 年取得國手資格

2022 年全國中正盃花式溜冰高中女子組自由型第三名、綜合型第三名

2022 年全民運動會臺北市代表隊（花式滑輪溜冰項目）

2022 全民運動會花式滑輪溜冰女子綜合型第五名



四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

年度	月份	賽事
112	3	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	4	台北市青年盃溜冰錦標賽
	4	全國運台北市代表隊選拔賽
	5	台北市教育盃溜冰錦標賽
	5	全國理事長盃溜冰錦標賽
	9	世界花式滑輪溜冰錦標賽
	10	亞洲花式滑輪溜冰錦標賽
113	11	全國中正盃溜冰錦標賽
	3	全國總統盃溜冰錦標賽
	3	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	4	全民運台北市代表隊選拔賽
	4	泛亞太洋盃
	10	世界花式滑輪溜冰錦標賽
	10	全民運-花式滑輪溜冰
11	全國中正盃花式溜冰錦標賽	

五、教練簡介

姓名：唐竺瑋

性別：女

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

唐教練是一位非常出色的教練，她不僅對於運動本身有著深刻的理解，也具備相當高的專業技術及經驗。作為一位前選手，她更是深刻體會到選手在比賽中所面臨的各種挑戰和壓力，並且非常懂得如何帶領選手們在比賽中穩定發揮。

除了技術和經驗之外，唐教練還特別注重選手的身心健康。她瞭解到選手們不僅需要專注於技術的訓練，也需要具備良好的心理素質和身體狀態。因此，她在訓練選手時，非常重視選手們的身心健康，透過各種方式幫助選手們保持積極的心態和健康的體魄。

在比賽中，唐教練更是擔任著選手們的良師益友。她鼓勵選手們積極面對比賽中的困難和挑戰，給予他們鼓勵和支持，讓選手們有足夠的信心和勇氣去克服障礙，取得更好的成績。唐教練的教學風格深受選手們的喜愛，她的專業能力和人性化的教學方式，都使得她成為了選手們非常欣賞和敬重的教練。

六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一)週期規劃

(相關週期規劃詳如附件 1)

(二)訓練方式

花式滑輪溜冰選手為了能在各種比賽中優雅地展現自己的技巧，需要進行一系列的訓練和準備。這些訓練項目包括專項體能訓練、專項運動技術、精神力訓練和專項競技戰術訓練。在準備期當中，將以以下幾點為重點訓練：

1. 體能訓練：

這包括加強肌力、肌耐力、動力和協調性等方面的訓練。選手們需要有足夠的力量和耐力，以支持他們在冰面上進行各種技巧和動作的表演。

2. 運動技術的訓練：

這涉及到基本型及自由型的技巧和動作的訓練。基本型動作訓練包括大圈和小圈（套型）。此外，選手們還需要進一步加強自由型中各種跳躍和旋轉技巧的難度和轉數，以提升他們的表現水平。舞蹈方面，透過芭蕾舞和現代舞的訓練，選手們能夠增強身體的柔軟度和藝術表現能力。

3. 精神力訓練：

這包括培養選手們的忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力等方面的能力。通過日常生活訓練和訓練生活訓練法等方法，選手們能夠在競技場上保持冷靜、集中注意力，並展現出最佳的表現。

4. 專項競技戰術訓練：

這涉及到熟悉比賽規則，並制定策略來編排舞曲，以獲得技巧和藝術方面的最高分。選手們需要了解不同比賽的評分標準，並適應性地調整自己的表演和技巧，以贏得評判和觀眾的青睞。

綜合以上各方面的訓練，才能夠逐步提升自己的技術水平，展現出優美的動作和表演。在不斷努力和精進，達到在國際賽事中超越自我的目標，並為國家爭光。這些訓練不僅是成為優秀的運動員基本要素之一，也會塑造堅毅的品格和對藝術的追求。

(三) 訓練地點及時間

1. 每週三次(二、四、六)與外籍教練連線一對一上課，每次一小時(大台北地區適合花式溜冰的場地或租借學校場地)
2. 每週三次(三、五、六)與國家 A 級教練唐竺璋教練上課，以增強基本型及自由型技術為上課目標(大台北地區適合花式溜冰的場地或租借學校場地)
3. 每週一次與體能師加強體能訓練
4. 每周一次舞蹈訓練包括芭蕾舞、現代舞

5. 寒暑假訓練時間

甲、前往西班牙與外籍教練上課，每次為期四星期 (Parets 俱樂部, Parets del Vallès, Spain)

乙、舞蹈及排曲:與台灣知名舞蹈專家廖淇璋習舞及排曲

(四) 國外移地訓練

(相關國外移地訓練規劃詳如附件 2)

七、預期效益

- (一) 花式溜冰世錦賽前 20 強
- (二) 花式溜冰亞洲錦標賽前三名
- (三) 縣市及全國比賽前三名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

花式滑輪溜冰是一項高度技術性和藝術性兼具的運動，對選手們的訓練和比賽都需要投入大量的時間、精力和金錢。為了能夠參加各種比賽，選手們需要支付訓練費用、比賽費用以及旅費。

首先是訓練費用，花式滑輪溜冰的訓練需要定期參與專業的訓練課程，包括教練費、溜冰場租金和設備維護等。這些費用是為了確保有良好的訓練環境和教練指導，以提升技術水平和表現能力。除了訓練費用，參加比賽也需要支付相應的費用。這包括冰裝製做、報名費、比賽場地費用和交通費用等。大型國際賽事的報名費用通常較高，而且還需要支付其他相關費用，例如機票、食宿等。這些費用是為了確保選

手們有機會參加不同層次的比賽，與其他頂尖選手交流競技，提升自己的水平。此外，大多數比賽通常在不同的城市或國家舉行，這些費用對於花式滑輪溜冰選手來說是一筆相當大的開支，尤其是對於那些長久投入的選手和家庭。

因此，希望能依賴大眾的贊助和支持。透過贊助來提供經濟上的支持，幫助應對訓練和比賽的費用，我能追求我的夢想和目標來展現才華和努力，也能夠推動花式滑輪溜冰運動的發展和普及。

九、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	200/天	730 天	146,000	營養品補充（鈣、鐵、及蛋白質）
教練指導費	20,000/月	20 月	400,000	教練指導費 (扣除寒暑假各為期一個月的移地訓練;寒假:預期 2 月、暑假:預期 8 月)
運動科學支援費				
運動防護費	4,800/月	24 月	115,200	物理治療，幫助平日運動收操、拉筋及肌肉恢復等，1,200/次*4(1周1次)=4,800/月
訓練器材裝備費	83,980/年	2 年	167,960	溜冰鞋(40,000)/年 輪子及其他耗材(16,000)/年 冰裝(布料、水鑽及縫製過程所需材料，譬如:線、針及配件等) 自己縫製(4,000) /年 運動按摩滾筒：\$1,000*2=2,000/年 筋膜槍：\$4,000/年 按摩球：\$400*2=800/年 健身彈力帶：\$300*4=1,200/年 啞鈴組：\$5,000/年 瑜珈墊：\$600/年 瑜珈磚：\$400/年 肌貼：\$690*12=8,280/年 瑜珈球：\$500/年 旋轉板：\$1,200/年
參賽報名費	21,400/年	2 年	42,800	台北市青年盃：\$600/年 台北市中正盃：\$600/年 全國理事長盃：\$1,300/年 全國中正盃：\$1,300/年 全國總統盃：\$1,300/年 國手選拔：\$1,300/年 亞錦賽：\$3,000 (預估) /年 泛亞太洋盃：\$6,000 (預估) /年 世界盃：\$6,000 (預估) /年

<p>移地訓練費 (國內)</p>	<p>172,800</p>	<p>細節請看 詳細與備 註</p>	<p>172,800</p>	<p>國內移地訓練(模擬比賽場地): 一小時一次\$2700*64=172,800 (112年 世界錦標賽:預計四週,一週2次 直到比賽前 亞錦賽:預計四週,一週2次直到 比賽前 全國中正盃:預計四週,一週1 次直到比賽前 113年 全國總統盃溜冰錦標賽:預計四 週,一週1次直到比賽前 花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽: 預計四週,一週2次直到比賽前 全民運台北市代表隊選拔賽:預計 四週,一週2次直到比賽前 泛亞太洋盃:預計四週,一週2 次直到比賽前 世界花式滑輪溜冰錦標賽:預計四 週,一週2次直到比賽前 全民運:預計四週,一週2次直到 比賽前 全國中正盃花式溜冰錦標賽:預 計四週,一週1次直到比賽前)</p>
<p>移地訓練費 (國外)</p>	<p>708,000</p>	<p>細節請看 詳細與備 註</p>	<p>708,000</p>	<p>寒暑假西班牙移地訓練: 機票: 2023 暑假 \$52,000 (根據 2022 年暑假機票預估) 2024 寒假 \$42,000 (根據 2023 年寒假機票預估) 2024 暑假 \$52,000 (根據 2022 年暑假機票預估) 教練費: \$120,000*3 (2023 暑假、2024 寒 暑假,每次四星期,共計 28 天) 住宿費: 2023 年 \$52,000 暑假 2024 年 \$40,000 寒假; \$50,000 暑假 食物費: \$20,000*3 (2023 暑假、2024 寒 暑假,每次 28 天;以一天 700 為 計算)</p>
<p>選手零用金</p>				
<p>參賽旅運費</p>	<p>112 年: 342,000 113 年:</p>	<p>國內: 全國理事長 盃*1</p>	<p>706,000</p>	<p>112-113 年的選手的旅費(食宿+旅 費): 112 年:</p>

	364,000	全國中正盃*2 全國總統盃*2 全民運*1 國外： 亞錦賽*2 泛亞太洋盃*2 世界盃*2		區域： 台北市中正盃：無 全國： 全國中正盃：\$12,000（外縣市-四天） 國際： 亞錦賽：\$50,000（亞洲國家） 泛亞太洋盃：\$80,000（澳洲） 世界盃：\$200,000（南美洲或歐洲） 113年： 區域： 台北市中正盃：無 台北市青年盃：無 全國： 全國理事長盃：\$5,000（外縣市兩天） 全國中正盃：\$12,000（外縣市-四天） 全國總統盃：\$5,000（外縣市-兩天） 全民運：\$12,000（外縣市-五天） 國際： 亞錦賽：\$50,000（亞洲國家） 泛亞太洋盃：\$80,000（澳洲） 世界盃：\$200,000（南美洲或歐洲）
總計金額			2,458,760	

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：

姓名：吳懃慧

手機：0935-577-035

Email：jenny@albin.net

附件 1 訓練週期規劃

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
112 (上)	3	花式滑輪溜冰 國家代表隊選 拔賽			
	4	台北市青年盃 溜冰錦標賽			
	4	全國運台北市 代表隊選拔賽			
	5	台北市教育盃 溜冰錦標賽			
	5	全國理事長盃 溜冰錦標賽			
112 (下)	9	世界花式滑輪 溜冰錦標賽 (09/17-09/30)	<p>六月到八月</p> <ul style="list-style-type: none"> 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐） 加強舞蹈藝術表演（增加身體柔軟度及動作優美訓練） 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 八月西班牙移地訓練（共四週） 	<p>九月至比賽日（預估九月底）</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽前一週停止體能訓練 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 國內移地訓練（模擬比賽場地，預計四週，一週 2 次直到比賽前）ⁱⁱ 	<p>比賽當天後至返國</p> <ul style="list-style-type: none"> 觀摩世界級選手比賽直到賽程結束 賽後檢討 身體修復（按摩、復健） 肌肉群組放鬆 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫
	10	亞洲花式滑輪 溜冰錦標賽 (10/20-10/30)	<p>十月第一、二週</p> <ul style="list-style-type: none"> 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐） 加強舞蹈藝術表演（增加身體柔軟度及動作優美訓練） 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 	<p>十月第三週</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽前一週停止體能訓練 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 國內移地訓練（模擬比賽場地） 比賽期中觀摩亞洲盃頂尖選手比賽 國內移地訓練（模擬比賽場地，預計四週，一週 2 次） 	<p>比賽當天後一週</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽期中觀摩亞洲盃頂尖選手比賽直到賽程結束 賽後檢討 身體修復（按摩、復健） 肌肉群組放鬆 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
	11	全國中正盃溜冰錦標賽 (11/09-11/12)	<p>亞洲花式滑輪溜冰錦標賽至全國中正盃前一週</p> <ul style="list-style-type: none"> 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳; 單一旋轉、組合旋轉; 精進溜冰步伐) 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) 加強所有基本型動作訓練, 包括大圈、小圈(套型) 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力) 	<p>比賽週</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽週停止體能訓練 專注於練習長曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 國內移地訓練(模擬比賽場地) 根據比賽會抽到之圖形號碼加強訓練, 包括大圈、小圈(套型) 比賽中觀摩全國頂尖選手比賽 國內移地訓練(模擬比賽場地, 預計四週, 一週1次) 	<p>比賽當天後一週</p> <ul style="list-style-type: none"> 賽後檢討 身體修復(按摩、復健) 肌肉群組放鬆
	12	台北市中正盃溜冰錦標賽 (12/09-12/10)	<p>十一月中至比賽前三天</p> <ul style="list-style-type: none"> 與舞蹈老師編排新的長曲 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳; 單一旋轉、組合旋轉; 精進溜冰步伐) 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) 加強所有基本型動作訓練, 包括大圈、小圈(套型) 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力) 	<p>12/08-12/11</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽週停止體能訓練 專注於練習長曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 	<p>比賽後一天</p> <ul style="list-style-type: none"> 賽後檢討 身體修復(按摩、復健) 肌肉群組放鬆
113 (上)	3	全國總統盃溜冰錦標賽	<p>2022年十二月中至比賽前兩週</p> <ul style="list-style-type: none"> 與舞蹈老師編排新的長曲 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳; 	<p>比賽週</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽週停止體能訓練 專注於練習長曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 	<p>比賽後一週</p> <ul style="list-style-type: none"> 賽後檢討 身體修復(按摩、復健) 肌肉群組放鬆

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
			單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐) • 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) • 加強所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈(套型) • 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力) • 二月西班牙移地訓練(共四週)	• 注重於藝術的呈現 • 觀摩全國頂尖選手比賽	
	3	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽	總統盃後至選拔前一週 • 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐) • 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) • 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力)	比賽週 • 比賽週停止體能訓練 • 停止基本型練習 • 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 • 注重於藝術的呈現 • 觀摩全國頂尖選手比賽 • 國內移地訓練(模擬比賽場地，預計四週，一週2次直到選拔前)	比賽後一週 • 賽後檢討 • 身體修復(按摩、復健) • 肌肉群組放鬆 • 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫
	4	全民運台北市代表隊選拔賽	國家代表隊選拔後一週 • 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐) • 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) • 根據比賽會抽到之圖形號碼加強訓練，包括大圈、小圈(套型)	比賽週 • 比賽週停止體能訓練 • 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 • 注重於藝術的呈現 • 根據選拔會抽到之圖形號碼加強訓練，包括大圈、小圈(套型) • 觀摩全國頂尖選手比賽 • 國內移地訓練(模擬比賽場地，預	比賽後一週 • 賽後檢討 • 身體修復(按摩、復健) • 肌肉群組放鬆

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
			<ul style="list-style-type: none"> 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 	計四週，一週2次，直到選拔前）	
	4	泛亞太洋盃	<p>全民運選拔後一週</p> <ul style="list-style-type: none"> 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐） 加強舞蹈藝術表演（增加身體柔軟度及動作優美訓練） 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 	<p>比賽週</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽週停止體能訓練 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 觀摩參賽選手比賽 國內移地訓練（模擬比賽場地，預計四週，一週2次直到比賽前） 	<p>比賽後兩週</p> <ul style="list-style-type: none"> 賽後檢討 身體修復（按摩、復健） 肌肉群組放鬆 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫
	5	台北市青年盃	<p>泛亞太洋盃後至青年盃比賽前兩天</p> <ul style="list-style-type: none"> 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐） 加強舞蹈藝術表演（增加身體柔軟度及動作優美訓練） 加強所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈（套型） 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 	<p>比賽前四天</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽週停止體能訓練 專注於練習長曲呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 	<p>比賽後一天</p> <ul style="list-style-type: none"> 賽後檢討 身體修復（按摩、復健） 肌肉群組放鬆
113 (下)	9	世界花式滑輪溜冰錦標賽	<p>六月到八月</p> <ul style="list-style-type: none"> 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐） 加強舞蹈藝術表演（增加身體柔軟度及動作優美訓練） 	<p>九月至比賽日（預估九月底）</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽前一週停止體能訓練 停止基本型訓練 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 注重於藝術的呈現 	<p>比賽當天後至返國</p> <ul style="list-style-type: none"> 觀摩世界級選手比賽直到賽程結束 賽後檢討 身體修復（按摩、復健） 肌肉群組放鬆 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
			<ul style="list-style-type: none"> • 加強所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈(套型) • 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力) 	<ul style="list-style-type: none"> • 國內移地訓練(模擬比賽場地，預計四週，一週2次) 	
	10	全民運-花式滑輪溜冰	<p>世界花式滑輪溜冰錦標賽後一週至全民運比賽前一週</p> <ul style="list-style-type: none"> • 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐) • 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) • 加強所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈(套型) • 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力) 	<p>比賽前兩週</p> <ul style="list-style-type: none"> • 比賽前一週停止體能訓練 • 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 • 注重於藝術的呈現 • 根據比賽會抽到之圖形號碼加強訓練，包括大圈、小圈(套型) • 國內移地訓練(模擬比賽場地，預計四週，一週2次) 	<p>比賽後一週</p> <ul style="list-style-type: none"> • 觀摩國家級選手比賽直到賽程結束 • 賽後檢討 • 身體修復(按摩、復健) • 肌肉群組放鬆 • 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫
	11	全國中正盃花式溜冰錦標賽	<p>全民運後一週至全國中正盃比賽前一週</p> <ul style="list-style-type: none"> • 與舞蹈老師編排新的長曲 • 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧(單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐) • 加強舞蹈藝術表演(增加身體柔軟度及動作優美訓練) • 加強所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈(套型) • 增進體能(增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力) 	<p>比賽前兩週</p> <ul style="list-style-type: none"> • 比賽前一週停止體能訓練專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 • 注重於藝術的呈現 • 根據比賽會抽到德圖形號碼加強訓練，包括大圈、小圈(套型) • 國內移地訓練(模擬比賽場地，預計四週，一週1次) 	<p>比賽後一週</p> <ul style="list-style-type: none"> • 觀摩國家級選手比賽直到賽程結束 • 賽後檢討 • 身體修復(按摩、復健) • 肌肉群組放鬆 • 訂定技巧及藝術訓練調整細節計畫

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
	12	台北市中正盃	全國中正盃至台北 次中正盃前兩天 <ul style="list-style-type: none"> • 與舞蹈老師編排新的短曲 • 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐） • 加強舞蹈藝術表演（增加身體柔軟度及動作優美訓練） • 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 	比賽前兩天 <ul style="list-style-type: none"> • 停止體能訓練 • 專注於練習長、短曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度 • 注重於藝術的呈現 	比賽後一天

*確切計劃將會以實際賽程做調整

附件 2 國外移地訓練規劃

國外移地訓練課程安排	時間	學習項目
<p>基礎型</p>  <p>西班牙頂尖基本型教練 Jorge</p>	<p>教練個別指導，每週兩次，一次 1.5 小時，共四週</p>	<p>學習及強化所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈(套型)</p>  <p>基本型練習</p>
<p>自由型</p>  <p>個別指導課-西班牙頂尖教練 Carlis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 教練個別指導，每週 3 次，一次 1.5 小時，共四週 (以跳躍為主) ● 團體課，每週 6 次，一次 2.5 小時共四週 (以跳躍、旋轉為主) ● 體能課，每週 2 次，一次 1 小時，共四週 ● 溜冰技巧課 (步伐訓練)，每週 1 次，一次 1.5 小時  <p>Parets 俱樂部教練 Isabella, 專攻增進旋轉技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧 (單一跳躍、組合跳；單一旋轉、組合旋轉；精進溜冰步伐) ● 加強舞蹈藝術表演 (增加身體柔軟度及動作優美訓練) ● 增進體能 (增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力)  <p>在西班牙巴塞羅那與 Parets 俱樂部一同訓練</p>

移地訓練課表：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午	基本型	個別指導	個別指導	基本型	個別指導	團體(跳躍、旋轉、溜冰技巧)	休息日
下午	團體	團體	團體	團體	團體		
晚上		體能	溜冰技巧		溜冰技巧		

*確切時間表以教練安排為主

i 自己設計及縫製冰裝



ii 國內移地訓練場地，以大同運動中心為主，可為其他室內運動場地，為木板鋪地及符合國際賽事場地大小為主

