

附件(一)未來兩年之培訓與參賽計畫

112 年 12 月 11 日

一、個人簡介

我叫王曉晞,因為媽媽也是花式溜冰選手同時也是我的教練(媽媽是2010年廣州亞運花式溜冰女子金牌),所以我兩歲半開始穿溜冰鞋,從小學一年級開始,就以當選手為目標對這項運動接受專業的訓練,每年都會參加全國總統盃、全國中正盃以及桃園市市長盃,目前小學六年級,比賽成績目前為止都優異在小學六年的溜冰比賽中,全國中正盃自由型,一直以來都是前三名,目標是選上亞洲盃當國手,在亞洲盃獲得優異的成績,為國家爭光。

二、目的

獲選桃園市全民運動會代表選手、當選亞洲盃代表隊選手,為台灣爭取佳績。

三、過去兩年內參賽成績

2022 年 111 學年度全國中正盃花式溜冰錦標賽自由型第二名、綜合型第二名

2023 年 112 學年度全國中正盃花式溜冰錦標賽自由型第一名、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
2024 年	桃園市全民運動會選拔
	全國總統盃
	全國會長盃
	桃園市市長盃
	全國有氧盃
	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
	全國中正盃花式溜冰錦標賽
2025 年	桃園市全國運動會選拔
	全國總統盃
	全國會長盃
	桃園市市長盃
	全國有氧盃
	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	亞洲盃滑輪溜冰錦標賽
	全國中正盃花式溜冰錦標賽

五、教練簡介

※ 教練(一)

姓名：王筱筑

性別：女

專項專長：花式溜冰

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 A 級教練資格

現職：溜冰教練

學歷：台北市立體育學院休閒運動管理學系

工作經歷：103-112 年桃園市新埔國小花式溜冰社團教練、107-112 年桃園市復旦國小花式冰社團教練、109-112 年忠福國小社團教練、105-112 年桃園市新榮國小社團教練
2004-2010 年亞洲盃花式溜冰金牌、2010 年廣州亞運花式溜冰金牌

※ 教練(二)

姓名：賴瑞祥

性別：男

專項專長：花式溜冰

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 A 級教練資格

現職：溜冰教練

工作經歷：教導選手葉家成榮獲 2010 年廣州亞運花式溜冰男子個人銀牌、選手王筱筑榮獲 2010 年廣州亞運花式溜冰女子個人金牌、選手陳滢帆榮獲 2018-2022 全民運動會女子綜合型金牌、選手張緻如榮獲 2023 年杭州亞運花式溜冰女子個人銅牌

※ 教練(三)

姓名：楊斯竣

性別：男

專項專長：花式溜冰

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會 A 級教練資格

現職：溜冰教練

工作經歷：現任台北市碧湖國小溜冰社團教練、曾多次獲得全民運動會男子個人金牌銀牌、教導選手獲得 2023 年亞洲盃溜冰錦標賽女子個人銀牌、雙人花式金牌以及多項全國冠軍

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)平時訓練時間：

賴瑞祥教練指導基本型以及加強並排項目、楊斯竣教練為編曲教練

課表一(準備期)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
直排花式 1H、柔軟度 訓練 1H	並排花式 1.5H、溜冰 編曲 1H(楊 教練)		基本型 1H、 並排花式 1H (賴教練)	基本型 2H (賴教練)	溜冰編曲 2H(楊教 練)、體能訓 練 1H	舞蹈 1.5H

課表二(比賽期)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
直排花式 1H、並排花 式 1H	並排花式 1.5H(包含比 賽模擬)		並排花式 1H (比賽得分模 擬-賴教練) 直排花式 1H	基本型 2H (賴教練)	基本型 1H、 並排花式 1H、體能訓 練 0.5H	舞蹈 1.5H

(二)年度訓練規劃

2024 準備期(1-4 月)	2024 比賽期(5-6 月)	2024 準備期(7-10 月)	2024 比賽期(11-12 月)
加強圈數:2F、2L	穩定所有兩圈	加強兩圈組合跳躍	穩定兩圈組合跳躍
難度旋轉訓練	難度旋轉訓練	難度組合旋轉訓練	穩定難度組合旋轉
體能加強訓練	技術步伐訓練	加強直排花式訓練	穩定比賽曲熟練度

2025 準備期(1-3 月)	2025 比賽期(4-6 月)	2025 準備期(7-9 月)	2025 比賽期(10-12 月)
2A 跳躍訓練	穩定所有兩圈	3 圈跳躍訓練:3S	穩定兩圈組合跳躍
難度旋轉訓練	難度旋轉訓練	難度組合旋轉訓練	穩定難度組合旋轉
加強體能及爆發力	技術步伐訓練	肢體展現訓練	穩定比賽曲熟練度

(三)訓練地點及時間

1.上課期間訓練：

平日晚上並排花式訓練 7.30-9.30 於台北百齡溜冰場

週一晚上直排花式訓練 6.30-8.00 於青埔公二公園

週日下午舞蹈訓練 13.30-15.00 於中壢中正舞蹈教室

2.寒暑假集訓：

早上 10.00-12.00 溜冰隊集訓、晚上 7.30-9.30 於台北百齡溜冰場訓練

寒假規劃 2 週參加國內訓練營或出國集訓

暑期規劃 4 週參加國內訓練營或出國集訓

※ 移地訓練規劃：預計 2025 年暑假期間移訓義大利四週(七月)

(四)訓練方式

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

體能訓練：跳高、旋轉板、拉筋、折返跑等體能練習，以增加肌耐力、柔軟度、協調性等

舞蹈訓練：透過芭蕾、現代、民族等舞蹈，增加身體肌肉運用能力、延展性，來增進藝術張力

七、預期效益

(一)全國中正盃個人自由型前三名

(二)亞洲盃花式滑輪溜冰個人自由型前三名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

(一)海外訓練及比賽費用：機票、住宿費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。

(二)國內訓練：較標準的訓練場地皆在戶外，遇雨則無法訓練或需至橋下窄小空間暫時訓練；室內場地或運動中心租金昂貴選手無法負擔或需與其他運動項目共用場地，希望運動中心能增加公益時段提供給本地選手訓練。

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/日	730	146,000	$200 \times 365 \times 2 = 146,000$
教練指導費	8700/月	24	208,800	$8700 \times 12 \times 2 = 208,800$ (賴教練及楊教練課程費用)
課業輔導費				
運動防護費				
訓練器材裝備費	70050/年	2	140,100	旋轉板 1800/個/年、彈力帶 250/條/年、溜冰鞋 60000/雙/年、輪子 6000/2 組/年、剎車 2000/2 組/年以及比賽服裝
參賽報名費	12000/年	2	24,000	預計每年 8 場賽事
移地訓練費	142,500/年	1	142,500	寒暑假集訓及移地訓練 (義大利 Rimini 海外移訓 交通費 60,000+ 住宿費 37,500+ 訓練費 45,000 = 142,500)
選手零用金				
參賽旅運費	60,500/	2	121,000	• 全國賽 8,000-住宿費

	年			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) 二年 1 次
總計金額			782,400	

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：王筱筑

電話：0920472063

手機：0920-472-063

Email：emily7564@hotmail.com

附件(二)

一、過去兩年參賽成績證明(全國中正盃比賽獎狀、獎牌)

※ 111 年全國中正盃自由型、綜合型銀牌





※112 年全國中正盃自由型金牌、綜合型銀牌



