



2024~2025年 花式滑輪溜冰
運動員訓練計畫書

運動員：陳薇安

一、運動員介紹

薇安的成長過程深受花式滑輪溜冰運動的影響，從2012年(5歲)開始學習花式溜冰，薇安喜歡在溜冰場上的速度感，以及學習旋轉和跳躍等花式動作的挑戰過程，因此漸漸的溜出興趣。每年參加五場以上全國競賽及市賽，藉由一場場的參賽過程累積經驗與學習，並且擴展國際視野。「溜冰」對薇安來說是一件快樂的事，也是薇安展現自我的美好過程。

花式溜冰是一項學無止盡的運動，每個技巧動作需要時間的反覆練習才有可能學會，薇安在溜冰動作的學習過程中，經歷無數次的摔跌，從失敗中逐漸習得箇中技巧，為了學習多變化的溜冰技巧，薇安曾經利用暑假到臺北和高雄參加義大利教練和阿根廷教練的特訓。除了溜冰技巧的訓練之外，薇安還藉由舞蹈課程，訓練身體的核心、柔軟度與藝術展現。

身為學生運動員的薇安來說，為了兼顧溜冰訓練與課業學習，薇安以乘法概念管理時間，在時間內進行有效度的學習和訓練，「專注」與「堅持」是溜冰運動帶給薇安的正向力量，朝著成為一位斜槓青年的方向努力。

2012年

● 開始學習溜冰

2013年

● 開始參與溜冰賽事

2016年

● 開始參加混齡賽事

2017年

● 第一次參加國家代表隊選拔

2020年

● 代表臺南市花式滑輪溜冰選手參加109年全民運動會

2022年

● 代表臺南市花式滑輪溜冰選手參加111年全民運動會

● 獲選花式滑輪溜冰國家代表隊選手參加世界錦標賽(阿根廷)

2023年

● 代表臺南市花式滑輪溜冰選手參加112年全國運動會

● 獲選花式滑輪溜冰國家代表隊選手參加亞洲錦標賽(中國北戴河)



二、近兩年參賽成績與目標賽事

【目標】

- 持續取得花式滑輪溜冰臺南市代表隊選手參加全民運動會等全國賽事，為臺南市爭取佳績。
- 持續取得花式滑輪溜冰國家代表隊選手參加世界錦標賽、亞洲錦標賽等國際賽事，為國爭取佳績。



2022年 成績紀錄

- (1)國際競賽-2022年阿根廷世界輪滑錦標賽
青年女子組第22名
- (2)全國錦標賽-111年全民運動會
女子組滑輪溜冰花式並排綜合型第四名
女子組滑輪溜冰花式直排自由型第六名
- (3)全國競賽-第44屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽
基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名
- (4)全國競賽-第19屆總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽
基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名
- (5)市級競賽-111年市長盃花式滑輪溜冰錦標賽
基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名

2023年 成績紀錄

- (1)國際競賽-2023年亞洲輪滑錦標賽
青少年女子組第一名
- (2)全國競賽-2023年全國運動會
花式滑輪項目-女子組第五名
- (3)全國競賽-第45屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽
基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名
- (4)全國競賽-第20屆總統盃全國花式滑輪溜冰錦標賽
基本型第一名、自由型第一名、綜合型第一名

2024年 目標賽事

- (1)全國競賽-中正盃全國錦標賽、總統盃全國錦標賽
- (2)選拔賽-全民運動會、世界錦標賽
- (3)國際邀請賽、國際公開賽

2025年 目標賽事

- (1)全國競賽-中正盃全國錦標賽、總統盃全國錦標賽
- (2)選拔賽-全國中等學校運動會、亞洲錦標賽
- (3)國際邀請賽、國際公開賽

三、年度訓練計劃

【花式滑輪溜冰教練】

姓名：萬庭宇

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會

B級教練、裁判



【花式滑輪溜冰教練】

姓名：楊格非

教練證照：中華民國滑輪溜冰協會

A級教練



(一)訓練課程

技術訓練	1.時間：週一、週三、週四，每次訓練120分鐘 2.地點：台南市安平區國平溜冰場 3.課程：壓刃等基本型動作訓練；旋轉、跳躍、步伐等花式溜冰技巧訓練
地板訓練	1.時間：週六、週日，每次訓練60~90分鐘 2.地點：台南市北區民德國中 3.課程：核心訓練、彈跳力訓練、爆發力訓練、肌力訓練等提升身體穩定度與關節運用之訓練
體能訓練	1.時間：週一、週四，每次訓練30分鐘 2.地點：台南女中 3.課程：跑步訓練肌耐力
重量訓練	1.時間：週五，每次訓練50分鐘 2.地點：台南女中 3.課程：重訓運動
藝術訓練	1.時間：週六，每次訓練90分鐘 2.地點：雲揚專業舞蹈教室 3.課程：現代舞課程

三、年度訓練計劃

(二) 訓練週期規劃

課程	準備期	比賽期	過渡期
技術訓練	旋轉訓練 跳躍訓練 步伐訓練	旋轉訓練 跳躍訓練 步伐訓練	旋轉訓練 跳躍訓練 步伐訓練
地板訓練	彈力繩訓練 爆發力訓練 地板操訓練 轉板訓練 敏捷訓練 彈跳訓練 拉筋訓練	彈力繩訓練 爆發力訓練 地板操訓練 轉板訓練 敏捷訓練 彈跳訓練 拉筋訓練	彈力繩訓練 爆發力訓練 地板操訓練 轉板訓練 敏捷訓練 彈跳訓練 拉筋訓練
體能訓練	跳繩 長跑 間歇跑	跳繩 長跑 間歇跑	跳繩 長跑 間歇跑
重量訓練	重訓課程		重訓課程
藝術訓練	現代舞	現代舞 比賽舞曲練習	現代舞

(三) 預期效益

1. 全國中正盃、總統盃個人花式高中女子組第一名
2. 全民運動會個人花式女子組綜合型前3名
3. 世界錦標賽個人花式青年女子組前20名
4. 亞洲錦標賽個人花式青年女子組前3名

四、經費需求與用途

項目	單價	數量	小計	說明
選手營養費	300	730/日	219,000	膳食費 $300 \times 730 \text{日} = 219,000$
	3,000	24/月	72,000	營養品 $3000 \times 24 \text{月} = 72,000$
課業輔導費	6,000	24/月	144,000	英文課業輔導/外語口說課程
	2,000	24/月	48,000	高中數位學習課程
藝術訓練	100,000	2/年	200,000	舞蹈課、藝術編曲、藝術賞析
運動科學支援費	10,000	2/年	20,000	彈力帶、旋轉板、跳繩、瑜珈墊等
運動防護費	10,000	24/月	240,000	肌貼、白貼、痠痛貼布和噴霧、筋膜槍、滾筒等按摩器材、防護品、循環機、物理治療等
訓練器材 裝備費	200,000	2/年	400,000	溜冰鞋+鞋檯 $45,000 \times 2 \text{雙} = 90,000/\text{年}$ 輪子、培林、煞車、腳架耗材 50,000/年 冰裝和褲襪等配件 30,000/年 訓練服飾等裝備 30,000/年
參賽報名費	15,000	2/年	30,000	市賽、全國賽、國際賽等
移地訓練費	150,000	2/年	300,000	國際公開賽等外地訓練
選手零用金	400	730/日	292,000	$400 \times 730 \text{日} = 292,000$
參賽旅運費	15,000	10/場	150,000	國內賽事交通運、住宿費
	250,000	2/年	500,000	國際賽事交通運、住宿費
總計金額	2,615,000			

【聯絡人】

姓名：陳文勝

電話：0920-908-367

手機：0920-908-367

E-mail：amy33go@gmail.com