

# 培訓及參賽計畫

113年1月26日

## 一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)



我是蔡喬安，滑輪花式溜冰是我從小學一年級就開始的愛好。在2016年的暑假，我第一次與滑輪花式溜冰相遇。當時，我被那些在場上優雅旋轉、快速滑行的哥哥姊姊們深深吸引。為了變得和他們一樣厲害，我開始參加各種比賽，從市賽到全國賽，逐漸積累經驗並提升技術。

在多次的比賽中，我發現自己對滑輪花式溜冰充滿熱情，並決心成為國手，參加國際賽事。從2022年開始，我每年都參加國手選拔，並在2023年成功獲得亞洲盃的資格。在經歷了幾個月的密集訓練後，我最終贏得了亞洲盃冠軍。這是一個艱難而充實的過程，但我從中學到很多。



同時，我還是一名學生，我希望自己在追求滑輪花式溜冰夢想的同時，能夠兼顧學業。我相信，透過贊助及努力，我不僅能在國際賽事中為國家爭光，還能在學業上取得優異成績。

## 二、目的

為獲得世錦賽前20強、亞錦賽金牌，擬具此訓練計畫。

## 三、過去兩年內參賽成績

### (一)國際單項運動錦標賽

2023年11月 亞洲滑輪溜冰錦標賽兒童女子組個人冰舞第一名

2024年3月 2024台北國際公開賽青少年女子組個人冰舞第一名

### (二)全國性單項運動錦標賽最優級組

111年 全國中正盃花式溜冰錦標賽個人冰舞國中女子組第二名

111年 全國總統盃花式溜冰錦標賽個人冰舞國中女子組第二名

112年 全國總統盃花式溜冰錦標賽個人冰舞國中女子組第二名

112年 全國總統盃花式溜冰錦標賽基本型國中女子組第二名



#### 四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

(國內賽)高雄市運動會 2024/7/6~7

(國內賽)全國中正盃溜冰錦標賽 預計 2024/12 月份

(國內賽)亞錦賽/世錦賽國家代表隊選拔 預計 2025/3月份

(國內賽)全國總統盃溜冰錦標賽 預計 2025/3 月份

(國際賽)2025臺北國際花式滑輪溜冰公開賽 2025/3 月份

(國際賽)Artistic International Series 2025-義大利 預計 2025/5 月份

(國際賽)Pacific Cup 澳洲 預計 2025/6 月份

(國內賽)高雄市運動會 2025/ 7月份

(國際賽)亞洲滑輪溜冰錦標賽 韓國 預計 2025/10 月份

(國際賽)World Championships 預計 2025/10月份

(國內賽)中正盃全國溜冰錦標賽 預計 2025/12 月份

#### 五、教練簡介

※教練

姓名：郭文平

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、國際三級花式溜冰教練認證

學歷：美國密西根州聖母大學教育碩士

工作經歷：

2023年杭州亞運滑輪溜冰代表隊教練

2008~迄今 國際花式溜冰裁判

中華民國溜冰協會國家 A 級花式溜冰教練及裁判

2010年亞洲運動會輪滑溜冰裁判



#### 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

	一	二	三	四	五	六	日
6:00~ 7:00	調整	技術練習 1H	技術練習 1H	技術練習 1H	技術練習 1H		
7:30~ 12:00	上學	上學	上學	上學	上學	高中數學 3H	英語課程 2H
13:00~ 17:00	上學	上學	上學	上學	上學	技術練習 4H (13:00~17:00)	技術練習 4H (13:00~17:00)
17:30~ 19:30	英語課程 1H	技術練習 2H	體能 1H	技術練習 2H	技術練習 2H	體能 1H	肢體訓練 1H

### 1.準備期

- (1)技術訓練：基本動作訓練、技術難度訓練、單一姿勢旋轉、指定舞圖訓練
- (2)專項訓練：Tr、spins、Choctaws、Rockers、Counters、Brackets、Loops、Jumps、3 turns
- (3)體能訓練：核心、爆發力、肌耐力、身體協調性等訓練

### 2.比賽期

- (1)技術訓練：SD、FD 配樂練習
- (2)專項訓練：Tr、DDSQ、ASq、CISq 整首曲目
- (3)體能訓練：核心、爆發力、肌耐力、身體協調性等訓練

### 3.過渡期

- (1)技術訓練：曲目修正編排
- (2)專項訓練：基本步伐訓練
- (3)體能訓練：身體協調

113 年

月 1	週期	賽事	日期
一	準備期		1/1~1/31
二	準備期		2/1~2/29
三	賽前期		3/1~3/25
	比賽期	總統盃 & 2024 台北國際公開賽(天母體育館)	3/26~3/30
四	賽前期		4/1~4/18
	比賽期	年度國手選拔(竹北運動中心)	4/19~4/21

五	過渡期		4/22~5/31
六	賽前期		6/1~6/12
	比賽期	Pacific Cup 2024 (紐西蘭)	6/13~6/17
	過渡期		6/18~6/30
七	賽前期		7/1~7/6
	比賽期	高雄市運動會	7/7
	過渡期		7/8~7/31
八	過渡期		8/1~8/15
	賽前期		8/16~9/4
九	比賽期	World Skate Games 2024	9/6~9/22
	過渡期		9/23~9/30
十	過渡期		10/01~10/30
十一	過渡期		11/1~11/31
十二	準備期		12/1~12/5
	比賽期	113 全國中正盃	12/6~12/11
	過渡期		12/12~12/30

114 年

月		賽事	日期
一	準備期		1/1~1/31
二	準備期		2/1~2/29
三	賽前期		3/1~3/25
	比賽期	總統盃 & 2025 台北國際公開賽	3/26~3/30
四	賽前期		4/1~4/18
	比賽期	年度國手選拔	4/19~4/21
五	過渡期		4/22~5/16
	比賽期	Artistic International Series 2025(義大利)	5/17~5/26
	過渡期		5/27~5/30
六	賽前期		6/1~6/12
	比賽期	Pacific Cup 2025 (澳洲)	6/13~6/17
	過渡期		6/18~6/30
七	賽前期		7/1~7/6
	比賽期	高雄市運動會	7/7
	過渡期		7/8~7/31

八	過渡期		8/1~8/15
	賽前期		8/16~9/4
九	比賽期	2025 World Championships	9/6~9/22
	過渡期		9/23~9/30
十	賽前期		10/01~10/19
	比賽期	20 <sup>th</sup> Asian Roller Skating Championships & Artistic Roller World Championships	10/20~10/30
十一	過渡期		11/1~11/31
十二	賽前期		12/1~12/5
	比賽期	113 全國中正盃	12/6~12/11
	過渡期		12/12~12/30

## (二)訓練方式

### 1.專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、動力、協調性、肢體訓練為主要項目。

### 2.專項運動技術

Tr、spins、Choctaws、Rockers、Counters、Brackets、Loops、Jumps、3 turns、  
基礎冰舞動作訓練

## (三)訓練地點及時間

### 1.上課期間訓練：

時間：0600-0700 地點-極限運動場 (技術訓練)

時間：1730-1930 地點-極限運動場 (技術訓練或體能)

### 2.六日訓練地點與時間：

時間：1300-1700 地點-仁武國際溜冰場(技術訓練)

時間：1730-1830 地點-仁武國際溜冰場 (體能或肢體訓練)

### 3.寒暑假集訓：

練習地點：葡萄牙里斯本 Pavilhão Alverca 體育學院

住宿地點：VIP Executive Santa Iria Hotel (距離練習場8.2公里)

時間：每日3~4小時,約3週

### 訓練方式

- 加強基本功、動作流暢度、技術動作等級設定、戰術策略討論
- 與國外菁英選手交流切磋
- 每周邀請國際技術專家與國際裁判，協同教練指導選手

## 七、預期效益

(一) 世錦賽前20強

(二) 亞錦賽金牌

## 八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽、訓練、車資、器材、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽。

## 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
教練指導費	10,000/月	24 月	240,000	教練訓練費用
運動科學支援費	8,000/月	24 月	192,000	體能師一次 2,000，一星期一次
運動防護費	4,800/月	24 月	115,200	物理治療 1,200/次*4(1 周 1 次)=4,800/月
	10,000/年	2 年	20,000	肌貼、白貼、痠痛貼布和噴霧、防護品、筋膜槍、滾筒、循環機等按摩器材
訓練器材裝備費	150,126/年	2 年	300,252	健身彈力帶 20/條 20*300=6,000/年 巫毒帶 6/條 6*1521=9126/年 啞鈴組：NT 5,000 /年 溜冰鞋 1/雙/年 40,000*1=40,000 底座 1/雙/年 16,000*1=16,000 輪子 1/組/年 16,000 *1=16,000 煞車+培林 2/組/年 2*5,000*1=10,000 比賽服 2/件/年 2*20,000*1=40,000 練習服 2/件/年 2*4000*1= 8,000
參賽報名費	34,000	2 年	68,000	高雄市運動會： NT 1,200/年*5 項=6,000 全國中正盃：

				NT 1,500/年*2 項=3,000 全國總統盃: NT 1,500/年*2 項=3,000 國手選拔: NT 3,000/年*1 項=3,000 亞錦賽: NT 3,000 (預估) /年*2 項 =6,000 泛亞太洋盃: NT 7,600 (預估) /年*1 項 =7,600 國際滑輪花式溜冰系列賽: NT2,700 (預估) /年*1 項 =2,700 世界盃: NT2,700 (預估) /年*1 項 =2,700
移地訓練費	396,960	2 次	793,920	國外移地訓練 機票款 60,000 元 台北或高雄- 葡萄牙里斯本(經濟艙)來回程 機票 膳宿費 3,900 元*19 天 保險費 1,500 元 交通費 2,500 元/一趟*17 場地費 700 元*17 天 外籍教練指導費 11,880*17 天 (教練費每小時 120 歐元, 每日 訓練 3 小時, 歐元匯率 120*3*33=11,880 元) 雜支-5,000 元
訓練場地費	13,200	24	316,800	仁武國際溜冰場場地費 1650(4H)*8=13,200(月)
選手零用金				
課業輔導費	6,000	24	144,000	外語課程 6000*24 月=144,000
	5,000	24	120,000	高中課程 5000*24 月=120,000
參賽旅運費	490,000	國內賽*5 場 國際賽*4 場	490,000	國內比賽旅費 113 中正盃、114 總統盃、2025 國際公開賽、114 國手選拔、 114 中正盃 5 場賽事*4 天*3000 元=60,000 國際賽事

				2025 Artistic International Series: \$100,000 (義大利) 2025 泛亞太平洋盃: \$80,000 (澳洲) 2025 亞錦賽: \$50,000 (亞洲國家) 2025 世界盃: \$200,000 (南美洲)
				協會補助 亞錦賽與世錦賽機票、住宿由協會按比例補助 其他賽事經費-自籌
<b>總計金額</b>			2,946,172	

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

無

## 十一、 聯絡人：

姓名：張伊萍

手機：0919138740

Email：ping660128@gmail.com