

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。

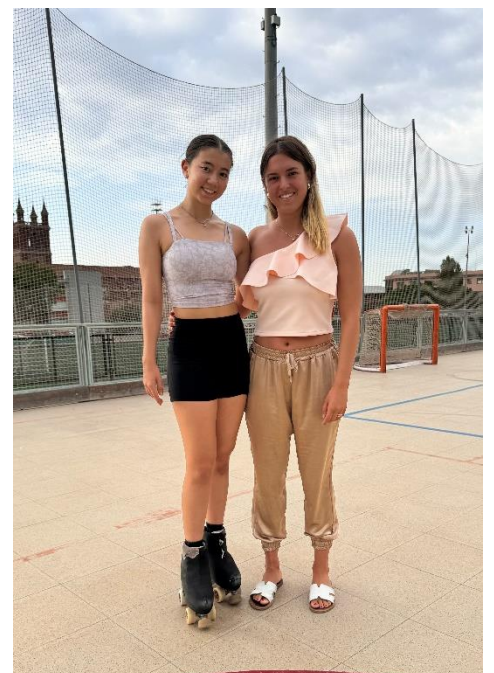


近兩年來，我的溜冰技巧一直是我學習和進步的重點。我對自己的技術要求很高，因為我深知這是我能夠在比賽中脫穎而出的關鍵。為了達到更高的技術水平，我開始積極參與各種訓練和比賽，尋求更多的學習機會和挑戰。



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，並且總是能夠提供我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更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

都會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。



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。



2023 年亞錦賽青年女子組冠軍

在 2023 年，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。我成功地在亞洲錦標賽青年女子組獲得冠軍，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，



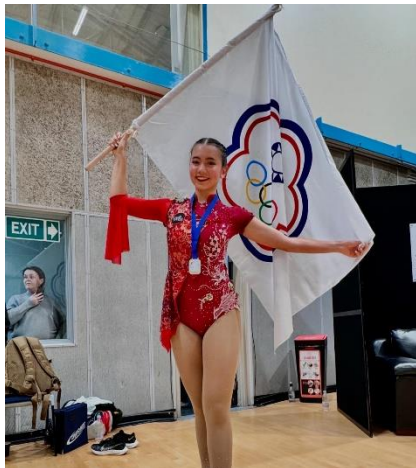


我學到了許多關於自己和人生的道理，並建立了許多長久的友誼。在未來，我更期待能夠把這項力與美的運動推廣出去，鼓勵更多人參與花式滑輪溜冰，並展現出自己的風采。很幸運的，我在 2021 年的台北市教育局之非學校實驗型態教育創新發展中心舉辦的開學趴【自學森友會】上，代表自學生表演溜冰，也有一個難得機會跟前教育部長 曾燦金 及

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。

此外，在同年的第 45 屆花式滑輪全國中正盃錦標賽中，我於社會大專組分別取得基本型第四名、自由型第三名以及綜合型第二名的佳績。

進入 2024 年，我持續積極參與國際賽事，並在第一屆臺北國際花式溜冰公開賽中摘下銀牌；隨後於紐西蘭舉行的泛太平洋盃奪冠。同年，我在第 46 屆花式滑輪全國中正盃錦標賽中，於社會大專組取得基本型第三名、自由型第二名以及綜合型冠軍的榮耀，為我的運動生涯再添亮點。



泛太平洋盃成人女子組冠軍

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。



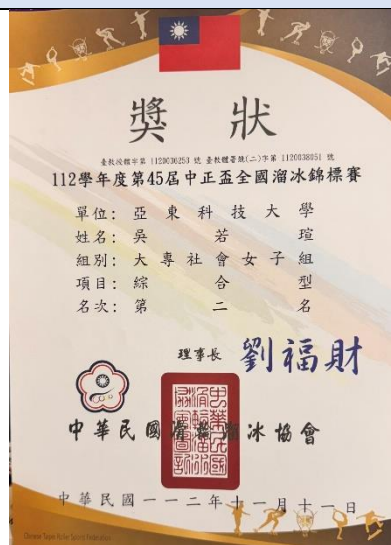
2024 臺北國際花式滑輪溜冰公開賽
成年女子組亞軍

二、目的

入選花式滑輪溜冰代表隊個人項目選手即積極參加國際賽事，為國爭光。

三、過去兩年內參賽成績

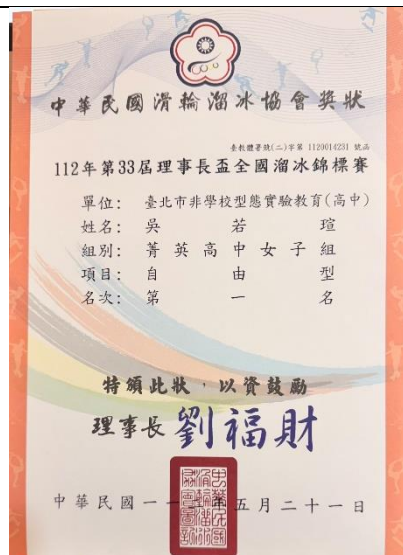
2023 年



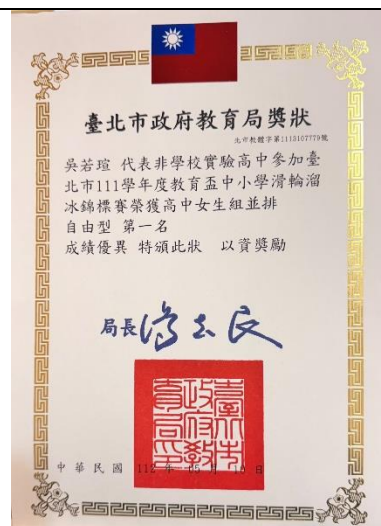
全國中正盃社會大專組基本型第四名、自由型第三名、綜合型第二名



亞洲滑輪溜冰錦標賽青少年女子組冠軍

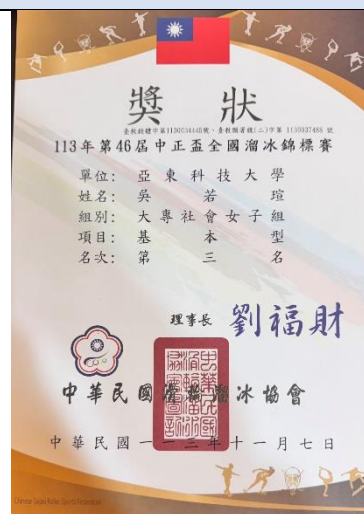


全國理事長盃高中菁英組第一名



台北市教育盃高中組第一名

2024 年



全國中正盃社會大專組基本型第三名、自由型第二名、綜合型第一名



泛太平洋盃國際公開賽冠軍



臺北國際花式滑輪溜冰國際公開賽亞軍

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2025	3 月	台灣公開賽、花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	4 月	全國運台北市代表隊選拔賽
	5 月	世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)
	6 月	全國理事長盃
	8 月	泛太平洋盃
	9 月	亞洲花式滑輪溜冰錦標賽
	10 月	全國運動會
	11 月	中正盃全國溜冰錦標賽
2026	3 月	台灣公開賽、花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	4 月	全民運台北市代表隊選拔賽
	5 月	世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)
	6 月	全國理事長盃
	8 月	泛太平洋盃
	10 月	全民運-花式滑輪溜冰
	11 月	中正盃全國溜冰錦標賽

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(仍須視各專項運動特性進行規劃)

1. 準備期

- 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧
- 加強舞蹈藝術表演
- 增進體能

2. 比賽期

- 停止體能訓練
- 專注於曲子呈現包括所有跳躍、旋轉、步伐熟悉度

(二)訓練方式

1. 專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目。

2. 專項運動技術

(1)基本型:加強所有基本型動作訓練，包括大圈、小圈(套型)

(2)自由型:

- 加強所有兩圈跳躍，增加所有跳躍轉數為兩圈半及三圈跳躍
- 增加所有旋轉的技巧難度及轉數

(3)舞蹈:透過芭蕾及現代舞蹈增進身體肌肉延展性及藝術表現

(4)體能訓練: 重訓、拉筋及其他體能增進肌耐力、協調性及柔軟度

3. 精神力訓練

以忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

4. 專項競技戰術訓練

熟悉規則，編排舞曲策略來拿到技巧及藝術最高分

(三)訓練地點及時間

1. 每週三次(二、三、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）
2. 每週一次(六)與國家 A 級教練唐竺瑋教練上課，以增強圖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)
3. 每週一次與體能師加強體能訓練
4. 寒暑假訓練時間
 - 甲、前往西班牙與外籍教練上課，為期三~四星期
 - 乙、舞蹈及排曲:與台灣知名舞蹈專家廖淇瑋老師習舞及排曲

七、預期效益

- (一) 花式溜冰世錦賽前 20 強
- (二) 花式溜冰積分賽前 20 強
- (三) 花式溜冰亞洲錦標賽前三名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽及訓練費用、車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓選手能參與比賽。

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（維他命、礦物質、及蛋白質等）
教練指導費	22,500/月	22 月	495,000	
運動科學支援費				
運動防護費	4,800/月	22 月	105,600	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) 輪子及其他耗材(16,000) 運動按摩滾筒：\$1000*2=2000/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 冰裝(4,000) 自己縫製
參賽報名費	19,800/年	2 年	39,600	全國理事長盃：\$1,300 全國中正盃：\$1,300 台灣國際公開賽：\$3,200 亞錦賽：\$3,000（預估） 世界花式滑輪溜冰積分賽：\$3,000（預估） 泛亞太洋盃：\$8,000（預估）
移地訓練費	417,200/年	2 年	834,400	寒暑假移地訓練（寒暑假）：

				機票：\$50,000*2（寒暑假） 租車費：\$50,000*2（寒暑假） 食宿費：\$60,000*2（寒暑假） 國內移地訓練 場地租借：\$2700 次（一年預計36 次）*2
選手零用金				
參賽旅運費	267,000	國內： 全國理事長盃*2 全國中正盃*2 全國總統盃*2 國外： 亞錦賽*2 泛亞太洋盃*2 世界花式滑輪溜冰積分賽*2	534,000	114 年的選手的旅費(食宿+旅費)： 全國理事長盃：\$6,000（外縣市兩天） 全國中正盃：\$15,000（外縣市-四天） 全國總統盃：\$6,000（外縣市-兩天） 亞錦賽：\$60,000（亞洲國家） 泛亞太洋盃：\$80,000（澳洲） 世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)： \$100,000 115 年的選手的旅費(食宿+旅費)： 全國理事長盃：\$6,000（外縣市兩天） 全國中正盃：\$15,000（外縣市-四天） 全國總統盃：\$6,000（外縣市-兩天） 亞錦賽：\$60,000（亞洲國家） 泛亞太洋盃：\$80,000（紐西蘭） 世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)： \$100,000
總計金額			2,322,560	

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
114 年 (2025)	3	台灣公開賽、花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽	2023 年十二月中至比賽前兩週 - 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） - 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力） 一、二月西班牙移地訓練（共四週）	比賽週 - 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 - 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 次直到比賽前）	比賽後三天 - 賽後檢討 - 身體修復（按摩、復健） - 肌肉群組放鬆
	4	全國運台北市代表隊選拔賽	國家代表隊選拔後至全民運前一週 - 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）	比賽後三天 - 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	世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)	全國運代表選拔後一週	比賽週 比賽週停止體能訓練	比賽後一週 - 調整時差 - 賽後檢討

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
			- 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） - 增進體能（增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力）	- 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，預計四週，一週2次，直到選拔前）	- 身體修復（按摩、復健） - 肌肉群組放鬆
	6	理事長盃	世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)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） - 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 - 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）	比賽後三天 - 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
	8	泛太平洋盃	理事長盃後至泛太平洋盃比賽前三周 精進所有跳躍、旋轉、步伐技巧（單一	比賽前三周 - 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	比賽後一周 - 調整時差 - 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
			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）	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）	
	9	亞洲花式滑輪溜冰錦標賽	泛太平洋盃至亞洲花式滑輪溜冰錦標賽 • 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）	九月至比賽日（預估九月底） • 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 • 國內移地訓練（模擬比賽場地，預計四週，一週2次）	比賽當天後至返國後一周 • 觀摩亞洲各國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	全國運動會－花式滑輪溜冰	亞洲花式滑輪溜冰錦標賽後一週至全國運比賽前一週 • 精進所有跳躍、旋轉、步	比賽前兩週 • 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	比賽後三天 • 觀摩國家級選手比賽直到賽程結束 • 賽後檢討

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
			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）	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）	• 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	全國運後一週至全國中正盃比賽前一週 • 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）	比賽前兩週 • 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）	比賽後一週 • 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 • 準備新長曲編排（舞蹈、藝術、及技巧調整）
115 年 (2026)	3	台灣公開賽、花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽	2023 年十二月至比賽前兩週 • 與舞蹈老師編排新的長曲	比賽週 • 比賽週停止體能訓練 • 專注於練習長曲子呈現包括	比賽後三天 • 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
			- 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） 二月西班牙移地訓練(共四週)	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 次直到比賽前）	
	4	全民運台北市代表隊選拔賽	國家代表隊選拔後至全民運前一週 - 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）	比賽後三天 - 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	世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)	全國運代表選拔後一週 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、組合旋轉）	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	比賽後一週 - 調整時差 - 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
			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) 增進體能 (增加跳躍爆發力及高度加上肌耐力)	• 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，預計四週，一週 2 次，直到選拔前)	
	6	全國理事長盃	世界花式滑輪溜冰積分賽(AIS)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) 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 • 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)	比賽後三天 • 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
	8	泛太平洋盃	理事長盃後至泛太平洋盃比賽前三周 • 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	比賽前三周 • 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 國內移地訓練 (模擬比賽場地，預計四週，	比賽後一周 • 調整時差 • 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
			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）	一週 2 次直到比賽前)	
	10	全民運-花式滑輪溜冰	泛太平洋盃至亞洲花式滑輪溜冰錦標賽 • 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）	九月至比賽日（預估九月底） • 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 國內移地訓練（模擬比賽場地，預計四週，一週 2 次）	比賽當天後至返國後一周 • 觀摩亞洲各國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	中正盃全國溜冰錦標賽	全國運後一週至全國中正盃比賽前一週 • 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）	比賽前兩週 • 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	比賽後一週 • 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 • 準備新短曲編排（舞蹈、藝

年度	月份	賽事	準備期	比賽期	過渡期
			• 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）	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）	術、及技巧調整）

*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
  導課 西班牙頂尖教練, Carles Gasset.	● 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  Parets 俱樂部教練 Isabella, 專攻增進旋轉技能	● 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）  在西班牙巴塞羅那與 Parets 俱樂部一同訓練

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	體能 個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	體能 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		溜冰技巧	運動防護				

*確切時間表以教練安排為主

附件 3:

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



附件四

自己設計及縫製冰裝

