

訓練及參賽計畫

一、個人簡介及目標(含開始訓練時間)

我是李俊錡，目前就讀於台北市明德國中。從 2 歲 8 個月開始接觸滑輪溜冰，這項運動一路陪著我成長，也成為我生命中最熱愛、最願意全心投入的一件事。幼稚園中班起，我便接受正規花式滑輪溜冰訓練，成為學生選手，至今已累積超過十年的訓練與比賽經驗。

小學開始，我固定參加台北市、新北市及全國性各項盃賽，從第一次站上比賽場地的緊張，到後來期待每一次挑戰自我，我的技術與心理素質不斷成長，也更加確定自己對花式滑輪溜冰的熱愛。多年來，我在個人自由型與雙人花式項目中持續精進，於台北市盃、全國盃等重要賽事屢獲佳績，實力穩定。

小學六年級時，2022 年我首次挑戰國手選拔，順利入選國家代表隊。2023 年，我以該組別年紀最小的身分，代表台灣前往中國北戴河，參加第 19 屆亞洲滑輪溜冰錦標賽，在少年男子組自由型中奪得銅牌，累積了珍貴的國際賽經驗，也讓我深刻體會到努力終將有所回報。

目前的我，正一邊準備重要升學考試，一邊堅持每天高強度訓練。2025 年，我再次挑戰國手選拔，於自由型與雙人花式兩個項目皆成功入選國家代表隊。同年 4 月，我代表台北市參加全國中等學校運動會，榮獲國中男子組冠軍；7 月，我再度代表台灣前往韓國，參加第 20 屆亞洲滑輪溜冰錦標賽，於少年男子組自由型及雙人花式項目雙雙奪冠，成為雙料亞洲冠軍。

滑輪溜冰教會我堅持、勇敢與自律，也讓我在一次次跌倒與重新站起來的過程中學會成長。我深知，爸媽長年辛苦工作支持我追逐夢想——爸爸在指南客運服務，媽媽在酷哥兒運動工作室擔任直排輪課後老師。為了備戰國際賽事，家中需負擔部分自費的訓練與參賽支出，我期盼能爭取外界的贊助支持，減輕家庭負擔，讓我能無後顧之憂全力投入訓練與比賽。

未來，我會持續努力，不只為自己與家人，也希望能在國際舞台上替台灣爭取更多榮耀，讓世界看見台灣花式滑輪溜冰的實力。

二、過去兩年內參賽成績

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	成績
1	112	11/9-12	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰自由型	第2名
2	112	10/21-28	中國北戴河	第19屆亞洲盃滑輪溜冰錦標賽/花式滑輪溜冰少年組 自由型	第3名
3	113	3/28-31	臺北市	總統盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰自由型	第2名
4	113	11/7-10	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰自由型	第1名
5	113	11/7-10	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰個人舞蹈	第2名
6	113	11/7-10	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰雙人花式	第1名
7	113	5/6-5/7	臺北市	113學年中小學教育部錦標賽/花式滑輪溜冰自由型	第1名
8	113	12/16-17	臺北市	114學年中小學教育部錦標賽/花式滑輪溜冰自由型	第1名
9	114	3/27-30	新竹市	台灣國際花式滑輪溜冰公開賽/花式滑輪溜冰自由型	第1名
10	114	3/27-30	新竹市	台灣國際花式滑輪溜冰公開賽/花式滑輪溜冰雙人花式	第1名
11	114	4/19-21	臺南市	全國中等學校運動會/花式滑輪溜冰自由型	第1名
12	114	7/26-31	韓國	第20屆亞洲盃滑輪溜冰錦標賽/花式滑輪溜冰少年組 自由型	第1名
13	114	7/26-31	韓國	第20屆亞洲盃滑輪溜冰錦標賽/花式滑輪溜冰少年組 雙人花式	第1名
14	114	11/22-26	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰自由型	第1名
15	114	11/22-26	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰個人舞蹈	第3名

16	114	11/22-26	新竹市	中正盃全國錦標賽/花式滑輪溜冰雙人 花式	第1名
----	-----	----------	-----	-------------------------	-----

三、指導教練：鄒昊諺

註：經費需求若欲申請教練指導費，請檢附特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法檢定通過之教練證。

四、訓練期程

平日訓練時間

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
					自由型 2h	自由型2hr
					舞蹈 1hr	
自由型 2h	自由型 2h	體能 1hr	體能 1hr	自由型1.5hr		

年度訓練重點項目

2026Q1 準備期	2026Q2 比賽期	2026Q3 準備期	2026Q4 比賽期
穩定跳躍:2S.2T	穩定所有 2 圈跳躍	加強 2 圈組合跳躍	穩定 2 圈組合跳躍
加強跳躍:2L.2F	加強 2 圈組合跳躍	穩定組合旋轉	穩定組合旋轉
旋轉訓練	組合旋轉訓練	肢體舞蹈訓練	藝術舞蹈訓練
體能及爆發力訓練	藝術步伐訓練	加強體能訓練	爆發力訓練

2027Q1 準備期	2027Q2 比賽期	2027Q3 準備期	2027Q4 比賽期
3 圈跳躍訓練	穩定所有 2 圈跳躍	加強 3 圈跳躍訓練	穩定 2 圈組合跳躍
穩定所有 2 圈跳躍	穩定 2 圈組合跳躍	穩定組合旋轉	穩定組合旋轉
旋轉訓練	組合旋轉訓練	肢體舞蹈訓練	藝術舞蹈訓練
體能及爆發力訓練	藝術步伐訓練	加強體能訓練	爆發力訓練

年度	期程	訓練重點	時間	地點
115	1月/1日-12月/31日	跳躍/旋轉/體能 自由型	週二、三、五 19:00-21:00	淡水區南加州公園溜冰場
	1月/1日-12月/31日	藝術步伐訓練/肢體舞蹈訓練 個人舞蹈	週一 19:30-21:00	臺北市百齡左岸溜冰場
	1月/1日-12月/31日	跳躍/旋轉/體能	週日 19:00-21:30	臺北市百齡左岸

	月/31日	自由型		溜冰場
	1月/6日-2月/13日(115年依照學校放寒假時間)	跳躍/旋轉/體能/爆發力訓練 自由型	週一-五 9:00-12:00、14:00-17:00	移地訓練(國內、國外…)
	7月/1日-9月/1日(115年依照學校放暑假時間)	跳躍/旋轉/體能/爆發力訓練 自由型	週一-五 9:00-12:00、14:00-17:00	移地訓練(國內、國外…)
116	1月/1日-12月/31日	跳躍/旋轉/體能 自由型	週二、三、五 19:00-21:00	淡水區南加州公園溜冰場
	1月/1日-12月/31日	藝術步伐訓練/肢體舞蹈訓練 個人舞蹈	週一 19:30-21:00	臺北市百齡左岸溜冰場
	1月/1日-12月/31日	跳躍/旋轉/體能 自由型	週日 19:00-21:30	臺北市百齡左岸溜冰場
	1月/6日-2月/13日(115年依照學校放寒假時間)	跳躍/旋轉/體能/爆發力訓練 自由型	週一-五 9:00-12:00、14:00-17:00	移地訓練 國外義大利, 國內臺北,桃園, 花蓮,臺南(依照教練安排)
	7月/1日-9月/1日(115年依照學校放暑假時間)	跳躍/旋轉/體能/爆發力訓練 自由型	週一-五 9:00-12:00、14:00-17:00	移地訓練 國外義大利, 國內臺北,桃園, 花蓮,臺南(依照教練安排)

五、參賽規劃

序號	年度	日期	地點	賽事名稱/種類項目	預期成績
1	115	4/11-12	新竹	總統盃全國溜冰錦標賽	前3名
2	115	4/13-19	新竹	臺灣國際花式滑輪溜冰公開賽	前3名
3	115	5/4-5	臺北	教育盃中小學滑輪溜冰錦標賽	第一名

4	115	10-11月	新竹	中正盃全國錦標賽	前3名
5	116	待定	新竹	總統盃全國溜冰錦標賽	前3名
6	116	待定	新竹	臺灣國際花式滑輪溜冰公開賽	前3名
7	116	待定	印度	亞洲盃滑輪溜冰錦標賽	前3名
8	116	待定	臺北	教育盃中小學滑輪溜冰錦標賽	第一名
9	116	待定	新竹	中正盃全國錦標賽	前3名

六、預期效益

序號	預期效益
1	支持我作為花式滑輪溜冰國家代表隊選手，參加亞洲盃花式溜冰錦標賽及其他國際賽事，爭取佳績、為國爭光。
2	持續投入訓練，精進技術、累積經驗，朝世界舞台邁進。
3	所有賽事皆能獲得前3名

七、經費需求及用途

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
選手營養費	730	日	350元	255,500	$350 \times 365 \times 2 = 255,500$
教練指導費					
課業輔導費	24	月	8,000元	192,000	$8,000 \times 12 \times 2 = 192,000$
運動科學支援費	2	年	30,000	60,000	體能訓練、肢體訓練(舞蹈)
運動防護費	24	月	2,000	48,000	運動按摩、身體修復等治療
訓練器材裝備費	2	年	52,000	104,000	除溜冰鞋6萬(2年1次)及冰裝15000元(1年1次),餘需要更換之耗材如:輪子5000元、煞車頭2000元、培林1000元(視實際需求調整)
參賽報名費	2	年	14,700	29,400	全國賽每年2場(雙人1200元、自由型1500元、圖形1200元、綜合型600元、冰

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
					舞1200元/1場5700元， 每年2場11400) 選拔賽每年1場 (雙人4500元,自由型 4500元/1場9000元)
移地訓練費	1	年	140,000	140,000	寒暑假國外移地訓練 (義大利 Rimini 海外 移訓-交通費-機票， 車資 50,000+住宿費 20,000+訓練費 50,000(集訓課程費 用)+ 行政費 20,000(國外租用室內 場，帶隊外訓教練租 車，保險，用餐金額為 過去兩三年出國移訓 的費用年出國移訓的 費用)=140,000)
	2	年	80,000	80,000	寒暑假國內移地訓練 20日 (國內住宿費2,000/晚 +訓練費40,000(增加 其他專業其他專業課 程冰舞、雙人、姿 體…)=80,000)
選手零用金					
參賽旅運費	2	年	72,400	14,800	• 全國賽14,400-住宿 費 14,400(3,600/晚) • 亞洲盃58,000-來回 機票40,000+住宿費 18,000(3,600/晚) 2年1次 餐旅費含國內比賽

支出科目	數量	單位	單價	小計	說明及備註
					(國家代表隊, 但部分金額需自費)
總計金額				923,700	

註：各支出科目請於說明及備註欄填列支出細項、金額及計算方式等。

八、聯絡人

姓名	關係	連絡電話	電子郵件
賴小姐	監護人	0910-946273	mib0910946273@gmail.com
鄒教練	教練	0930-365595	sk8cooper0822@gmail.com

附表、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

序號	狀態	內容	來源	資料
1	無			