

教育部體育署 113 年度認可運動員 60 號:黃海琍

一、個人簡介

黃海琍 16 歲,高中一年級,熱愛花式滑輪溜冰,小學開始成為學生選手,每年固定參加台北市盃及全國盃花式溜冰錦標賽,至今累積三十多場賽事。

起初比賽成績並不理想,難過之餘發憤圖強,深知自己的技術不足,更加倍努力練習不輕言放棄,這些年來從全國賽



墊底一路爬升至全國前三名,且持續進步中,也不斷強化自身的核心肌力成功及克服一般溜冰女選手的發育卡關,在 2023 年 9 月代表台灣成功拿下亞錦賽青年組雙人花式金牌及少女組自由型銀牌,是一位深具潛力與爆發力的女生運動員。

2024 年上半年邁入國三下學期會考最後階段,即國三考試壓力繁重仍堅持照常練習,惟所有比賽暫停,憑藉優異的時間管理能力,及運動員的態度精神面對學業,順利以 34.8 分考取第一志願北一女,做到運動與學業兼顧,成為隊上學弟妹們的最佳典範。

海琍面對高中更繁重的課業壓力,繼續發揮時間管理大師的精神,高一上學期總平均 87.6 獲頒學業優異獎狀,更期許自己 2025 年再次選上國家代表隊,再次為台灣爭取佳績;此外,4 月份也將代表台北市參加全國中等學校運動會。運動無國界,身為學生運動員,承諾要將運動員精神推廣到運動界以外的領域,未來必定發揮自身的影響力對世界有所貢獻。

國手選拔賽適逢期中考,抓緊空檔時間念書(左)

平時利用在車上或在直接在溜冰場吃飯充分把握練習時間(中&右)



白天上學,晚上練習是學生運動員的日常(左)

花式溜冰選手的柔軟度是必須的,每個動作都是日積月累(中&右)



二、目的

花式滑輪溜冰國家代表隊選手，參與亞洲盃花式溜冰錦標賽及其他國際賽事，期望拿下亞洲盃花式滑輪錦標賽金牌，邁向世界盃滑輪錦標賽。

三、過去兩年內的參賽成績

國際單項運動錦標賽

2023 年亞洲盃滑輪溜冰錦標賽少女組自由型第二名(國家代表隊)

2023 年亞洲盃滑輪溜冰錦標賽青年組雙人花式第一名(國家代表隊)

全國性單項運動錦標賽最優級組

2024 年 113 學年度第 46 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽高中組自由型第二名

2023 年 112 學年度第 45 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽國中組自由型第一名

2023 年 112 學年度第 45 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽國中組直排花式第四名

教育部核定辦理之學生聯賽最優級組

2024 年 113 學年度臺北市中小學教育盃溜冰錦標賽高中組自由型第一名

四、目標賽事(預計二年內參與的賽事)

年度	賽事層級	賽事項目
2025 年	國際賽	台灣國際花式滑輪溜冰公開賽(暨國家代表隊選拔賽(3 月))
	全國賽	全國中等學校運動會(4 月)
	國際賽	亞洲盃滑輪溜冰錦標賽(7 月)
	全國賽	中正盃全國溜冰錦標賽(11 月)
2026 年	國際賽	台灣國際花式滑輪溜冰公開賽
	全國賽	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	區域賽	台北市教育盃溜冰錦標賽
	全國賽	中正盃全國溜冰錦標賽

五、教練簡介

姓名：楊斯竣

性別：男

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

六、關於計畫

結束會考進入高中，海琿要強勢回歸賽場了！

希望 2025 年繼續當選花式滑輪溜冰國家代表隊選手，再次站上亞洲盃花式溜冰錦標賽頒獎台，為台灣爭光。

● 訓練方式

專項體能訓練

1. 阻力訓練
2. 肌耐力訓練
3. 爆發力訓練
4. 柔軟度訓練

專項運動技術

1. 單一旋轉與組合旋轉
2. 二圈以上五種跳躍及組合跳躍
3. 滑行、壓刃等基本技術及變化動作等基礎訓練
4. 基礎步伐熟練及藝術呈現

專項運動戰術

1. 維持高品質技術動作輸出
2. 肢體藝術高效發揮提高可看性
3. 曲目編排流暢且具獨特性

精神力訓練

1. 不論訓練狀況是否順利都維持平常心
2. 把練習當比賽，比賽當練習
3. 比賽關鍵時刻的心理建設
4. 賽後檢討

● 計畫年度訓練內容

2025/01	2025/02	2025/03	2025/04	2025/05	2025/06	2025/07	2025/08	2025/09	2025/10	2025/11	2025/12
準備期		比賽期		準備期		比賽期	過渡期	準備期		比賽期	過渡期
2026/01	2026/02	2026/03	2026/04	2026/05	2026/06	2026/07	2026/08	2026/09	2026/10	2026/11	2026/12
準備期/移地訓練		比賽期		過渡期	準備期（包括暑期特訓）					比賽期	過渡期

(一) 準備期訓練時間及項目

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午							
地點							
下午						體操 2h	
地點						飛奇兒	
晚上	自由型 2h			自由型 2h	自由型 2h	自由型 2h	自由型 2h
地點	百齡橋			百齡橋	百齡橋	百齡橋	百齡橋

1. 技術訓練：旋轉、跳躍、滑行、壓刃等基本技術、變化動作等基礎訓練。
2. 藝術訓練：基礎步伐熟練及藝術呈現。
3. 體能訓練：空跳、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，並透過競技體操，增強肌肉爆發力及提升彈跳力。
4. 舞蹈訓練：透過芭蕾舞、現代、身韻等舞蹈，增加身體肌肉運用能力及延展性，增進藝術表現力。

(二) 比賽期：比賽前四週減少體能訓練，舞蹈訓練改以雕塑比賽曲目動作為主

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午							
地點							
下午						體操 1h	舞蹈 1h
地點						飛奇兒	綠築
晚上	自由型 2h	舞蹈 1h		自由型 2h	自由型 2h	自由型 2h	自由型 2h
地點	百齡橋	綠築		百齡橋	百齡橋	百齡橋	百齡橋

(三) 過渡期：比賽後 2-3 周

賽後體能及技術處於巔峰，此時會以高強度方式訓練技術以求突破(約 1-2 周)，之後進入休息階段 1 周，讓心態歸零並同時復健舒緩肌群。

(四) 其他寒暑假集訓或移地訓練

每週早上會增加體能訓練時間，每次 2 hr。晚上以平日訓練表為主，另增加 2h 自由型練習時間於週一。

寒假進行三至四週時間海外移地訓練；暑假參加溜冰隊特訓課程一至二週由原教練指導或是多個溜冰隊聯合集訓。

七、預期效益

善用經費於各項訓練、營養補充、國內外比賽、運動防護治療等用途，幫助海琨提升技術的同時，加強身體素質，以爭取在各國際比賽及全國賽事取得佳績。

2025 年亞洲盃花式滑輪溜冰個人自由型前三名

2025 年全國中等學校運動會花式溜冰前三名

2025 年第 47 屆中正盃全國花式滑輪溜冰錦標賽自由型前三名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

花式溜冰鞋、輪子、煞車及培林等配備都是消耗品，隨著訓練強度提高，產生的耗損也越快，除了技術需要專業教練指導，配備更需要維持在一定的水準上才能達到更好更穩定的表現。另外海外訓練及比賽成本較高，機票、住宿費用昂貴，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，我也願意傾我所學貢獻給相關業界。

九、經費需求及用途

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	19,000/月	22	418,000	$19,000 \times 11$ (扣除移地訓練月) $\times 2 = 418,000$ (學費係採個人計費，包括溜冰、體操及舞蹈)
課業輔導費	50,000/年	2	100,000	安排網課彌補因練習無法參加學校輔導課
運動科學支援費	23,300/年	2	46,600	體能訓練及肢體訓練 Jexer 健身中心月費 $1400 \times 12 = 16,800$ /年 旋轉板 $2750/\text{個} \times 2 = 5500$ /年 彈力繩 $1000/\text{個}/\text{年}$
運動防護費	7200/年	2	14,400	運動防護及治療
訓練器材裝備費	100,000/年	2	200,000	溜冰鞋、輪子等耗材及冰裝
參賽報名費	8,000/年	2	16,000	國際賽、全國賽、市賽、選拔賽
移地訓練費	150,000/年	2	300,000	海外移訓(義大利 Rimini)

				交通費 52,300+(近年有上調)
				住宿費 45,000(1500*30 日)
				訓練費 56,000(80EUR*20 堂*35=56,000)
				總計 153,300
參賽旅運費	86,000/2 年	1	86,000	• 全國賽 19,200-住宿費 9,600(2,400/晚 人) -2025.2026 年
				• 亞洲盃 66,800-來回機票 30,000+住宿費 32,000(4,000/晚/人)+隊服 4800 -2025 年 全自費.如後續有受到協會經費補助部分不 會重複請領
總計金額			1,327,000	

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：湯子瑤

電話：(02)2894-2457

手機：0958-324-324

Email：selenetang101@gmail.com

