

培訓及參賽計畫

一、個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

李俊錡，從 2 歲多接觸滑輪溜冰相關運動，小學開始成為學生選手，每年固定參加北區市盃及全國盃等花式滑輪溜冰錦標賽，比賽成績優異且持續進步中，深具潛力，喜愛花式滑輪溜冰。

目前為七年級，在個人自由型項目拿下多次全國比賽冠軍，在小學六年級 2022 年參加國手選拔個人自由型項目，順利選上成為國家代表隊選手，並在 2023 年 10 月參加中國北戴河舉辦的第 19 屆亞洲滑輪溜冰錦標賽獲得花式滑輪溜冰少年男子組自由型(該組別年齡最小選手)獲得銅牌亞洲第三名。

二、目的

替家裡減輕負擔成為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，為台灣爭取佳績，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

國際單項運動錦標賽

中國北戴河 2023 第 19 屆亞洲花式滑輪溜冰錦標賽 少年男子組自由型 第三名



全國性單項運動錦標賽最優級組

110 年全國中正盃花式滑輪溜冰錦標賽 自由型第一名

111 年全國中正盃花式滑輪溜冰錦標賽 自由型第一名

112 年全國中正盃花式滑輪溜冰錦標賽 自由型第二名

112 年全國中正盃花式滑輪溜冰錦標賽 雙人花式 第一名

113 年全國總統盃花式滑輪溜冰錦標賽 自由型第二名



113 年臺北市中小學教育盃花式滑輪溜冰錦標賽 自由型第一名



四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

年度	賽事
2024 年	總統盃全國溜冰錦標賽
	新北市中小學滑輪溜冰交流賽
	台北市青年盃溜冰錦標賽
	會長盃全國溜冰錦標賽
	中正盃全國溜冰錦標賽
	台北市中正盃溜冰錦標賽
	花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽
	泛太平洋盃花式溜冰錦標賽
	2025 年
新北市中小學滑輪溜冰交流賽	
台北市青年盃溜冰錦標賽	
會長盃全國溜冰錦標賽	
中正盃全國溜冰錦標賽	
台北市中正盃溜冰錦標賽	
花式滑輪溜冰國家代表隊選拔賽	
亞洲盃花式滑輪溜冰錦標賽	

五、教練簡介

姓名：鄒昊諺

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 B 級教練資格

現職：花式溜冰教練

學歷：台北市立大學

工作經歷：

2013-2022 大崁國小社團教練

2016-2020 雨農國小社團教練



2014-2022 新市國小社團教練

2014-2022 鄧公國小社團教練

2013-2022 Cooper 溜冰隊總教練

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)平日訓練時間

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

年度訓練重點項目:因每年參加比賽眾多所以沒有過渡期的安排

2024Q1 準備期	2024Q2 比賽期	2024Q3 準備期	2024Q4 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

2025Q1 準備期	2025Q2 比賽期	2025Q3 準備期	2025Q4 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

(二)訓練地點及時間

1.平日及假日期間訓練：

週一晚上 7:00 至 8:30 於新北市淡水區南加州公園溜冰場

週二晚上 7:00 至 9:00 於台北市百齡左岸溜冰場

週五晚上 7:00 至 8:30 於新北市淡水區鄧公國小風雨操場

平日其餘晚上 7:30 至 8:30 於台北市百齡左岸溜冰場

假日週六上午 9:00 至 12:00 於台北市百齡左岸溜冰場

週日下午 3:00 至 5:30 於新北市淡水區淡江大學溜冰場

2.寒暑假集訓：

寒假主要溜冰隊集訓、暑假為溜冰隊集訓 6 週和國內移地訓練(或國外移地訓練)2 週

寒假 113/1/30~2/10(114 年依照學校放寒假時間)溜冰隊特訓上午 9:00 至 下午 5:00 於台北市百齡左岸溜冰場或圓山河濱公園溜冰場

暑假 113/7/01~8/30(114 年依照學校放暑假時間)溜冰隊特訓上午 9:00 至 下午 5:00 於台北市

百齡左岸溜冰場或圓山河濱公園溜冰場

暑假 113/7/01~8/30 (114 年依照學校放暑假時間)國內移地訓練：

台南移地訓練, 每日上午 8:30 至下午 5:30;其餘時間體能或肢體訓練

暑假 113/7/01~8/30 (114 年依照學校放暑假時間)國外移地訓練：

義大利 Rimini 海外移訓, 每日上午 9:00 至下午 5:00;晚間體能或舞蹈 1hr

(三)訓練方式

1. 自由型：旋轉、跳躍、步伐、壓刃等基本技術、變化動作及組合等訓練
2. 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
3. 舞蹈肢體訓練：透過芭蕾舞、現代等舞蹈，增加身體肌肉運用能力及延展性，增進藝術表現力

七、預期效益

(一)參加國手選拔代表國家參加亞洲盃花式滑輪溜冰個人自由型前三名

(二)參加國手選拔代表國家參加泛太平洋盃花式溜冰個人自由型前三名

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

器材、國內及海外訓練及比賽費用：溜冰鞋等相關耗材、冰裝、機票、住宿等相關費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能學習最新技術，並能參與國際比賽為台爭光。

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	$200/\text{天} \times 365/\text{天} \times 2 \text{年} = 146,000$
教練指導費	8,000/月	24 月	192,000	$8,000/\text{月} \times 12 \text{月} \times 2 \text{年} = 192,000$ (包括溜冰、舞蹈)
課業輔導費				
運動科學支援費	30,000/年	2	60,000	$2500 \text{月} \times 12 \text{月} = 30000/\text{年}$ (體能訓練課程和肢體訓練課程)
運動防護費				
訓練器材裝備費	61,800/年	2	123,600	溜冰鞋 60000/雙:2 年 1 雙 輪子 6000/組:半年 1 組 培林、煞車 2400/組:半年 1 組 滑冰表演服 15000/件:1 年 1 件 $60000/\text{雙} + 6000/\text{租} \times 4 + 2400/\text{組} \times 4 + 15000/\text{件} \times 2 = 123600/2 \text{年} = 61800$

參賽報名費	10,000/年	2	20,000	全國賽.市賽.選拔賽
移地訓練費	140,000/年	1	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+ 行政費 20,000=140,000) 訓練費為滑輪溜冰自由式、冰舞、舞蹈、肢體等...課程 過外移地訓練行政費為申請參加報名相關行政費用例:護照、簽證等資料
	80,000/年	1	80,000	寒暑假國內移地訓練 20 日 (台南或台北住宿費 2,000/晚+ 訓練費 40,000=80,000) 如不需住宿地區則不用住宿費用。
選手零用金				
參賽旅運費	181,000/2 年	1	181,000	<ul style="list-style-type: none"> • 全國賽 8,000-住宿費 8,000(2,000/晚) • 亞洲盃 45,000-來回機票 35,000+住宿費 10,000(2,000/晚)二年 1 次 • 泛太平洋盃 60,000-來回機票 50,000+住宿費 10,000(2,000/晚)
總計金額			942,600	

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

十一、 聯絡人:

姓名:賴淑琳

電話:0910-946-273

手機:0910-946-273

Email:mib0910946273@gmail.com





