

中華民國滑冰協會培育優秀運動選手實施計畫(107/6/19)

- 一、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。
- 二、教練資歷、培訓選手須具備之資格與遴選條件：詳如以下第三項之(一)
- 三、遴選依據及經過：
 - (一)選手遴選條件：依據教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點第二點第二款第2目，以106年度全國花式滑冰錦標賽、或2016/2017年ISU成年國際滑冰賽/錦標賽、或2016/2017年ISU青年國際滑冰賽/錦標賽、或2017亞洲公開花式滑冰錦標賽成績優異之選手篩選，並依據本會訂定之「2017-2018年花式滑冰國家代表隊選拔辦法」辦理篩選。
 - (二)選手遴選方式：依上述條件由本會選訓委員會審查通過。
 - (三)培訓隊教練遴選：依現任教練實際指導選手訓練並具世界盃比賽教練資格者，由本會選訓委員會審查通過。
- 四、訓練計畫：
 - (一)總目標：2018賽季創造出個人最好成績，世界排名由目前的72名上升到前40名成績，2022年北京冬奧爭取前12名。
 - (二)階段目標：
 1. 2018年賽季
參加2019年ISU四大洲花式滑冰錦標賽爭取前15名；
參加2019年ISU世界花式滑冰錦標賽爭取前24名；
參加2019年ASU亞洲盃成年組花式滑冰錦標賽爭取前3名；
 2. 2019~2021年賽季
參加2019年世界大學冬季運動會爭取前8名；
參加2021年2月份亞洲冬季運動會花式滑冰項目爭取前8名；
參加年度ISU四大洲花式滑冰錦標賽爭取前12名；
參加年度ISU世界花式滑冰錦標賽爭取前16名；
參加年度ASU亞洲盃成年組花式滑冰錦標賽爭取前3名；
 3. 2022年
參加2022年ISU四大洲花式滑冰錦標賽爭取前8名；
參加2022年ISU世界花式滑冰錦標賽爭取前12名；
參加2022年冬季奧運(中國北京)花式滑冰賽爭取前12名；
 - (三)分年計畫內容(含訓練時間、地點、訓練方式及訓練內容)
 1. 2018年賽事計畫：(詳見後頁P.4~P.5)
 2. (1)訓練時間：自2018年1月1日起至2018年12月31日止。

短期(2018.7~2019.6)：年度之全國賽、亞錦賽

中期(2019.7~2020.6)：年度之亞錦賽、四大洲、世錦賽

長期(2020.7~2022.6)： 2021 亞冬運，2019 世界大學冬運，
2022 冬季奧運及每年之亞錦賽、四大洲、世錦賽。

(2) 訓練方式/地點：

- a) 國內培訓 - 台北小巨蛋冰上樂園。
- b) 國外移地訓練 – 美國加州 Desert Ice Castle
泰國曼谷 Imperial World Ice Skating
- c) 國內外參賽(以賽代訓)。

【訓練說明】： 平時選手在台北市小巨蛋冰上樂園訓練，並邀請知名國際教練來台指導，除寒暑假實施國外移地訓練外，並搭配國外參賽實施移地訓練；變換年度曲目重新編舞，強化冰上專項之跳躍/旋轉/步法技術與難度、穩定性訓練等。

(四)分年計畫內容（含訓練時間、地點、訓練方式及訓練內容）

(3) 訓練內容及實施要點：

- 1) 陸上體能訓練：每日訓練 1.5 小時
 - (1) 心肺訓練 – 30 分鐘
 - (2) 重量訓練 – 30 分鐘
 - (3) 核心訓練 – 30 分鐘
- 2) 舞蹈訓練：每週三次，每次訓練 1.5 小時
- 3) 冰上專項訓練：每日三次，每次訓練 1.5 小時

(五)進退場檢測點：

- 1、以年度全國賽成績列為檢測之主目標，參加其他國際賽會之成績為輔，檢討個別選手之潛能及進步幅度。
- 2、選手參加比賽及培訓效果不佳者進行檢討，次年全國賽成績優異者列為選手遞補之依據。
- 3、花式委員會發現資質甚佳之選手可主動推薦，經選訓委員會審查通過納入培訓。
- 4、每年賽季ISU世錦賽、四大洲錦標賽、ISU挑戰者系列賽(9~12月)之成績，來綜合評估該選手之表現，是否成績與技術上仍有進步空間。

五、 追蹤考核機制：

- 1、 由本會選訓委員會配合國家運動選手訓練中心專項委員定期或不定期視察培訓情形。
- 2、 全國賽辦理完竣後，召開選訓委員會就選手成績檢討及建議改進。
- 3、 國外移地訓練及國內外比賽時，選訓委員會派員或委任駐外委員督導。
- 4、 國家運動選手訓練中心訓輔委員不定期督導，考核訓練狀況。

六、 本計畫經本會選訓委員會議通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。

2018/2019 年賽事及訓練行程 (依日期排列)

<2018>

1. 1/14~1/20 泰國移地訓練
2. 1/22~1/27 ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 台北 ISU Four Continents Figure Skating Championships
3. 2 月 美國移地訓練
4. 3/19 ~3/25 ISU 世界花式滑冰錦標賽 義大利 米蘭 ISU World Championships 2018, Italy
5. 4/16 中華民國全國花式滑冰菁英錦標賽
6. 4 月 中國深圳移地訓練
7. 6 月 美國加州編舞與移地訓練
8. 6 月 中國編舞與移地訓練
9. 7/27 ~ 7/28 中華民國全國花式滑冰錦標賽
10. 8/1~ 8/5 亞洲公開花式滑冰錦標賽 泰國 曼谷 Asian Open Trophy Thailand
11. 9 月 美國或德國移地訓練
12. 10 月(TBC) Denkova Staviski Cup, Sofia, Bulgaria
13. 11/16~11/19 波蘭華沙盃花式滑冰國際賽 Warsaw Cup, Poland
14. 11/21~11/26 愛沙尼亞塔林盃花式滑冰國際賽 Tallinn Trophy, Estonia

<2019>

15. 2/4~2/10 ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 美國 安那翰 ISU Four Continents Figure Skating Championships, Anaheim, USA
16. 3/2~3/12 世界大學冬季運動會 俄羅斯 克拉斯諾亞斯克 Krasnoyarsk, Russia
17. 3/18~3/24 ISU 世界花式滑冰錦標賽. 日本 埼玉
ISU World Figure Skating Championships, Saitama City, Japan

◎國際賽事：共計 8 場 / 國內賽事：2 場

◎移地訓練：共計 6 次

2018/2019 年賽事及訓練行程 (依訓練/比賽排列)

日期		移地訓練	日期		比 賽	
From	To		From	To		
1/14	1/20	泰國	1/22	1/27	亞洲	ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 台北 ISU Four Continents Figure Skating Championships Taipei
2 月		美國	3/19	3/25	歐洲	ISU 世界花式滑冰錦標賽 義大利米蘭 ISU World Figure Skating Championships Milano, Italy
4 月		中國	4/16	4/16	國內	中華民國全國花式滑冰菁英錦標賽
6 月		美國/中國	7/27	7/28	國內	中華民國全國花式滑冰錦標賽 台北
9 月		美國或德國	8/1	8/5	亞洲	亞洲公開花式滑冰錦標賽 泰國 Asian Open Trophy, Thailand
			10/X	10/Y	歐洲	Denkova Staviski Cup, Sofia, Bulgaria 保加利亞
			11/16	11/19	歐洲	波蘭華沙盃花式滑冰國際賽 Warsaw Cup, Poland
			11/21	11/26	歐洲	愛沙尼亞塔林盃花式滑冰國際賽 Tallinn Trophy, Estonia
			2/4	2/10	美洲	ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 美國 ISU Four Continents Figure Skating Championships, Anaheim, USA
			3/2	3/12	歐洲	世界大學冬季運動會 俄羅斯 29th Winter Universiade Krasnoyarsk, Russia
			3/18	3/24	亞洲	ISU 世界花式滑冰錦標賽. 日本 埼玉 ISU World Figure Skating Championships Saitama City, Japan

(一) 培訓教練專業資歷與背景：

技術總教練：劉悅明 Anthony LIU，男性，1974/7/4(44 歲) 世錦賽及冬奧運世界級技術教練

目前為美國加州 **Desert Ice Castle** 國際冰上訓練中心及中國深圳冰堡滑冰訓練中心負責人

專長強項：

- 1) 擅長訓練花式選手所有六種不同騰空 3 周跳(含 3A)、3 周連跳、4 周跳；各種旋轉及高難度步法。
- 2) 專長培訓世界盃及冬奧會各國選手，並強化其所有訓練，含冰上及陸地訓練。

現役選手包括：美、加國家隊、日本、澳洲國家隊選手，及 2014 年世錦賽男單花式銀牌 Machida。

劉教練退役前國際比賽成績：

1996~2003 澳洲全國冠軍 於 1998 年全國賽中成功跳出 4 周跳

1998 奧地利維也納 Karl Schafer Memorial 國際賽 第 1 名

1999 瑞典赫爾辛基 Finlandia 盃國際賽 第 2 名

2000 ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 第 6 名

(1999 年四大洲賽成功跳出 4 周+3 周跳)

2002 ISU 世界盃花式滑冰錦標賽 第 7 名

編舞教練： Phillip MILLS，男性，1956/2/26(62 歲)世錦賽及冬奧運世界級編舞大師

www.phillipmillschoreographer.com

專長強項：

- 1) 擅長編排世界級及冬奧花式選手長曲與短曲之競賽舞曲，含所有最頂級之旋轉及最頂級難度之步法。
- 2) 專長培訓世界盃及冬奧會各國選手，並強化其所有陸地及冰上之排舞，肢體美感之訓練。

編舞作品有 19 位世界錦標賽，4 位奧運等級選手，18 位美國冠軍。

現役選手 Tatsuki Machida (2014 冬奧男單第 5, 2014 世錦賽亞軍, 2014 Skate America 及 2013 Cup of Russia 等 ISU 大獎賽金牌) , Ashley Wagner(2015 全美女單金牌, 2014 Skate Canada 大獎賽銀牌, 2013 法國大獎賽金牌, 2012 四大洲女單金牌) , 其他尚有：Michelle Kwan(關穎珊五次世界冠軍, 2 次奧運亞軍, 9 次美國冠軍), Sasha Cohen(2010 奧運會女子亞軍), Ashley Wagner(全美冠軍), Courtney Hicks, Tara Lipinski(2002 奧運會女子冠軍), Rena Inoue & John Baldwin, Calla Urbanski & Rocky Marval, Nicole Bobek, Suzie Wynne & Joseph Druar, Elaine Zayak, and Jill Trenary 的比賽舞曲皆是 Phillip Mills 大師的作品。

編舞教練：Justin DILLON，男性，1978/5/7(39 歲) 世錦賽及冬奧運世界級編舞大師

專長強項：

- 1) 擅長編排世界級及冬奧花式選手長曲與短曲之競賽舞曲，含所有最頂級旋轉及頂級難度步法。
- 2) 專長培訓世界盃、全美冠軍及各國 ISU 國際賽前 3 名選手，並強化其所有陸地及冰上之排舞，肢體美感之訓練。

現役選手 Boyang Jin 金博洋(中國青年冠軍，2014 及 2013 ISU 日本站及 Ljubljana 站金牌，2013 青年大獎總決賽金牌), Richard Dornbush(2014 義大利賽金牌), Karen Chen(2013 ISU JGP Kosice 站金牌，2015 全美女單銅牌) 及 Leah KEISER(2014 ISU JGP Slovenia 銅牌)等選手最近 2 年均獲得 ISU 國際總會正式錦標賽前 3 名。

DILLON 教練退役前國際比賽成績：

- Triglav Trophy Junior 1st 1997 青年男單第 1 名
- Norway 國際賽 1997 青年男單第 1 名
- Vienna Cup 3rd 奧地利國際賽 1999 男單第 3 名
- USA National Collegiate Champion 1998 美國全國大專學院男單第 1 名

編舞教練：Scott BROWN，男性，1969/5/2(47 歲) 世錦賽及冬奧運世界級編舞大師，來自科羅拉多州丹佛市。目前任教於丹佛市 Edge Ice Arena，擁有美國國家技術專家、PSA Master Rated 職業教練最高等級編排舞師、CERA(持續進修專業課程 A 級證照)，scottdeanbrown@mac.com

專長強項：

- 1) 擅長編排世界級及冬奧花式選手長曲與短曲之競賽舞曲，含所有最頂級旋轉及頂級難度步法。
- 2) 專長培訓世界盃、全美冠軍及各國 ISU 國際賽前 3 名選手，並強化其所有陸地及冰上之排舞，肢體美感之訓練。

現役選手 Gracie Gold, Ashley Cain, Mariah Bell and Daisuke Murakami.

Gracie Gold，2014 及 2016 全美女單金牌，2014 日本 NHK 大獎賽金牌，2015 ISU 法國大獎賽金牌。

Mariah Bell，2016 ISU Skate America 大獎賽銀牌，2016 美國 US Classic 國際經典賽銀牌。

Ashley Cain，2014 德國 Nebelhorn 國際賽女單銅牌，2015 斯洛伐克 Nepela 國際賽女單銅牌，

Daisuke Murakami，2014 日本 NHK 大獎賽金牌，2015 加拿大站及法國站大獎賽銅牌。

編舞/技術教練：Sofia Poupee, INTHALAKSA，1979/7/30，女性 (37 歲)

目前為美國加州 Desert Ice Castle 國際冰上訓練中心 及奧勒岡州波特蘭滑冰俱樂部資深教練

Sofia Inthalaksa – Head coach & Choreographer, 2003 to present – The Portland Skating Club.

世界級編舞大師專長強項：

- 1) 擅長訓練花式選手所有六種不同騰空 3 周跳
- 2) 專長培訓世界盃及冬奧會各國選手，並強化其所有體能及肌力訓練，含冰上訓練及陸地訓練。

現役選手曹志禕為 Chinese Taipei 男單冠軍及美國國內全國錦標賽各級前 6 名選手

編舞教練：Constanze Paulinus, 1985/7/9，女性 (32 歲) 來自德國

代表德國參加國際賽事，並獲得優異的成績：

2008 年法國尼斯盃國際賽冠軍，2009 年德國全國賽亞軍，2009 年荷蘭海牙國際挑戰盃季軍。

曾任教於英國、德國、泰國、美國及中國國家隊。

技術教練：朱桂芳 ZHU, Gui-Fang，女性，1952/10/25 (65 歲) 大陸國家隊國寶教練

目前任教於上海松江大學城滑冰場專業隊總教練

專長強項：

- 1) 擅長訓練花式選手所有六種不同騰空 3 周跳(含 3A)、3 周連跳、4 周跳
- 2) 專長培訓世界盃及冬奧會各國選手，並強化其所有體能及肌力訓練，含冰上訓練及陸地訓練。

現役選手曹志禕為 Chinese Taipei 男單冠軍(2013 波蘭國際賽金牌，2013 台北公開賽金牌及 2012 亞錦賽金牌)。曾訓練出歷屆中國單人花樣滑冰男子及女子冠軍，選手有：劉豔，李寧，耿冰娃、朱秋穎等名將。早期為中國單人花樣滑冰女子冠軍。

技術教練(4)：高嵩 GAO Song，男性，1981/3/20(37 歲)

目前任教於龐清佟健冰上中心花樣滑冰教練、北京翼翔冰雪文化藝術培訓有限公司 創始人

專長強項：

- 1) 擅長訓練花式選手所有六種不同騰空 3 周跳(含 3A)、3 周連跳、4 周跳
- 2) 專長培訓世界盃及冬奧會各國選手，並強化其所有體能及肌力訓練，含冰上訓練及陸地訓練。

現役選手曹志禕為 Chinese Taipei 男單冠軍(2013 波蘭國際賽金牌，2013 台北公開賽金牌及 2012 亞錦賽金牌)。目前培訓中國少年單人花樣滑冰男子及女子專業隊選手，國外選手有：新加坡于書然、駱欣怡及韓國、日本、美國、德國、瑞士、泰國、香港及馬來西亞等國選手。為 2006 年全中國花滑男單冠軍。

高嵩教練退役前國際比賽成績：

- 1999 ISU Junior Grand Final 1st (1999 ISU 青年大獎賽男單總決賽第 1 名)
- 2002 ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 男單第 3 名
- 2003 ISU 日本 NHK 大獎賽 男單第 3 名

技術教練(5)：陸仕豪 LU, Shih-Hao，1985/11/21(32 歲)

目前任教於中國深圳冰堡冰場花樣滑冰總教練

- 專長強項：
- 專長：陸地 – 體適能訓練，花式滑冰 – 旋轉、步法、所有五種不同騰空三周跳。
- 2005 年亞洲錦標賽(中華台北隊)成年男子組金牌
- 2004 年 ISU 青年大獎賽(德國 Chemnitz 站)國手。

(二) 培訓教練之權力及義務(職責)如下：

- 1) 協助我國培訓選手，爭取年度世界錦標賽、四大洲錦標賽、世大運、亞冬運、冬季奧運之花式滑冰競技獎牌。
- 2) 擬訂執行計畫，協助訓練指定選手，並定期提出績效報告。
- 3) 依照中華民國滑冰協會執行國手訓練工作。
- 4) 擔任中華民國滑冰協會舉辦之教練講習會客座講師。
- 5) 蒐集世界級外國選手資料並分析、比較提供國手培訓及比賽參考。
- 6) 每週至少工作五天，並依培訓計畫調整休假日。

◎ 美國移地訓練：

由劉悅明教練全權統籌負責，協調三位編舞大師，編排每年賽季之長曲及短曲，並強化其所有訓練，含冰上技術及合樂訓練及陸地訓練。

◎ 中國大陸移地訓練：

由朱桂芳教練、劉悅明、高嵩教練全權統籌負責、協力分工，強化其所有三周跳、三周半跳、四周跳之技術訓練，合樂訓練、陸地訓練及體能肌力訓練。

◎ 泰國移地訓練：

由劉悅明教練全權統籌負責，強化其所有訓練，含冰上技術及合樂訓練及陸地訓練。

(三) 世界級教練費用：

技術總教練(1)：劉悅明 Anthony LIU，男性

每堂 45USD(20 分鐘)，每小時 135 USD(優惠價每小時 120 USD)，每場比賽出場費 500USD

<http://deserticecastle.com/coaches/>

編舞教練(一)：Phillip MILLS，男性，每場比賽出場費 300USD

每堂 50USD(20 分鐘)，每小時 150USD(優惠價每小時 100 USD)

長曲編舞：6,000USD，原價為 8,000USD；短曲編舞：4,000USD，原價為 5,000USD

<http://www.icetalentinc.com/2013/03/19/q-a-with-choreographer-phillip-mills/>

編舞教練(二)：Justin DILLION，男性，每場比賽出場費 300USD

每堂 25USD(15 分鐘)，每小時 100USD

長曲編舞：6,000USD，原價為 8,000USD；短曲編舞：4,000USD，原價為 5,000USD

<http://deserticecastle.com/wp-content/uploads/2015-Summer-Program-Brochure.pdf>

編舞教練(三)：Scott BROWN，男性，每場比賽出場費 300USD

每堂 25USD(15 分鐘)，每小時 100USD

長曲編舞：6,000USD，原價為 8,000USD；短曲編舞：4,000USD，原價為 5,000USD

<http://web.icenetwork.com/news/2015/09/10/148079746/despite-tricky-travel-schedule-brown-relishes-role>

編舞/技術教練(2)：Sofia Poupee, INTHALAKSA 女性

目前為美國加州 Desert Ice Castle 國際冰上訓練中心 及奧勒岡州波特蘭滑冰俱樂部資深教練

每場比賽出場費 300USD，每堂 25USD(15 分鐘)，每小時 100USD

<http://deserticecastle.com/wp-content/uploads/2015-Summer-Program-Brochure.pdf>

技術教練(3)：朱桂芳 ZHU, Gui-Fang，女性

每堂 240RMB(40 分鐘)，原價為每堂 500RMB(人民幣)

技術教練(4)：高嵩 GAO, Song，男性

每堂 240RMB(40 分鐘) ，原價為每堂 500RMB(人民幣)

技術教練(5)：陸仕豪 LU, Shih-Hao，男性

每天 600RMB ，原價為每天 1000RMB(人民幣)

中華民國滑冰協會 2018/2019 年曹志禕年度經費預算表 20180615 修正

科目	明細	單位	單價 台幣	數量	小計 台幣	預算總額 台幣
國內訓練費	冰上/陸地	時	1,000	100	100,000	153,000 1USD=29.5 NTD
	場地費	季卡	2,000	4	8,000	
	公益時段場地費	場	500	90	45,000	
國外移地訓練(亞洲) (泰國+中國*3 次, 2 人/次) 2018/1/14~2018/1/20 2018/4 月 2018/6 月	機票	式	15,000	3	45,000	357,500 1USD=29.5 NTD
	住宿費	週	12,000	3	36,000	
	交通伙食	週	10,000	3	30,000	
	場地費	週	3,000	3	9,000	
	教練費	時	2,500	95	237,500	
國外移地訓練(美洲) (美國*3 次, 1 人/次) 2018/2 月 2018/6 月 2018/9 月	機票	式	20,000	3	60,000	1,335,000 1USD=29.5 NTD
	住宿費	週	15,000	10	150,000	
	交通費	週	8,000	10	80,000	
	餐費	週	10,000	10	100,000	
	場地費	週	4,500	10	45,000	
	教練費	時	3,000	100	300,000	
	編舞費	式	200,000	3	600,000	
歐美比賽費 (5 次, 2 人/次) 2018/3/2~2018/3/12 2018/10/X~2018/10/Y 2018/11/16~2018/11/19 2018/11/21~2018/11/26 2019/2/4~2019/2/10	機票(選手+教練)	式	75,000	5	375,000	645,000 1USD=29.5 NTD
	機票(防護員)	式	30,000	1	30,000	
	住宿(教練)	式	12,000	5	60,000	
	住宿(防護員)	式	5,000	1	5,000	
	交通伙食	式	15,000	5	75,000	
	教練費	式	20,000	5	100,000	
亞洲比賽費 (2 次, 2 人/次) 2018/8/1~2018/8/5 2019/3/18~2019/3/24	機票(選手+教練)	式	18,000	2	36,000	162,000 1USD=29.5 NTD
	機票(防護員)	式	15,000	2	30,000	
	住宿(教練)	式	10,000	2	20,000	
	住宿(防護員)	式	10,000	2	20,000	
	交通伙食	式	8,000	2	16,000	
	教練費	式	10,000	2	40,000	
國際賽	報名費 (1 次, 其他免費)	式	23,710	1	23,710	23,710
服裝費	冰裝	套	8,000	4	32,000	67,000 1USD=29.5 NTD
	冰鞋	雙	35,000	1	35,000	
總計						2,743,210

1)上述費用並不包含選手相關訓練支出費用。(如營養補給、健身房及 PT 費用、舞蹈拉筋及運動傷害防護按摩等費用)

2018/2019 曹志禕 200 萬補助經費使用額度分配

年度	項	日期	比賽	補助金額	自籌金額	總計
2018 賽季	1	4/16	中華民國全國花式滑冰菁英錦標賽	NT\$1,645,000	NT\$517,000	NT\$2,162,000
	2	7/27~7/28	中華民國全國花式滑冰錦標賽			
	3	8/1~8/5	亞洲公開花式滑冰錦標賽 泰國 Asian Open Trophy, Thailand			
	4	10/X~10/Y	Denkova Staviski Cup, Sofia, Bulgaria 保加利亞			
	5	11/16~11/19	波蘭華沙盃花式滑冰國際賽 Warsaw Cup, Poland			
	6	11/21~11/26	愛沙尼亞塔林盃花式滑冰國際賽 Tallinn Trophy, Estonia			
2019 賽事	1	2/4~2/10	ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 美國 ISU Four Continents Figure Skating Championships, Anaheim, USA	NT\$355,000	NT\$226,210	NT\$581,210
	2	3/2~3/12	世界大學冬季運動會 俄羅斯 29th Winter Universiade Krasnoyarsk, Russia			
	3	3/18~3/24	ISU 世界花式滑冰錦標賽. 日本 埼玉 ISU World Figure Skating Championships Saitama City, Japan			

總計 NT\$2,000,000 NT\$743,210 NT\$2,743,210