

附件三

中華民國滑冰協會 113年短道競速滑冰培育優秀或具潛力運動選手計畫申請書

選手黃芊華、賴泊辰、賴蔡桓鎮

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及113年3月14日臺教體署競

(二)字第1130104581A號函。與本會選訓委員會113年3月27日第18次會議決議辦理。

一、培育對象

(一)選手基本資料

表一 選手基本資料

編號	組別	姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由
1.	青年組	黃芊華	女	2009/05/18	屏東縣東港高中國中部9年級(自學)	短道競速滑冰女子組	培育參加2025世界青年短道競速滑冰錦標賽優秀運動選手選手
2.	青年組	賴泊辰	女	2008/10/22	9年級	短道競速滑冰女子組	培育參加2025世界青年短道競速滑冰錦標賽優秀運動選手選手
3.	青年組	賴蔡桓鎮	男	2006/10/20	后綜高中二年級	短道競速滑冰男子組	2026冬季奧林匹克競速短道國家代表選手

(二)選手近兩年成績紀錄

1. 黃芊華 近兩年成績紀錄

年度	地點 (國家/城市)	比賽名稱(全名)	秒數成績	總排名 (個人/總人數)	備註	
112	泰國/曼谷	Asian Open Short Track Speed Skating Trophy	500公尺	47.593	1/11	
			1000公尺	1 : 41.185	1/11	
			777公尺	1:16.601	1/11	
			總排名	overall	1/11	
112	美國/鹽湖城	Desert Classic Short Track	500公尺	45.640 (決賽PEN, 以Semi成績)	5/22	
			1000公尺	1 : 39.284	5/22	
			1500公尺	2 : 33.597	2/22	
			總排名	overall	3/22	
112	新加坡	SEA Trophy Open Short Track Competition	500公尺	49.551	1/15	
			1000公尺	1 : 44.253	1/15	
			1500公尺	2 : 42.705	1/15	
			總排名	overall	1/15	
112	台灣/台北	全國短道競速滑冰夏季錦標賽	500公尺	45.668	1/9	
			1000公尺	1 : 45.023	1/9	
			1500公尺	2 : 40.972	1/9	

年度	地點 (國家/城市)	比賽名稱(全名)		秒數成績	總排名 (個人/總人數)	備註
111	義大利/博爾米奧	Alta Valtenilla Trophy International Junior Short Track	500公尺	45.668	1/25	
111			1000公尺	1:45.023	1/25	
111			1500公尺	2:40.972	1/25	
111			總排名	overall	1/25	
111	美國/水牛城	2022 Buffalo Short Track Championship	500公尺	45.966	1/11	
111			777公尺	1:15.190	5/11	
111			1000公尺	1:43.077	1/11	
111			1500公尺	2:35.591	2/11	
111			總排名	overall	1/11並列	

2. 賴泊辰 近兩年成績紀錄

年度	地點 (國家/城市)	比賽名稱(全名)	秒數成績	總排名 (個人/總人數)	備註
2023	USA	US Short Track Age Group Nationals	1:40.810 (1000m)	3/11	Jr. C
2023	USA/Kearns	US Championships Short Track & Youth Olympic Games Qualifier	0:47.597 (500m)	10/17	Women Overall

3. 賴蔡桓鎮 近兩年成績紀錄


年度	地點 (國家/城市)	比賽名稱(全名)	秒數成績	總排名 (個人/總人數)	備註	
2022	台灣/台北	111年春季盃全國賽	500公尺	0'47"97	1	
			1000公尺	1'39"81	1	
			1500公尺	2'34"41	1	
			接力200公尺		2	
		111年夏季盃全國賽	500公尺	0'46"82	1	
			1000公尺	1'35"74	1	
			1500公尺	2'36"25	1	
111年冬季盃全國賽	500公尺	1'06"73	5			

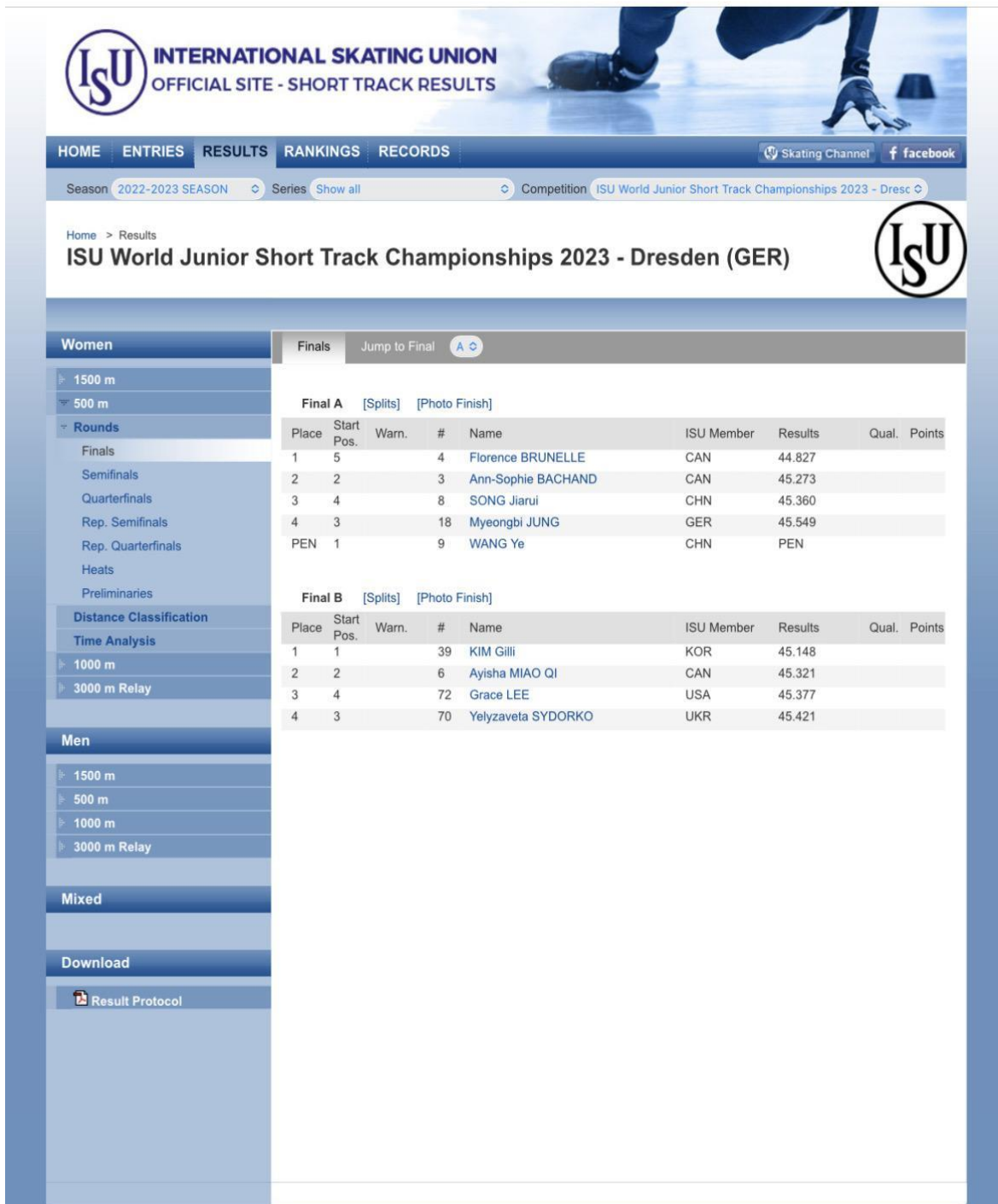
			1000公尺	1' 45" 13	1	
			1500公尺	3' 44" 90	4	
2023	台灣/台北	112年春季盃全國賽	500公尺	0' 45" 48	1	
			1000公尺	1' 40" 53	2	
			1500公尺	2' 40" 78	2	
	新加坡	112年ASU新加坡挑戰賽 新加坡/4月	500公尺	0' 45" 664	3	
			1000公尺	1' 40" 53	3	
			1500公尺	2' 40" 78	4	
	美國/鹽湖城	112年/美國鹽湖城猶他州 Desert Classic Short Track. Utah, USA	500公尺	0' 44" 503	1	
			1000公尺	無參賽		
			1500公尺	2' 40" 78	2	
	泰國	112年 ASU亞洲公開賽競速短鏡 錦標賽 泰國/8月30-9月2日	500公尺	0' 45" 365	1	
			1000公尺	1' 33" 928	3	
			1500公尺	2' 38" 427	4	
	台灣/台北	112年春季盃全國賽(9月)	500公尺	0' 44" 90	1	
			1000公尺	1' 46" 02	1	
			1500公尺	2' 44" 08	1	
荷蘭	112年世界青年盃 ISU JUNIOR WORLD CUP 荷蘭/12月	500公尺	0' 44" 886		ISU排名33名	

(三)實力及現況分析:

黃芊華

目前黃芊華選手在500公尺短道競速滑冰國際賽中成績最佳秒數為45.640，下圖為對照世界青年錦標賽女子組（15-18歲）500公尺Final A組成績及2020年冬季青年奧運會女子組（15-18歲）500公尺Final A組成績。

shorttrack.sportresult.com 



The screenshot shows the ISU website for the 2023 World Junior Short Track Championships in Dresden, Germany. The page displays results for the Women's 500m event. The left sidebar lists various event categories like Women, Men, and Mixed. The main content area shows the results for Final A and Final B, including athlete names, countries, and times.

Final A [Splits] [Photo Finish]							
Place	Start Pos.	Warn.	#	Name	ISU Member	Results	Qual. Points
1	5		4	Florence BRUNELLE	CAN	44.827	
2	2		3	Ann-Sophie BACHAND	CAN	45.273	
3	4		8	SONG Jiarui	CHN	45.360	
4	3		18	Myeongbi JUNG	GER	45.549	
PEN	1		9	WANG Ye	CHN	PEN	

Final B [Splits] [Photo Finish]							
Place	Start Pos.	Warn.	#	Name	ISU Member	Results	Qual. Points
1	1		39	KIM Gilli	KOR	45.148	
2	2		6	Ayisha MIAO QI	CAN	45.321	
3	4		72	Grace LEE	USA	45.377	
4	3		70	Yelyzaveta SYDORKO	UKR	45.421	

Short track speed skating at the 2020 Winter Youth Olympics - Girls' 500 metre

Final A

Rank	Name	Country	Time	Notes
1	Seo Whi-min	 South Korea	43.483	
2	Michelle Velzeboer	 Netherlands	45.235	
3	Florence Brunelle	 Canada	45.314	
	Zhang Chutong	 China	PEN	

賴泊辰

穩定進步中，預計於2024-25賽季，可進美國青年女子組前四。

二、訓練計畫

黃芊華

(一)總目標

113年度計畫，選手黃芊華符合ISU年齡規定及秒數標準，以爭取參加2024下半年度的世界盃青年短道競速滑冰比賽及世界青年短道競速滑冰錦標賽為總目標。

(二)階段目標

1. 亞洲短道競速滑冰錦標賽/亞洲開放賽：前2名
2. ISU Junior World Cup 世界青年盃、ISU Junior World Championship世界青年錦標賽：進入Final A

(三)訓練起訖日期

自113年1月1日起至113年12月31日止(共11月)，於韓國首爾木洞冰場訓練。4月份休息期間採自行車訓練和慢跑

(四)階段劃分及訓練地點

第一階段：自113年1月1日起至113年3月31日止共3月（或幾天），於韓國首爾木洞冰場訓練。

第二階段：自113年5月1日起至113年8月31日止共4月（或幾天），於韓國首爾木洞冰場訓練。

第三階段總集訓：自113年9月1日起至113年12月31日止共4月（或幾天），於韓國首爾木洞冰場訓練。

(五)訓練方式

長期移地培訓：韓國木洞冰場+健身房+自行車訓練中心

< Tiffany 2023 /10月訓練表



	A	B	C	D	E	F	G
1	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
2	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
3	6 : 10-7:00	7:00-8:00	6 : 10-7:00	5:20-6:00	7:00-8:00	6:10-7:00	
4	Dryland	Dryland	Dryland	Dryland	Dryland	Dryland	
5	7:00-8:30	8:00-10:00	7:00-8:00	6:00-8:00	8:00-9:00	7:00-8:00	
6	On ice skating	On ice skating	On ice skating	On ice skating	On ice skating	On ice skating	
7						8 : 00-9:30	
8	10 : 00-11 : 00	12:00-13:00	11 : 00-12 : 00	10:00-11:00	10 : 00-11 : 00	running	12:00-13:00
9	Physical training	English class	Physical training	Study /reading	Physical training		English class
10							
11	12:30-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	12:00-13:00	
12	Do homework	Stretching	Do homework	Stretching	Do homework	English class	
13							
14	16:30-18:30	15 : 30-16:00	16:30-18:30	15 : 30-16:00	16:30-18:30	14:00-15:00	
15	Dryland	running	Dryland/ Cycling	running	Dryland/ Cycling	Cycling training	20:00-21:00
16	19:00-21:00	16:00-18:00	19:00-21:00	16:00-18:00	19:00-21:00		Do homework
17	On ice skating	On ice skating	On ice skating	On ice skating	On ice skating	16:00-18:30	
18	21 : 00-21:30	18:00-20:00	21 : 00-21:30	18:00-20:00	21 : 00-21:30	Dryland	
19	running	Dryland	running	Dryland	running		
20							

韓國木洞冰場: Dryland / On ice skating / Cycling

健身房: Physical trying

自行車訓練中心: Cycling training

(六)訓練內容

1. 精神訓練及心理輔導：運動員抗壓能力，賽前賽後心理建設輔導
2. 專項性體能訓練加強核心肌群、肌耐力、耐力、腿力、爆發力、柔軟度、敏捷性、協調性及心肺功能訓練為主要項目。
3. 專項運動技術
 - (1) 體能訓練
陸地訓練：
跑步耐力訓練、核心肌群訓練、拉繩、下肢力量和爆發力的訓練 深蹲-加強腿部力量
 - (2) 技術訓練：
上冰訓練：
蹬冰收起、下、支撐滑行技術
左右腿交叉、 雙腿都向攀冰的方式前進
起跑技術-靜止到移動的速度
蹬冰角度控制-展膝、展期望角度速度
 - (3) 自行車訓練: 有氧無氧耐力提升心肺功能及穩定性
4. 一般性體能：慢跑、自行車、跳箱訓練

(七)實施要點

1. 各階段訓練重點量化之撰述

準備期	比賽期（初期）	比賽期（成熟期）	過渡期
肌肉適能訓練，以增強肌力、爆發力和肌耐力 技術技巧姿勢修正	肌肉適能和能量供應系統訓練，長距離有氧訓練，提高耐力，短距離衝刺提升爆發力	速度訓練，以高速度、低阻力的練習，來加強速度快的專項，間歇訓練	肌肉適能訓練
戰略和技術姿勢訓練	專項的戰略和技術訓練 參賽後修正改進	經常參加比賽取代體能訓練，以賽代訓	參與其他運動

2. 各階段訓練方法之撰述

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9	單腳支撐力量訓練		核心肌群訓練		跳箱瞬間爆發		大腿肌臀肌訓練		
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29	拉繩訓練	下肢力量-重量敏捷		左右移動穩定性		下肢力量穩定性			
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41	爆發力阻力訓練	下肢敏捷穩定		彈跳瞬間轉換					
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54	自行車耐力訓練	冰上練習		蹬冰練習					
55									

3. 各階段訓練重點量化之撰述

4. 訓練成效之預估：

- 短期
 - I. 國內賽事第一名
 - II. 國際賽事ISU Junior World Cup/ ISU Junior World Championship 前三名
- 長期
 - 代表中華台北參賽亞錦、亞洲運動會、世青、世界盃、青奧、冬奧，取得前六名

5. 監督考核

年度	檢測時間	賽事名稱/地點	檢測成績(名次)
2024	01月		
	02月		
	03月		
	04月		
	05月		
	06月		
	07月		
	08月	亞洲開放錦標賽 / ISU國際賽	前三名
	09月	ISU國際賽-未公布/全國短道競速滑冰夏季盃錦標賽-台灣	前三名/第一名
	10月	ISU Junior World Cup 世界青年盃-未公布 /ISU國際賽-未公布	前六名
11月	ISU Junior World Cup世界青年盃-未公布/全國短道競速滑冰秋冬季盃錦標賽-台灣	前六名/第一名	
12月	ISU Junior World Cup世界青年盃-未公布	前六名	

冰上訓練內容(每日搭配不同組合練習)：

On Ice	10L Low and Slow 4Lx 4Times x3 Sets Alternative with 2-3 Groups Short Interval Relays
On Ice	Technique 6 Drills,10L Race Prep, Passing how to do your Racing WU Starts 1L x3
On Ice	WU 6 Drills, 8Laps Low and slow 1st Relay 3p x 4Time Group A5L,B4, C3 2nd Relay 5L,4L,3L x 2px3Times
On Ice	Technique 6 Drills,10L Belt on Ice,Corner acceles Passing 4L 12L, 9L,7L,5L,3L x2Sets Starts 1L x3

補充說明：

(1) 全年除四月份

*週一至週六 6:45-8:45 am 冰上訓練 (每四週為一週期，三強一弱)

*週四，週日專項陸地訓練

(2) 四月份：專項/體能訓練，每天一小時

(3) 六-八月暑期間：(1)的冰上與陸地訓練外再增加週六騎車體能訓練、週一與週五體能訓練

(六)訓練內容：(以項目特性撰述)

1. 精神訓練及心理輔導：非賽季時(5月)透過團隊研討會建立個人目標、賽後影片分析
2. 體能訓練：有氧與無氧課程，加強體能與肌肉耐受力，增加肌肉乳酸域值
3. 一般性體能：自行車體能訓練
4. 專項性體能：
 - A. 能量系統訓練：肌力有氧、強力有氧、無氧訓練、爆發力訓練、肌肉乳酸值訓練
 - B. 強度訓練：核心與平衡訓練、重量訓練、最大肌耐力訓練、速度訓練
5. 技術訓練：(按項目特性分類)
 - A. 基礎蹬冰技術
 - B. 直線技術
 - C. 起跑技術
 - D. 彎道技術

E. 超越技術

(七)實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

賽前(準備期)	比賽期(初期)	比賽期(成熟期)	恢復期(過渡期)
非賽季時，以有氧運動為主加強體能；賽前一個月，每周2-3堂肌力有氧、2-3堂強力有氧加強肌肉乳酸耐受力；每週冰上技術訓練課(每項技術1-3堂不等)	賽期陸上訓練以加強速度、增加爆發力為訓練目標；冰上訓練則加強基礎蹬冰技術、彎道滑行與起跑技巧		以有氧訓練為主，維持體能；賽後影片分析，檢討動作與修正訓練目標

2. 各階段訓練方法之撰述：

3. 國內、外移地訓練之撰述：如(五)

4. 訓練成效之預估：預計於2024-25賽季，進入美國青年女子組前四

5. 督導考核：（自行依狀況撰寫，須含各階段檢測時間、地點及檢測成績（名次）之標準）

賴蔡桓鎮

(一) 總目標：競速水平的提升

- 500M達到0' 43" 81秒
- 1000M達到1' 31" 01秒
- 1500M達到2' 34" 01秒

(二) 階段目標

1. 短期目標：

● 每週三天進行路耐力訓練

- 穩定度:爆發走位/擺手換腳/單腳四向/基礎動作/側向位移/單腳四向/拉繩
- 爆發力:爆發跳/擺手換腳/側向爆發/單腳左右跳/雙腳後跳16項重訓式混合起動
- 小肌群:核心爆發/擺手換腳/仰臥起坐/綜合起跑12項/拉繩彈力繩

● 每週兩天進行冰上技巧提升訓練

- 路線:思考邏輯、反應
- 進攻防守:策略、預判、臨場反應
- 技巧:彎道角度、發力、切入時機、直道站位、越位、換位時機
- 速度的提升:變速、配速

2. 中期目標：(中國移地訓練)

● 國內賽事預期

賽事名稱	項目	預期秒數
113年春季盃	500公尺	0' 44" 51
	1000公尺	1' 36" 51
	1500公尺	2' 36" 51
113年夏季盃	500公尺	0' 44' 01
	1000公尺	1' 33" 51
	1500公尺	2' 33" 51
113年冬季盃	500公尺	0' 43" 81
	1000公尺	1' 31" 01
	1500公尺	2' 30" 01

● 移地訓練

- 地點:中國-北京/黑龍江/長春或日本(擇1)
- 時間:11月01日至12月01日
- 訓練目的:提升冰感的精準度、技術的實際操練

3. 長期目標：

● 國外賽事預期

- 2024/8月底或9月初亞洲盃錦標賽
- 2024/12/6~12/8世界盃中國-北京站
- 2024/12/13~12/15世界盃韓國-首爾站

(三) 階段訓練起訖日期：113年1月1日至113年12月31日

(四) 階段劃分及訓練地點：

1. 訓練場地

- A. 自主訓練：田徑場、重訓基地、學校
- B. 陸上訓練：健身房、體能中心
- C. 冰上訓練：小巨蛋冰場

2. 培訓方式

日期	內容
1~3月	(1) 陸地訓練：訓練法，以維持上一年度整體狀態為主軸 (2) 冰上訓練：短距離爆發、起跑、中距離配速達標、長距離配速達標。 (3) 其他訓練：輔助全身或整體性發展、例如：單車、田徑、輪滑等項。 (4) 應對賽事：青年世界盃、世界青年錦標賽、全國春季盃
4~6月	(1) 陸地訓練：訓練法，以大量長跑與肌力堆積為主課程。 (2) 冰上訓練：大量長距離、耐力、肌耐力、配速滑行建立全能基礎。 (3) 其他訓練：重訓、判罰規則研究、比賽視頻錄像教程、省思研討。 (4) 應對賽事：無
7~9月	(1) 陸地訓練：訓練法，以進階扎實基本功堆積為主軸課程。 (2) 冰上訓練：戰略思考、路線變化、滑行姿勢矯正、穩定度、精準度。 (3) 其他訓練：移地訓練，進階技術提昇、實際操練、活用執行。 (4) 應對賽事：亞洲盃錦標賽、全國夏季盃
10~12月	(1) 陸地訓練：訓練法，以綜合動作、指令、反應、反射項目為主體 (2) 冰上訓練：冰感、戰況危機處理、站位、搶位、進攻、防守訓練為主 (3) 其他訓練：負重循環、靈敏度訓練、進階肌群協調、核心阻力處理。 (4) 應對賽事：青年世界盃、成年世界盃、全國秋冬盃

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
訓練階段	調整	比賽	比賽	降量	降量	專項	專項	調整	比賽	比賽	比賽	比賽
陸地體能	20%	5%	5%	10%	10%	25%	30%	40%	10%	5%	5%	5%
冰上耐力	40%	35%	50%	5%	10%	25%	25%	15%	25%	25%	10%	35%
冰上技術	40%	60%	45%	5%	10%	20%	25%	30%	55%	70%	85%	60%

(五) 訓練方式：如上表

(六) 訓練內容：

訓練內容	訓練重點
專項期 (提高體能能力)	訓練目標 <ul style="list-style-type: none"> ● 結合輔助項目訓練 ● 肌群配合與協調 ● 體能心肺提昇 ● 肌群上量與保護 ● 專項鍛練
	訓練內容 <ul style="list-style-type: none"> ● 重訓、直排輪、單車、拉繩 ● 專項折返跑6項、動力組合8項、小肌群專項12種，以此循環4大組

		<ul style="list-style-type: none"> ● 長距離跑步10km、跑樓梯10趟、單車40分鐘、長距離冰上圈數滑行 ● 重訓力量訓練：每週一天、爆發大肌群12個項目器材、動力（循環組數訓練）8-10個項目 ● 彈力繩模仿滑冰8種發力與角度動作，負重動作30下/10組
準備期 (提高體能能力)	訓練目標	<ul style="list-style-type: none"> ● (直排輪/冰刀)轉換 ● 競技技巧 ● 秒數提升 ● 體能堆疊 ● 技術激發 ● 團隊訓練
	訓練內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術修正及動作調整 ● 專項增加強度(在節奏、加速、步伐、配速、進攻、防守…等技巧運用) ● 專項競技策略(邏輯變化、戰術的思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識) ● 增加滑行圈速及秒數限制 ● 彎道離心力控制、變刃訓練、超越、路線變換 ● 選手進行團隊滑行訓練，在訓練中以動作好的選手帶領後進選手，培養團隊默契，並在滑行中互相觀摩，相互領頭、換位，進行戰術與專項強度的綜合訓練。
比賽期 (幫助選手調整至最佳狀態)	訓練目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 調整身心情況至最佳狀態 ● 專項技術實踐
	訓練內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 模擬比賽訓練(實戰模擬) ● 速度訓練(配速模擬) ● 專項技術練習(戰術配合、路線轉換) ● 力量訓練 ● 加強技術補強(賽事剖析)
恢復期	訓練目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌肉放鬆 ● 肌肉輕量化 ● 陸地伸展 ● 比賽過後輕量訓練 ● 賽後回顧與檢討
	訓練內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 復健、物理治療 ● 游泳訓練(無氧狀態心肺能力的提升) ● 核心訓練(腹肌、側腹、背肌) ● 瑜伽、有氧體適能

(七) 實施要點：

三、參賽計畫

黃芊華

年度	月份	賽事名稱	備註
2024	01月		
	02月		
	03月		
	04月		
	05月		
	06月		台灣/台北
	07月		
	08月	亞洲短道競速滑冰錦標賽	
	09月	全國短道競速滑冰春夏季盃錦標賽	
	10月		
	11月	ISU Junior World Cup世界青年盃/ 全國短道競速滑冰秋冬季盃錦標賽	
	12月		

賴泊辰

年度	月份	賽事名稱	備註
2024	01月		
	02月		
	03月		
	04月		
	05月		
	06月		
	07月		
	08月		
	09月	全國短道競速滑冰春夏季盃錦標賽	選手報名
	10月		
	11月	ISU Junior World Cup Short Track Speed Skating 第一站或第二站	協會報名
	12月		
2025	2月	ISU World Junior Short Track Speed Skating Championships	協會報名

賴蔡桓鎮

年度	月份	賽事名稱	備註
2024	01月		
	02月		
	03月		
	04月		
	05月		
	06月	春/夏季盃全國賽	台灣/台北

年度	月份	賽事名稱	備註
	07月		
	08月	亞洲短道競速滑冰錦標賽	印尼
	09月		
	10月		
	11月	冬季盃全國賽	台灣/台北
	12月	世界盃-中國北京站 世界盃-韓國首爾站	中國 韓國

四、經費概算

黃芊華

1.+2.+3.+4.+5.+6.=578,200

1. 國內訓練費
2. 移地訓練費

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
膳宿費(宿)	12,000	6/月	72,000	
膳宿費(餐)	8,000	6/月	48,000	
場地費	5,000	6/月	30,000	
保險費	2,000	1/式	2,000	
教練費	1600	75/天	120,000	
其他與支援訓練、參賽有關費用	30,000	1/式	30,000	
合計			302,000	

3. 參加國內賽事費用

項目	科目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
春夏季全國賽	交通費	5000	1/趟	5000	回台參賽(2場國內賽)
秋冬季全國賽	交通費	5000	1/趟	5000	
合計				10,000	

4. 國際參賽費

項目	科目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
國際賽1	交通費	20000	1/人	20000	亞洲短道競速滑冰錦標賽
	膳宿費(宿)	2000	5/天	10000	
	膳宿費(膳)	560	5/天	2800	
	保險費	500	1/式*2人	1000	

	教練費	1600	5/天	8000	
	選手零用金	400	5/天	2000	
	服裝費	10000	1/件	10000	
	其他與支援訓練、參賽有關費用	5000	1/式	2500	
國際賽1合計				56300	
國際賽2	交通費	45000	1/人	45000	ISU短道競速滑冰世界盃第一站-加拿大站(10/25-27)
	膳宿費(宿)	2000	5/天	10000	
	膳宿費(膳)	560	5/天	2800	
	保險費	500	1/式*2人	1000	
	教練費	1600	5/天	8000	
	選手零用金	400	6/天	2400	
	其他與支援訓練、參賽有關費用	5000	1/式	4500	
國際賽2合計				73700	
國際賽3	交通費	45000	1	45000	ISU短道競速滑冰世界盃第二站-美國站(11/1-3)
	膳宿費(宿)	2000	5	10000	
	膳宿費(膳)	560	5	2800	
	保險費	500	1/式*2人	1000	
	教練費	1600	5	8000	
	選手零用金	400	5	2400	
	其他與支援訓練、參賽有關費用	5000	1/式	4500	
國際賽3合計				73700	
合計(3場國際賽)				203,700	

5. 運動訓練器材設備費

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
滑冰鞋-半腳模型	40000	1	40,000	
刀架	12000	1	12,000	
防割手套	1500	1	1,500	
頭盔	4000	1	4,000	
護目鏡	5000	1	5,000	
合計			62,500	

賴泊辰

匯率以2024/4/1 1: 31.93計算

1+2+3+4+5+6=新臺幣536,480

1. 國內訓練費

2. 移地訓練費

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
外籍教練費	(US) 100	100/時	(US) 10,000 (NTD)319,300	
其他與支援訓練、參賽有關費用	(US) 375	10/月	(US) 3750 (NTD)11,974	
保險費	(NTD) 5,500	1/式	(NTD) 5500	2024/4-2024/12身故保額300萬
合計			(US)13,750	
新臺幣			336,774	

3. 參加國內賽事費用

項目	科目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
全國短道競速滑冰春夏季錦標賽(6/27)	機票費	(US) 1000	2/人 (選手、教練)	(NTD) 63800	回台參賽
	膳宿費	(NTD) 1400	1/日	(NTD) 1400	
	教練費	(NTD) 1600	1/日	(NTD) 1600	
新臺幣合計				66800	

4. 國際參賽費

項目	科目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
----	----	--------	-------	--------	----

ISU 短道競速 滑冰青年世界 盃	機票費	(US) 1200	2/人	(US) 2400 (NTD) 76,632	約 5 天
	膳宿費	(NTD) 2000	4/天	(NTD) 8,000	
	保險費	(NTD) 1000	1/式	(NTD) 1000	
	教練費	(NTD) 1200	5/天	(NTD) 6000	
	選手零用金	(NTD) 400	5/天	(NTD) 2000	
新臺幣合計				93632	

5. 運動訓練器材費

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
訓練鞋	(US) 100	1	(NTD) 3193	
冰刀	(US) 500	1	(NTD) 15965	
體能訓練用 自行車	(US) 350	1	(NTD) 11176	
頭盔	(US) 100	1	(NTD) 3193	
護目 鏡	(US) 180	1	(NTD) 5747	
新臺幣			(NTD) 39,274	

賴蔡桓鎮

1+2+3+4=新臺幣540,324

1. 國內訓練費

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
教練費	16,000	10/月	160,000	
交通費	500	8/次	4,000	
保險費	500	1/式	500	
其他與支援訓 練、參賽有關 費用	3500	1/式	3500	
合計			168,000	

2. 移地訓練費-暫定中國(兩週)

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
交通費 機票/交通	15,000	2/人	30,000	選手+教練
膳宿費	2,000	14/天	28,000	
教練費(外籍)	1,600	14/天	22,400	

保險費	1,000	1/式*2人	2,000	
其他支援訓練/ 參賽相關費用	15,000	1/式	15,000	雜支
合計			96,400	

3. 國際參賽費

項目		(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計	備註
ISU短道競速 滑冰世界盃第 三站-中國站 (12/6-8)	選手零用金	400	6/天	2400	
	交通費 (機票/交通)	10,000	2/人	20,000	
	膳宿費	2,000	5/天*2人	20,000	依大會飯店 實際金額核 銷
	教練費	1,600	5/天	8,000	
	保險費	500	1/式*2人	1,000	保額300萬
	其他支援訓練/ 參賽相關費用	5000	1	5000	報名費、簽 證費等雜支
國際賽1合計				56,400	
ISU短道競速 滑冰世界盃第 四站-韓國站 (12/13-15)	選手零用金	400	6/天	2400	
	交通費 (機票/交通)	15,000	2/人	30,000	
	膳宿費	2,000	5/天*2人	20,000	
	教練費	1,600	5/天	8,000	
	保險費	500	1/式*2人	1,000	
	其他支援訓練/ 參賽相關費用	5,000	1	5,000	報名費、簽 證費等雜支
國際賽2合計				66400	
亞錦賽(印尼)	選手零用金	400	5/天	2000	
	交通費 (機票/交通)	15,000	2/人	30,000	
	膳宿費	2,000	5/天*2人	20,000	
	教練費	1,600	5/天	8,000	
	保險費	500	1/式*2人	1,000	
	其他支援訓練/ 參賽相關費用	5000	1	5400	
國際賽3合計				66400	
合計				189,200	

4. 運動訓練器材費

項目	(幣別)單 價	數量/單位	(台幣)小計	備註
短道競速滑冰鞋	(CAN)	1/雙	56,720	加幣1:23.44

(加拿大APEX)	2420			
冰刀	15,000	1/副	15,000	
彎刀器	15000	1/副	15,000	
新台幣合計			86,720	

短道競速滑冰113年潛力優秀選手計畫(青年組3位)經費共計新臺幣1,655,000元

五、教練背景資料

黃芊華

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由	備註
張殷誠	男	1992/08/12	中華民國滑冰協會	B級教練	國內訓練教練	
Hwang Seong Su	男	1974/07/01	大韓民國滑冰協會	A級教練	韓國主教練	
Seon Byeong Soo	男	1992//05/26	大韓民國滑冰協會	B級教練	韓國主教練	

賴泊辰

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由	備註
ChiaNing Lai	女			美國二級教練	體能教練	檢附教練履歷
Anthony Barthell	男			美國三級教練	技巧與戰術教練	檢附教練履歷
Linlin Sun	女	1987/11/23	美國猶他州奧林匹克短道速滑和速度滑冰推展協會		技巧與戰術教練	檢附教練履歷

賴蔡桓鎮

姓名	性別	出生日期	所屬單位	培育資格	培育理由	備註
蔡振銘	男	1958/3/8	台中市體育總會	中華民國滑冰協會B級教練	推展短道競速滑冰	
陳怡倫	男	1989/1/22	體育總會業字1120000363	中華民國滑冰協會B級運動教練	專項技能指導	
蔡心蓮	女	1974/3/7	台中市體育總會	中華民國滑冰協會B級教練	專項協助	

由於國內目前僅有少數教練取得短道競速滑冰A級教練證，故國家代表隊教練之選拔以持有B級教練證之國內教練為主。

六、世界青少年錦標賽

a) Each ISU Member has the right to enter three Competitors in each category. ISU Members entering a Relay Team may enter a maximum of four Competitors in the respective category.

每個國際滑聯成員協會有權在各個組別的個人項目中報三名運動員，接力項目最多可報四名運動員。

b) Each ISU Member has the right to enter two Competitors in each category for each individual distance.

If an ISU Member had two or more Skaters amongst the best thirty-two Competitors in the final classification of a distance in the preceding Championships, that ISU Member may enter a maximum of three Competitors on that distance.

每名國際滑聯成員有權在每一個組別的個人項目中報兩名運動員。如果一個國際滑聯成員在上屆錦標賽中一個項目的最終排名中有兩個或更多的運動員排在前 32 名，該國際滑聯成員最多可以在該距離報 3 名運動員。

以上資料來自於中華民國滑冰協會網站公告之國際滑冰聯盟2022版滑冰規則。青年為承上起後不可或 缺的一環，懇請能否2024年世界青少年錦標賽派出2男2女選手參賽世界青少年錦標賽個人項目與男女混合2000公尺接力賽。

除上屆潛優青年名單的黃千華與賴泊辰兩位選手外，新增推薦名單如下，選手個人資料會一併整理寄出，供協會長官及委員們審查，謝謝。

(1) 青年男推薦名單

賴蔡桓鎮

(2) 青年女推薦名單

黃千華、賴泊辰