

附件四

中華民國滑冰協會 113年花式滑冰培育優秀或具潛力運動選手計畫申請書

選手丁子涵、徐詩妍、李宇翔、翁聖祺、蔡玉鳳

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、教練基本資料

選手姓名	性別	生日	所屬單位/ 年級	培育資格	培育理由	備註
丁子涵	女	2006/02/21	臺北市立西 松高級中學 三年級	1. 2023年亞洲 花式滑冰錦 標賽成年女 子組銀牌 2. 112年全國 菁英賽/全國 賽成年女子 組冠軍	2026米蘭冬奧 花式滑冰培訓 選手 已取得2024 年ISU四大洲 花式滑冰錦標 賽及2024年 ISU世界花式 滑冰錦標賽參 賽資格	ISU世界排名 (2024.03.23): <本賽季> 第31名; <總排名> 第37名。
徐詩妍	女	2005/01/04	Rutgers University	112年全國花式 滑冰錦標賽成年 女子組亞軍	2026米蘭冬奧 花式滑冰培訓 選手 已取得2024 年ISU四大洲 花式滑冰錦標 賽參賽資格	
李宇翔	男	2006/11/22	臺北市大同 高中	1. 2023年亞洲 花式滑冰錦 標賽青年男 子組金牌 2. 112年全國 花式滑冰菁 英賽/全國賽 青年男子組	已取得2024 年世界青年花 式滑冰錦標賽 參賽資格 爭取2024年 亞錦賽前三名	首位我國男子 選手比賽成績 總分達 180-200分 成績

				冠軍		
翁聖祺	女	2007/11/30	Connections Academy/10	112 年全國花式滑冰菁英賽/全國賽青年女子組銀牌	1. 112 學年度 ISU 賽事長，短曲技術分達世青賽門檻 2. 技術動作已達成人組水準 3. 培育參加 2026 冬奧優秀選手	青年組
蔡玉鳳	女	2009/05/11	麗山國中 三年級	1. 2023 年亞洲花式滑冰錦標賽青年女子組金牌 2. 2023 年 ISU 青年大獎賽-大阪站銅牌 3. 112 年全國花式滑冰菁英賽/全國賽青年女子組冠軍	2024 年江原冬季青年奧運會花式滑冰參賽選手 已取得 2024 年世界青年花式滑冰錦標賽參賽資格	1. 首位代表我國取得冬青奧花式滑冰項目參賽資格選手 2. 截至 2024/03/20 止，2023/2024 賽季中，青年組世界排名為第 14 名
教練姓名	性別	生日	所屬單位	培育資格	資格	備註
陳國文	男	1963/06/07	台北小巨蛋冰上樂園教練	A 級教練	世錦賽帶隊教練	丁子涵選手
Joey Russell	男	1988/06/24	加拿大 Cricket Club	加拿大教練	加拿大國家代表隊教練	丁子涵選手
MINGWEN HSU	男	1973/11/21		美國滑冰協會教練	中華民國滑冰協會註冊教練	徐詩妍選手
ALEXEL BYCHENKO	男	1988/2/5		美國滑冰協會教練		徐詩妍選手
GALIT CHAIT MORACCI	女	1975/1/29		美國滑冰協會教練		徐詩妍選手
田宏文	男	1989/11/18	極光冰場	A 級教練	台北小巨蛋滑	李宇翔選手

					冰高級教練 極光冰場 High Tech Coach	翁聖祺選手
Soojin Kim	女		極光冰場	冰上專項技術	時任韓國代表 隊教練	李宇翔選手
Amy Evidente	女		美國滑冰協 會教練證 (編號 547488)	滑行技巧/陸地專 項/肢體編舞舞蹈 動作教學	目前擔任美國 青年組第一名 選手教練	李宇翔選手
Tammy Gambill	女	1957/10/16	World Arena Olympic Training Center Colorado Springs, USA	跳躍、陸地專項 及旋轉	美國科羅拉多 州世界競技場 奧林匹克訓練 中心奧林匹克 教練	翁聖祺選手
Damon Allen	男	1973/4/12	World Arena Olympic Training Center Colorado Springs, USA	編舞、滑行技巧 及跳躍	現今在美國克 羅拉多州世界 競技場奧林匹 克訓練中心執 教	翁聖祺選手
Edwin Joseph Shipstad	男	1967/9/16	World Arena Olympic Training Center Colorado Springs, USA	跳躍、陸地專項 及旋轉	現今在美國克 羅拉多州世界 競技場奧林匹 克訓練中心執 教	翁聖祺選手
張偉梓	男	1967/10/27	台北小巨蛋 冰上樂園教 練	滑冰協會 A 級教 練證		蔡玉鳳選手
仵一鳴	男	1987/2/11	中國 北體 大冰上運動 中心	滑行技巧、定級 步伐	前中國國家隊 成員	蔡玉鳳選手
任俊霏	女	2000/2/25	中國 北體 大冰上運動 中心	編排步伐、編舞 冰上肢體	前中國國家隊 成員	蔡玉鳳選手

(二) 近兩年賽事成績：

年份	地點	比賽名稱	短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長曲總分	總排 名 (個人 /總人 數)	備註
成年女子組-丁子涵選手						
2024	加拿大/蒙特婁	世界花式滑冰錦標賽 World Figure Skating Championships	29.11/56.32	49.25/101.51	22/35	成年組
2024	中國上海	四大洲花式滑冰錦標賽 Four Continents Figure Skating Championships	31.14/59.17	57.78/112.7	10/26	成年組
2023	土耳其/ 伊斯坦堡	博斯普魯斯杯 Bosphorus Cup	36.91/63.72	50.07/101.81	1/17	成年組
2023	芬蘭/艾斯博	芬蘭杯 Finlandia Trophy	25.94/52.16	51.91/100.09	10/19	成年組
2023	泰國/曼谷	亞洲公開賽 Asian Open	30.25/54.85	47.78/91.82	2/19	成年組
2023	加拿大/渥太華	Skate Ontario Series-Jul	29.78/56.04	58.87/111.07	1/26	成年組
111	台灣/台北	全國花式滑冰菁英賽	26.24/48.86	51.73/99.42	1/2	成年組
2023	美國/科泉	四大洲錦標賽 Four continents champions	21.86/45.19	49.12/95.32	13/23	成年組
2022	印尼/雅加達	亞洲公開賽 Asian Open	25.65/48.48	43.65/87.92	3/9	成年組
111	台灣/台北	全國花式滑冰錦標賽	31.32/56.93	52.84/101.57	1/2	成年組
2022	德國/奧伯斯多夫	霧笛杯 Nebelhorn Trophy	25.91/49.92	60.17/112.5	4/17	成年組
2022	義大利/貝加莫	倫巴第杯 Lombardia Trophy	28.41/53.22	51.87/103.13	8/16	成年組
111	台灣/台北	全國花式滑冰菁英賽	24.26/47.66	51.37/102.44	1/1	成年組
2022	法國/蒙彼利埃	世界花式滑冰錦標賽 World Figure Skating Championships	30.41/55.24		26/33	成年組
2022	丹麥/哥本哈根	北歐公開賽 Nordics Open	30.3/56.56	55.05/104.84	2/11	成年組
2022	愛沙尼亞/塔林	四大洲花式滑冰錦標賽 Four Continents Figure Skating Championships	25.27/49.15	50.1/96.42	15/20	成年組
成年女子組-徐詩妍選手						
2021/2022	Reykjavík	Reykjavík International	21.59/39.31	33.23/103.07	4/18	

年份	地點	比賽名稱	短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長曲總分	總排名 (個人 /總人 數)	備註
		Games 2022				
2022/2023	Aston	Philadelphia Summer International 2022	19.03/36.72	37.91/110.81	9/10	
2022/2023	Norwood	Cranberry Cup International 2022	17.94/35.96	40.18/111.11	15/15	
2022/2023	Espoo	Finlandia Trophy 2022	17.65/34.71	40.34/109.66	24/25	
2022/2023	Taipei	Chinese Taipei Championships 2022	20.45/39.63	36.03/113.93	2/2	
2022/2023	Tallinn	Tallinn Trophy 2022	17.67/32.86	36.18/104.21	15/19	
2022/2023	Taipei	Chinese Taipei Figure Skating Elites Cup 2023	20.26/41.54	38.91/125.42	2/2	
2022/2023	Queretaro	Mexico Cup 2023	19.51/36.46	32.89/103.30	3/9	
2023/2024	Norwood	Cranberry Cup International 2023	21.41/38.53	28.50/97.22	17/18	
2023/2024	Bangkok	Asian Open Figure Skating Trophy 2023	26.23/48.62	38.31/130.32	6/19	短曲 四大洲參 賽資格
2023/2024	Montreal	Skate Canada Autumn Classic 2023	21.30/40.65	38.97/113.60	12/14	
2023/2024	Dundee	Tayside Trophy 2023	22.98/42.93	40.49/120.81	6/9	
2023/2024	Nice	Trophee Metropole Nice Cote d'Azur 2023	22.53/42.04	43.45/118.78	9/16	長曲 四大洲參 賽資格
青年男子組-李宇翔選手						
111	保加利亞	Sofia Trophy	31.53/61.53	61.89/126.07	2/14	
111	台灣	中華奧會 100 周年紀念 暨全國菁英錦標賽	27.70/55.19	49.93/107.91	1/3	
111	美國	Cranberry Cup International	28.60/53.57	57.17/105.62	5/7	
111	拉脫維亞	ISU junior Grand Prix Latvia	25.41/51.71	53.43/113.00	13/28	
111	台灣	全國花式滑冰錦標賽	32.89/62.95	59.41/120.18	1/3	
111	印尼	ISU Asian Open	26.47/54.16	59.74/117.71	2/10	
112	加拿大	ISU Junior World	29.65/56.67		28/42	

年份	地點	比賽名稱	短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長曲總分	總排 名 (個人 /總人 數)	備註
112	台灣	全國花式滑冰菁英錦標 賽	37.75/69.33	67.27/134.71	1/5	
112	泰國	ISU Asian Open	32.23/61.90	63.75/127.03	1/13	
112	泰國	ISU Junior Grand Prix Bangkok	35.96/65.79	47.92/106.87	10/21	
112	日本	ISU Junior Grand Prix Osaka	33.67/66.36	55.29/118.86	9/25	
112	美國	ISU Kings Cup International	35.65/66.94	64.39/124.17	1/5	
113	拉脫維亞	Volvo Open Cup 51 st	33.38/62.75	62.84/123.05	2/14	
113	台北	ISU World Junior Figure Skating Championships	35.21/66.53	66.42/126.73	16/41	
青年女子組-翁聖祺選手						
2022	Taipei/Taiwan	2022 全國花式滑冰錦標 賽	20.55/38.75	34.87/70.13	2/5	青年組
2022	Philadelphia/USA	2022 Philadelphia International	24.22 /38.05	29.35/52.05	6/8	青年組
2022	Norwood	2022 Cranberry Cup International	20.66 /35.69	31.01/55.38	11/12	青年組
2022	Gdansk/Poland	ISU Junior Grand Prix of Figure Skating Gdansk 2022	23.97 /42.64	42.57/77.58	23/49	青年組
2022	Jakarta	Asian Open Figure Skating Trophy	24.77 /41.62	44.08/80.25	5/18	青年組
2022	Riga	48th Volvo Cup	22.20 /39.60	31.43/63.14	11/23	青年組
2023	Sofia	Sofia Trophy 2023	22.91/40.97	31.60/70.89	7/32	青年組
2023	Taipei/Taiwan	2023 全國菁英花式滑冰 錦標賽	22.55/39.19	39.28/69.99	3/7	青年組
2023	Bangkok	Thailand Open Figure Skating Trophy 2023	23.27/40.45	37.86/73.12	3/20	青年組
2023	Bangkok	Asian Open Figure Skating Trophy	23.69/41.86	51.03/91.20	4/35	青年組
2023	Dundee	Tayside Trophy 2023	29.93/50.99	39.38/81.31	2/15	青年組
2023	Nice	Trophy Metropole Nice Code d'Azur of Figure Skating 2023	23.32/43.36	54.45/94.66	7/22	青年組

年份	地點	比賽名稱	短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長曲總分	總排 名 (個人 /總人 數)	備註
青年女子組-蔡玉鳳選手						
2022/04	台北	全國花式滑冰菁英賽	20.34/34.56	35.36/68.02	1/4	Advanced Novice(取得亞錦賽中華台北代表隊參賽資格選手)
2022/09	新加坡	SEA OPEN TROPHY	28.24/43.84	45.49/77.8	1/13	Advanced Novice
2022/10	台北	全國花式滑冰錦標賽	15.28/28.81	38.37/69.09	1/4	Advanced Novice
2022/12	印尼	2022 ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽(亞錦賽)	23.5/36.78	32.79/60.11	2/10	Advanced Novice
2023/04	台北	全國花式滑冰菁英賽	25.4/46.66	51.16/97.59	1/9	Junior Women (取得亞錦賽中華台北代表隊參賽資格選手)
2023/05	泰國/曼谷	2023 THAILAND OPEN FIGURE SKATING TROPHY 泰國花樣滑冰公開賽	29.01/52.16	52.96/103.91	1/19	Junior Women
2023/08	泰國/曼谷	2023 ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽(亞錦賽)	28.04/53.31	51.82/99.43	1/35	Junior Women
2023/08	泰國/曼谷	2023 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating Bangkok /THA 青少年大獎賽泰國站(JGP)	26.88/51.09	55.34/104.62	9/31	Junior Women
2023/09	日本/大阪	2023 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating	34.6/61.52	59.31/117.3	3/35	Junior Women

年份	地點	比賽名稱	短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長曲總分	總排 名 (個人 /總人 數)	備註
		Osaka/JPN 青少年大獎 賽大阪站(JGP)				
2024/1	韓國/江原道	2024 Youth Olympic Games 冬季青年奧運會	29.2/56.46	47.93/100.18	10/17	Junior Women
2024/2	台北	ISU World Junior Figure Skating Championships	30.55/56.3	53.25/102.6	23/46	Junior Women

二、 訓練計畫

(一) 本年度總目標：爭取參加 2024 年世界花式滑冰錦標賽、世界青年花式滑冰錦標賽、亞洲花式滑冰錦標賽、2025 世界花式滑冰錦標賽、世界青年花式滑冰錦標賽、四大洲花式滑冰錦標賽及 2026 米蘭冬奧。(註：2025 世錦賽為 2026 米蘭冬季奧運之選拔賽)

(二) 階段目標：

1. 成年組選手

短期目標：2024 年四大洲花式滑冰錦標賽爭取前 10 名，並爭取 2024 世界花式滑冰錦標賽參賽資格。

中期目標：2024 亞洲錦標賽爭取前 3 名、2024 CS 單站爭取前 8 名，並取得 2025 世界花式滑冰錦標賽資格。

長期目標：第 1 站挑戰者系列賽、第 2 站挑戰者系列賽爭取前 8 名。

2. 青年組選手

短期目標：2024 年亞洲公開賽爭取前 3 名，並爭取 2024 青年大獎賽參賽資格。

中期目標：2024 年世界青年花式滑冰錦標賽爭取前 15 名。

長期目標：2024 年世界青年大獎賽爭取分站前 8 名、ISU 花式滑冰挑戰賽爭取前 6 名，並取得 2025 年四大洲花式滑冰錦標賽以及世界青年花式滑冰錦標賽參賽資格。

3. 目標成績：

組別	姓名	2024/25 賽季 目標短曲技術分	2024/25 賽季 目標長曲技術分
成人組	丁子涵	總分 60	總分 115
	徐詩妍	技術分 32	技術分 53
青年組	翁聖祺	技術分 30	技術分 50
	蔡玉鳳	總分 165 以上	
	李宇翔	技術分 34	技術分 68

(三) 培訓方式：

因應目前國內符合國際賽事標準場地唯台北小巨蛋冰上樂園，但該場館絕大多數時間為營

利用途，因此選手僅能透過清晨或夜間公益時段享有較完善的訓練空間，平時營利時段須與一般民眾共用場地、爭奪空間。為解決上述空間限制與安全問題，國內外選手於在學期間由各教練自行進行冰上及陸地訓練，寒暑假期間安排移地訓練，藉由吸取他國經驗，提升選手競爭力。移訓場地包括北美洲的美國、加拿大，以及中國大陸北方城市，透過不同場域的訓練，除可以培養選手在面對環境、飲食、語言...等困境中的自我調適能力，以便將來在出賽時可以發揮最佳能力外，同時可以提升選手對異國文化的素養，藉以提升在藝術表現層面的多元性。

(四) 培訓內容：

1. 陸地訓練：

非賽季期間，每週至少四次、每次至少一個半小時；賽季期間，每週至少兩次、每次至少一小時的陸地訓練。陸地訓練內容包含重量訓練、多元舞蹈、拉筋、核心訓練、模擬訓練...等輔助課程，藉此提升選手心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度的能力，奠定良好的技術發展基礎。

2. 冰上訓練：

非賽季期間，每週至少上冰 42 小時、每次至少 2 小時；賽季期間，每週至少 21 小時、每次至少一個半小時的冰上訓練。冰上訓練內容包含基本踩刃步伐練習、單獨跳躍、組合跳躍、單獨旋轉、組合旋轉...等專業技術。除上述基本動作訓練外，亦配合賽事準備，待比賽舞曲編排完畢後，每回訓練結束前皆須合樂練習數次。

3. 以賽代訓：

除平時訓練的合樂模擬練習，賽事期間選手除面臨外在環境改變需自我調適外，經常也需要克服心理上的壓力、緊張和焦慮，因此，將安排選手參加非正式錦標賽的積分賽做為創造比賽實地情境的演練，增加選手在面對比賽臨場的應變能力。

三、 參賽計畫：

年份	日期	國家	賽事名稱	參賽選手	備註
	1/1~4/30 國內/國外移訓	台灣/中國	備戰 2024 世界青年錦標賽	蔡玉鳳	4 個月
	1/1~6/30 國內訓練	台灣	台北小巨蛋	丁子涵 李宇翔	6 個月
	1/1~12/31 國外移訓	美國 新澤西	Ice House, Floyd Hall, Codey Arena 冰場	徐詩妍	12 個月
	1/1~12/31 國外移訓	美國	The Broadmoor World Arena, Colorado Spring	翁聖祺	12 個月
	1/18-1/21	拉脫維亞	Volvo Open Cup 51st	李宇翔	
	1/30~2/4	中國	ISU 四大洲錦標賽 Four Continents Championships	丁子涵 徐詩妍	ISU 國際賽事

2/26~3/3	台灣	2024 世界青年花式滑冰錦標賽 World Junior Figure Skating Championships	李宇翔 蔡玉鳳	青年組
3/9~3/31 國外移訓	韓國	編曲、編舞	李宇翔	
3/18~3/24	加拿大	2022 世界花式滑冰錦標賽 ISU World Figure Skating Championships	丁子涵	ISU 國際賽事
6/2-6/3	台灣	2024 全國花式滑冰菁英錦標賽	丁子涵 徐詩妍 李宇翔 翁聖祺 蔡玉鳳	
5/1~10/31 國內/國外訓練	台灣/中國/ 加拿大	備戰 2024 青年大獎賽	蔡玉鳳	6 個月
7/1~8/1 國外移訓	美國		李宇翔	1 個月
7/1~7/6 國外移訓	加拿大多倫多	Cricket club	丁子涵	1 周
8 月	美國	Philadelphia Summer International Competition	徐詩妍	
7/9~9/30 國內訓練	台灣	台北小巨蛋	丁子涵	
8 月 (未定)	香港	2024 Asian Open Figure Skating Trophy 亞洲花式滑冰公開賽(亞錦賽)	丁子涵 徐詩妍 李宇翔 翁聖祺 蔡玉鳳	
8/21-8/24	法國 埃皮納勒	青年大獎賽第一站 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating(JGP) (選擇性擇站參加)	翁聖祺 蔡玉鳳	
8/28~8/31	拉脫維亞 里加	青年大獎賽第二站 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating(JGP)(選擇性擇站參加)	翁聖祺 蔡玉鳳	

10/1~12/31 國外移訓	加拿大/英國	10~12月長期移地訓練地點配合丁子涵大學落點安排-加拿大/英國	丁子涵	3個月
9~10月	未定	大獎賽(需確認名額)	丁子涵	
9/4~9/7	捷克 奧斯特拉瓦	青年大獎賽第三站 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating(JGP)(選擇性擇站參加)	翁聖祺 蔡玉鳳	
9/11~9/14	泰國 曼谷	青年大獎賽第四站 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating(JGP)(選擇性擇站參加)	翁聖祺 蔡玉鳳	
9/18~9/21	土耳其 伊斯坦堡	青年大獎賽第五站 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating(JGP)(選擇性擇站參加)	翁聖祺 蔡玉鳳	
9~10月	未定	挑戰者系列賽	徐詩妍 李宇翔 蔡玉鳳	ISU 國際賽事
10/1~12/31 國內訓練	台灣	台北小巨蛋	李宇翔	
10-11月	未定	挑戰者系列賽	李宇翔	ISU 國際賽事
11/1~12/31 國內/國外訓練	台灣/中國/ 加拿大	備戰 2024 ISU 挑戰者系列賽、2025 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽	蔡玉鳳	
11月	台灣	全國花式滑冰錦標賽 National Championship Chinese Taipei	丁子涵 徐詩妍 李宇翔 翁聖祺 蔡玉鳳	
11~12月	未定	挑戰者系列賽	丁子涵 徐詩妍 李宇翔 翁聖祺 蔡玉鳳	ISU 國際賽事

四、 經費預算：

活動	科目	單價	數量	單位	人	次	金額	小計	體育署	自籌
國內集訓	場地費	30,000	6	批	3	1	540,000	956,000	900,000	56,000
	教練費	1,600	60	天	3	1	288,000			
	教練費-冰上訓練課程	1,500	1	月	3	12	54,000			
	教練費-陸地訓練課程	1,500	1	月	3	12	54,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	20,000	1	批	1	1	20,000			
國外移訓	交通費	50,000	1	趟	6	1	300,000	1,500,000	1,500,000	0
	保險費	3,000	1	趟	10	1	30,000			
	膳宿費	2,800	30	天	10	1	840,000			
	場地費	15,000	1	批	5	1	75,000			
	教練費	1,600	30	天	5	1	240,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	15,000	1	批	1	1	15,000			
Volvo Open Cup 51st	交通費	50,000	1	趟	2	1	100,000	188,000	188,000	0
	保險費	2,000	1	趟	2	1	4,000			
	膳宿費	2,500	9	天	2	1	45,000			
	報名費	2,000	1	次	1	1	2,000			
	當地交通費	1,000	9	天	2	1	18,000			
	教練費	1,600	10	天	1	1	16,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	3,000	1	批	1	1	3,000			
2024 ISU 四大洲錦標賽-	交通費	55,000	1	趟	4	1	220,000	299,000	299,000	0
	保險費	1,000	1	趟	4	1	4,000			
	膳宿費	2,000	10	天	2	1	40,000			
	教練費	1,600	10	天	2	1	32,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	3,000	1	批	1	1	3,000			
2024 世界青年花	保險費	1,000	1	批	5	1	5,000	339,000	339,000	0
	防護員費	2,000	7	天	1	1	14,000			

式滑冰錦標賽	膳宿費	5,500	7	天	2	1	77,000			
	訓練服	15,000	2	件	3	1	90,000			
	比賽服	25,000	2	件	3	1	150,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	3,000	1	批	1	1	3,000			
加拿大世界錦標賽 ISU World Figure Skating Championships	交通費	80,000	1	趟	2	1	160,000	300,000	300,000	0
	保險費	1,000	1	趟	2	1	2,000			
	膳宿費	5,900	10	天	2	1	118,000			
	場地費	3,000	1	批	1	1	3,000			
	教練費	1,600	10	天	1	1	16,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	1,000	1	批	1	1	1,000			
Philadelphia Summer International Competition	交通費	50,000	1	趟	2	1	100,000	172,000	172,000	0
	保險費	2,000	1	趟	2	1	4,000			
	膳宿費	5,500	5	天	2	1	55,000			
	報名費	2,000	1	次	1	1	2,000			
	教練費	1,600	5	天	1	1	8,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	3,000	1	批	1	1	3,000			
2024 Asian Open Figure Skating Trophy 亞洲花式滑冰公開賽(亞錦賽)	交通費	25,000	1	趟	10	1	250,000	443,500	400,000	43,500
	保險費	1,000	1	趟	10	1	10,000			
	膳宿費	2,500	7	天	5	1	87,500			
	報名費	2,000	1	次	5	1	10,000			
	場地費	2,000	1	批	5	1	10,000			
	教練費	1,600	7	天	5	1	56,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	20,000	1	批	1	1	20,000			
2024 青年大獎賽	交通費	32,000	1	趟	3	1	96,000	205,900	200,000	5,900
	保險費	1,000	1	批	3	1	3,000			
	膳宿費	2,000	5	天	3	1	30,000			
	報名費	2,000	3	批	3	1	18,000			
	場地費	1,600	3	批	3	1	14,400			
	教練費	1,600	5	天	3	1	24,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	20,500	1	批	1	1	20,500			
挑戰者系列/國	交通費	50,000	1	趟	4	1	200,000	350,000	350,000	0

際賽事-成年女子組	保險費	1,000	2	批	4	1	8,000			
	膳宿費	3,000	6	天	4	1	72,000			
	教練費	1,600	6	天	2	1	19,200			
	報名費	2,000	2	批	2	1	8,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	5,350	2	批	4	1	42,800			
挑戰者系列/國際賽事-青年組	交通費	50,000	2	趟	3	1	300,000	411,600	400,000	11,600
	保險費	1,000	2	批	3	1	6,000			
	膳宿費	3,000	6	天	3	1	54,000			
	教練費	1,600	6	天	1	1	9,600			
	報名費	2,000	2	批	3	1	12,000			
	其他與支援訓練、參賽有關費用	30,000	1	批	1	1	30,000			
運動訓練器材設備費	冰鞋	20,000	2	雙	3	1	120,000	265,000	252,000	13,000
	冰刀	20,000	2	式	3	1	120,000			
	肌肉貼布	500	10	捲	5	1	25,000			
總計								5,430,000	5,300,000	130,000

五、 訓練培訓規劃：

個人項目培訓 - 訓練內容說明

陸上訓練 (1.5 小時)

藉由重量訓練及核心訓練，加強基本體能、穩固所有動作、心肺耐力檢測及調整。設定目標並確實執行，調整飲食及生活習慣以配合訓練，並注意適時調整訓練進度。

(一) 重量訓練：

訓練時間 30 分鐘

動作項目	組數	次數	重量(體重*80%計算)
仰臥推舉、槓鈴蹲舉、滑輪下拉、槓鈴肩推、屈體划船	3	12	80%

緩和運動 5 分鐘 + 延伸性伸展 15 分鐘

1. 課程頻率：一週三次，每次之間休息 2 天。 2. 恢復時間：每項動作之間 1~3 分鐘。

(二) 核心訓練：

訓練時間 30 分鐘

動作項目	組數	次數
仰臥起坐、反向捲體、4 字形捲體、抗力球軀體、側傾、V 字抬腿	3	35
前俯棒式、側棒式	3	接近肌肉力竭

(三) 柔軟度訓練：

訓練時間 30 分鐘

動作項目	組數	次數
大腿股四頭、二頭肌主、被動伸展	1	3
腰、腹部肌群主、被動伸展	1	3
上肢肌群(肩、頸) 主、被動伸展	1	3

舞蹈訓練 (1.5 小時) 每週三次

加強基本芭蕾舞、現代芭蕾舞、爵士舞及拉丁舞蹈訓練，強化其肢體舉手頭足之動作線條及藝術美感

第 1 次冰上專項訓練 (1.5 小時)		第 2 次冰上專項訓練 (1.5 小時)		第 3 次冰上專項訓練 (1.5 小時)	
冰上滑行熱身	5 分鐘	冰上滑行熱身	5 分鐘	冰上滑行熱身	5 分鐘
連接步訓練(Step Sequence)	5 分鐘	連接步訓練(Step Sequence)	5 分鐘	連接步訓練(Step Sequence)	5 分鐘
各種旋轉訓練	10 分鐘	各種旋轉訓練	10 分鐘	各種旋轉訓練	10 分鐘
組合旋轉訓練	10 分鐘	組合旋轉訓練	10 分鐘	組合旋轉訓練	10 分鐘
各種三圈跳躍訓練	25 分鐘	各種三圈跳躍練習	25 分鐘	各種三圈跳躍練習	25 分鐘
組合跳躍(3+3)訓練	10 分鐘	組合跳躍(3+3)訓練	10 分鐘	組合跳躍(3+3)訓練	10 分鐘
短曲訓練(合樂 2 次)	10 分鐘	短曲訓練(合樂 2 次)	10 分鐘	短曲訓練(合樂 2 次)	10 分鐘
長曲訓練(合樂 2 次)	15 分鐘	長曲訓練(合樂 2 次)	15 分鐘	長曲訓練(合樂 2 次)	15 分鐘

陸上訓練重點要求

加強重量訓練，並藉由無氧訓練及健身器材輔助增強核心肌群肌力、腰力、彈力、肌耐力以強化選手體適能及提升心肺功能，協助選手有充足的體力可順利完成所有動作，表現零失誤滑完比賽之曲目。

舞蹈訓練重點要求

加強基本芭蕾舞身體核心(Body Core)訓練，並融入現代舞、爵士舞及拉丁舞蹈訓練。現代舞強調肢體的線條、空間概念、節奏及感情的表達；爵士舞加強軀幹、臀部靈活度及節奏感，同時訓練手腳協調性，強化柔軟度平衡感；拉丁舞訓練選手速度、耐力、力量、靈敏度、柔韌性、肢體協調性。舞蹈訓練以強化選手肢體之柔軟度、動作律動及藝術美感，呈現全方位完美演出。

冰上專項訓練重點要求：

旋轉：要求 GOE 質量加分，旋轉圈數均衡、旋轉定點及加速，達到最高 4 級難度。

跳躍：要求 GOE 質量加分，反複加強 3 周跳或連跳落冰，達到 90% 以上成功率，如有失誤須再重跳。

連接步：要求 GOE 質量加分，除加強深度壓刃及轉體難度外，並注意速度、表情、肢體表演及音樂表達。

長短曲：要求所有動作 GOE 質量加分外，並注意爭取表演分 Program Component Scores：

- 1) Skating Skills 滑行技術
- 2) Transitions 動作串聯
- 3) Performance 動作表現與執行、
- 4) Composition 節目內容設計，冰面空間運用
- 5) Interpretation 音樂詮釋與表達

※合樂時動作如有失誤須再重做，直到該失誤動作零失誤為止。