附件二

中華民國滑冰協會
112 年大道競速滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫申請書

一、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 112 年 2 月 23 日臺教體署競(二)字第 1110082941A 號函與本會選訓委員會 112 年 3 月 10 日第 9 次會議決議辦理。

二、培育對象：

(一)選手基本資料

組別	姓名	性別	出生年月日	所屬單位/年級	培育資格	培育理由	備註
成年組	戴瑋麟	男	1997.03.30	中華民國滑冰協會	冬奧選手	參加 2026 冬奧會大道競速滑冰	
成年組	陳映竹	女	1995.2.18		滑輪項目優秀選手	參加 2026 冬奧大會大道競速滑冰	輪轉冰
青年組	賴佳盛	男	2004.09.18	中正高工	滑輪項目優秀選手	參加 2026 冬奧大會大道競速滑冰	輪轉冰
青年組	王璵	男	2004.11.17	前鎮高中	滑輪項目優秀選手	參加 2026 冬奧大會大道競速滑冰	輪轉冰

(二)近兩年成績紀錄

戴瑋麟(成年組選手)

年度	地點(城市國家)	比賽名稱(全名)	成績(秒數)	總排名(個人/總人數)	備註
2021	Tomaszow/Poland	ISU World Cup 1/500m	36”342	26/35	
2021	Tomaszow/Poland	ISU World Cup 1/1000m	1’11”739	27/32	
2021	Tomaszow/Poland	ISU World Cup 1/1500m	1’52”235	35/39	
2021	Tomaszow/Poland	ISU World Cup 1/Mass St	8’19”850	15/47	
2021	Stavanger/Norway	ISU World Cup 2/500m	35”993	24/32	
2021	Stavanger/Norway	ISU World Cup 2/1000m	1’11”278	31/36	
2021	Stavanger/Norway	ISU World Cup 2/1500m	1’50”282	26/37	
2021	Salt Lake City/America	ISU World Cup 3/1000m	1’08”65	26/42	
2021	Salt Lake City/America	ISU World Cup 3/1500m	1’46”49	28/45	
2021	Salt Lake City/America	ISU World Cup 3/Mass St	8’07”30	19/49	
2021	Calgary/Canada	ISU World Cup 4/1000m	1’09”21	31/39	
2021	Calgary/Canada	ISU World Cup 4/1500m	1’47”52	31/41	
2021	Calgary/Canada	ISU World Cup 4/Mass St	7’05”85	35/45	
2022	Stavanger/Norway	ISU World Cup 1/500m	1’10”65	22/22	
2022	Stavanger/Norway	ISU World Cup 1/1000m	1’12”111	21/24	
2022	Stavanger/Norway	ISU World Cup 1/1500m	1’51”752	23/27	
2022	Heerenveen/Netherland	ISU World Cup 2/500m	35”78	16/22	
2022	Heerenveen/Netherland	ISU World Cup 2/1000m	1’11”391	23/26	
2022	Heerenveen/Netherland	ISU World Cup 2/1500m	1’50”443	23/27	

2022	Calgary/Canada	ISU World Cup 3/500m	35”545	18/26	
2022	Calgary/Canada	ISU World Cup 3/1000m	1’09”605	20/27	
2022	Calgary/Canada	ISU World Cup 3/1500m	1’46”835	15/28	
2022	Calgary/Canada	ISU World Cup 4/500m	35”28	15/26	
2022	Calgary/Canada	ISU World Cup 4/1000m	1’09”25	20/26	
2022	Calgary/Canada	ISU World Cup 4/1500m	1’47”92	19/28	

陳映竹(成年組選手)

年度	地點(城市國家)	比賽名稱(全名)	成績(秒數)	總排名	備註
2021	哥倫比亞	2021 年哥倫比亞世錦賽/場地 200m	18”798	5	亞洲最佳成績
2021	哥倫比亞	2021 年哥倫比亞世錦賽/公路 100m	10”842	4	亞洲最佳成績
2021	哥倫比亞	2021 年哥倫比亞世錦賽/公路單圈賽	官方未列秒數	6	亞洲最佳成績
2021	台灣/新北	110 年全國運動會/500+D m	46”668	1	
2021	台灣/高雄	110 年全國中正盃/200m	18”910	1	
2021	台灣/高雄	110 年全國中正盃/500+D m	45”750	2	
2021	台灣/嘉義	110 年全國會長盃/200m	18”730	1	再次突破全國紀錄
2021	台灣/嘉義	110 年全國會長盃/500+D m	44”832	1	
2021	台灣/台北	110 年國手選拔賽/200m	18”863	1	
2021	台灣/台北	110 年國手選拔賽/500+D m	45”101	3	
2022	英國/伯明罕	2022 年伯明罕世界運動會/場地 200m	19”053	3	亞洲最佳成績
2022	英國/伯明罕	2022 年伯明罕世界運動會/公路 100m	10”854	2	亞洲最佳成績
2022	英國/伯明罕	2022 年伯明罕世界運動會/公路單圈賽	1’12”29	3	亞洲最佳成績
2022	台灣/雲林	111 年全國總統盃/200m	19”186	1	
2022	台灣/雲林	111 年全國總統盃/500+D m	45”462	3	
2022	美國塩湖城	測試賽(2022/11/17)500m	41”16		
2022	美國塩湖城	訓練例行測試成績(2022/12/21) 單圈 400m	28”40		

賴佳盛(青年組選手)

年度	地點(城市國家)	比賽名稱(全名)	成績(秒數)	總排名	年度
2022	台灣/雲林	111 年全國總統盃/500+D m	44”192	8	
2022	台灣/雲林	111 年全國總統盃/3000m 接力	1’33”622	1	

王璵(青年組選手)

年度	地點(城市國家)	比賽名稱(全名)	成績(秒數)	總排名	年度
2021	台灣/雲林	110 年全中運/1000m	1’24”317	4	
2021	台灣/高雄	110 年全國中正盃/1000m	1’28”166	2	
2021	台灣/嘉義	110 年全國會長盃/500+D m	43”802	2	
2022	台灣/花蓮	111 年全中運/1000m	1’28”346	7	
2022	台灣/雲林	111 年全國總統盃/500+D m	45”307	1	
2022	台灣/雲林	111 年全國總統盃/1000m	1’33”622	2	
2022	阿根廷/布宜諾斯艾利斯	2022 年滑輪世界盃/500+D m	45”561	3	
2022	阿根廷/布宜諾斯艾利斯	2022 年滑輪世界盃/1000m	1’30”987	4	
2022	阿根廷/布宜諾斯艾利斯	2022 年滑輪世界盃/3000m 接力	4’21”015	2	

(三)實力現況分析：

1. 戴瑋麟
   已完賽 4 站 2021/2022 ISU World Cup 世界盃成績：Mass Start：排名 28(積分 90)
2. 陳映竹
   我國頂尖滑輪優秀選手之一，預計於 112 年輪轉冰，無近兩年競速滑冰成績。
3. 王璵
   我國頂尖滑輪優秀選手之一，預計於 112 年輪轉冰，無近兩年競速滑冰成績。
4. 賴佳盛
   我國頂尖滑輪優秀選手之一，預計於 112 年輪轉冰，無近兩年競速滑冰成績。

三、訓練計畫

(一)總目標：培育選手參加 2023/2024 ISU World Cup 以延續我國在大道滑冰世界盃之參賽資格，爭取最佳成績。持續精進選手成績，為參加 2026 冬季奧林匹克運動會做準備。

(二)階段目標：

1. 成年組選手獲派代表中華台北參加 2023/2024 賽季 ISU World Cup，依專案計畫於 7-12 月赴美國 Pettit National Ice Center 或卡加利進行移地訓練。
2. 培育選手持續參加 2023/24 賽季之 ISU World Cup 以延續我國在大道滑冰世界盃之參賽資格，並爭取成績更進一步，以期爭取更多參賽點。

(三)訓練起訖日期：112 年 1 月 1 日起 112 年 12 月 31 日止。

(四)階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段做劃分)

1. 第一階段：自 112 年 1 月 1 日起至 112 年 5 月 31 日止共 4.5 個月，於高雄仁武國際溜冰場訓練。
2. 第二階段集訓：自 112 年 6 月 1 日起至 112 年 12 月 31 日止共 7.5 個月，於國外大道滑冰場訓練，準備參加 2023~2024 ISU World Cup。
   (預計 9 月下旬至 10 月下旬計 1 個月回臺灣參加全國運集訓及比賽)
3. 訓練方式及內容：
   (1) 陸地訓練
      1-1. 心肺訓練：每周 3 天以上跑步訓練(含間歇、長距離)，另安排自行車爬坡及衝刺訓練，增進基本心肺耐力。
      1-2. 重量訓練：每周 2 天的重量訓練，包含激勵、肌耐力及爆發力訓練，持續發展身體運動體能水平。
      1-3. 瑜珈訓練：包含身體控制練習、全身延展訓練、核心訓練、肌肉及關節活動度增強訓練及心智冥想練習。

(2) 路上滑冰體能輔助訓練

2-1. 肌耐力訓練：控制肌肉的模擬訓練，如：low walk、淨蹲、拉繩子、重量訓練，主要以增強下肢肌力與肌耐力。

2-2. 針對選手個人的項目規劃訓練，起跑反應速度、步頻、肌力耐酸度、肌肉控制能力。

(3) 冰上訓練

3-1. 模擬訓練：透過各種不同模擬訓練，來讓選手清楚知道各部分肌肉正確用力方法，無論陸地訓練或是冰上訓練，都可以輕鬆掌控身體，並掌握節奏感與協調性，無論是直線或是彎道的每個步伐都能清楚地察覺。

3-2. 切割訓練：起跑、彎道、直線步伐、正反向推刃、收腳，做單項分開訓練，重點就是要選手能自我掌控肌肉，無論滑行或衝刺，都能百分百發揮。

3-3. 團隊訓練：利用 ISU Transition Program 與其他各國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。

四、參賽計畫：

（一）戴瑋麟

年度	月份	賽事名稱	組別	備註
2023	1/1-5/31	國內集訓	成年組選手	台北、高雄
	6/1-12/31	國外移訓	成年組選手	(1)500 S 84th St, Milwaukee, WI 53214 美國 Pettit National Ice Center 或 (2) 288 Collegiate Blvd NW, Calgary, AB T2N 1N4 加拿大 Olympic Oval （預計 9 月下旬至 10 月下旬計 1 個月回臺灣參加全國運集訓及比賽）
	10-12 月	ISU 世界盃賽事 2 站	成年組選手	參加 2 場賽事

（二）陳映竹

年度	月份	賽事名稱	組別	備註
2023	1/1-5/31	國內集訓	成年組選手	高雄
	6/1-12/31	國外移訓	成年組選手	(1) 500S 84th St, Milwaukee, WI 53214 美國 Pettit National Ice Center 或 (2) 288 Collegiate Blvd NW, Calgary, AB T2N 1N4 加拿大 Olympic Oval （預計 7 月下旬至 10 月下旬計 3 個月回臺灣參加全國運集訓及比賽）
	10-12 月	ISU 世界盃賽事 2 站	成年組選手	參加 2 場賽事

五、經費概算表

1. 國內訓練費計 75,600 元 （1/1-5/31 於高雄訓練，教練費用 1,600 與陳映竹平分）

（新台幣 元）

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
保險費	5,800	1	2	人	11,600	
教練費	1600	40	1	人	64,000	每週三次專業技術及體能訓練
合計					75,600	

2. 國外移地訓練費 1,258,000 元 （6/1-12/31）

（新台幣 元）

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
膳宿費	2,250	180	1	人	405,000	戴瑋麟 180 天
膳宿費	2,250	118	1	人	265,500	陳映竹 118 天
場地費	12,000	月/人	6	月	72,000	戴瑋麟
場地費	12,000	月/人	4	月	48,000	陳映竹
教練費	1,600	日	45	次	72,000	戴瑋麟
教練費	1,600	日	30	次	48,000	陳映竹
機票費	40,000	1 趟來回	2	人	80,000	1. 回台參賽機票自費 2. 戴瑋麟預計 9 月下旬至 10 月下旬計 1 個月回臺灣參加全國運集訓及比賽；陳映竹預計 7 月下旬至 10 月下旬計 3 個月回臺灣參加全國運集訓及比賽
交通費	60,000	一式	1	式	60,000	戴瑋麟(含油資)
交通費	40,000	一式	1	式	40,000	陳映竹(含油資)
保險費	10,000	1	2	式	20,000	
選手零用金	400	180	1	人	72,000	戴瑋麟 180 天
選手零用金	400	118	1	人	47,200	陳映竹 118 天
其他與支援訓練、參賽有關費用	28,300	1	1	人	28,300	
合計					1,258,000	

3. 國際參賽費計 544,400 元（戴瑋麟、陳映竹各 2 站，教練費 1,600 平分）

（新台幣 元）

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
機票費	40,000	2 站	3	人	240,000	
膳宿費	6,000	7 天*2 站	3	人	252,000	
教練費	1,600	7 天*2 站	1	人	22,400	
其他與支援訓練、參賽有關費用	5,000	2 站	3	人	30,000	
總計					544,400	

4. 運動訓練器材費計 672,000 元

（新台幣 元）

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
比賽服	35,000	2 套	4	人	280,000	（一套比賽服包含冰裝、熱身外套、熱身褲各一件）
大道鞋	68,000	1	2	雙	136,000	
大道鞋	40,000	1	2	雙	80,000	
大道刀	28,000	1	4	組	112,000	
磨刀架	26,000	1	2	個	52,000	
磨刀石	6,000	1	2	個	12,000	
合計					672,000	

經費總計：1.+2.+3.+4.=新台幣 2,550,000 元整

六、教練背景資料(**必須含教育部體育署核可之中華民國滑冰協會 B 級教練證以上教練至少 1 名**)

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由	備註
許秀桃	女	76.01.23		待考取	強化體能訓練	
劉昱昇	男	71.12.05		待考取	推展大道競速滑冰	滑輪國手
黃大原	男	80.10.03	中華民國滑冰協會	大道 C 級教練	強化大道競速競賽技巧	前大道競速選手
Bob Corby	男		美國 Pettit National Ice Center 教練		當地場地及選手教練	涌冰教練
Todd McClements	男		加拿大 Olympic Ova 教練		當地場地及選手教練	滑冰教練

附件-訓練內容補充

<table>
<tr><th colspan="2">訓練內容</th><th colspan="2">訓練重點</th><th>訓練日期</th></tr>
<tr><td rowspan="4">階段一</td><td rowspan="2">競賽期</td><td>訓練目標</td><td>A.調整身心情況至最佳狀態
B.專項技術之完成</td><td rowspan="2">2023 年
1 月-2 月</td></tr>
<tr><td>訓練內容</td><td>A.以伸展運動及技術模擬為主
B.模擬比賽
C.速度訓練
D.專項技術練習
E.重量訓練：以訓練動力為主，兩次六個項目
F.技術補強</td></tr>
<tr><td rowspan="2">過渡期</td><td>訓練目標</td><td>A.消除疲勞並療傷
B.檢討改進
C.修正問題</td><td rowspan="2">2023 年
3 月</td></tr>
<tr><td>訓練內容</td><td>A.輕鬆慢跑，騎腳踏車
B.養傷
C 影片分析</td></tr>
<tr><td rowspan="2">階段二</td><td rowspan="2">鍛鍊期</td><td>訓練目標</td><td>A.各項基本能力之恢復及建立(一般性運動能力)
B.專項體能之強化訓練
C.最大肌力、柔軟性、協調性、動力等專項體能鍛練
D.專項缺點改進</td><td rowspan="2">2023 年
4 月-6 月</td></tr>
<tr><td>訓練內容</td><td>A.柔軟性、協調性鍛練
B.體能之訓練(間歇訓練)
C.下肢動力及循環訓練
D.動力訓練(專項彈跳及縱深跳訓練)
E.力量訓練：
每週一天，最大肌力一天、，動力一天、最大肌力 12 個項目、動力(循環重量訓練)8-10 個項目</td></tr>
<tr><td rowspan="2">階段三</td><td rowspan="2">加強期</td><td>訓練目標</td><td>A.體能與比賽之轉換訓練
B.專項體能加強訓練
C.專項技術之修正及模擬加強訓練
D.適應比賽訓練
E.專項技術之修正及模擬加強訓練</td><td rowspan="2">2023 年
7 月-12 月</td></tr>
<tr><td>訓練內容</td><td>A.以專項技術之修正及模擬為主
B.柔軟操伸展運動等訓練
C.速度訓練
D.專項技術訓練
E.力量訓練</td></tr>
</table>

1. 賽前週（比賽期）

賽前週計畫，將安排有較重大的、正式的比賽。這種小週期既負有調整負荷的任務，又有為運動員創造優異成績作緊張性訓練的要求，以達此階段的顛峰出現，但必須慎防運動傷害的發生。

階段	賽前週	運動量	□大□中■小	運動強度	■強□中□弱
訓練任務		訓練總時	25 小時		
訓練比重安排	技　　術　60%　　15 小時 戰　　術　20%　　5 小時 基礎體能　5%　　1 小時 15 分 專項體能　10%　　2 小時 30 分 理　　論　5%　　1 小時 15 分				
訓練內容概述	1.以柔軟操、伸展運動及技術模擬為主 2.模擬比賽 3.速度訓練 4.專項技術練習 5.力量訓練：以訓練動力為主兩次六個項目 6.加強技術補強				
訓練內容	晨操訓練：(週一、四)，柔軟操及伸展運動為主 下午訓練：週一模擬比賽；週三速度訓練，加強技術補強； 週二、四重量訓練；週六休息；週五專項技術練習 力量訓練：以訓練動力為主				

2. 恢復週(過渡期)

恢復週計畫是為減輕運動員某一階段的負荷而設置的。特點是負荷小、課次少，以適應強烈刺激運動員有機的要求，但不是完全停擺的休息，應採積極性恢復，不是完全不動，而是負荷的量及強度均減少；三溫暖浴及按摩，均可視積極恢復措施。心情的放鬆及情緒的調劑也很重要。

階段	比賽週期	運動量	□大□中■小	運動強度	□強□中■弱
訓練任務	以消除疲勞並療傷、檢討改進看影片為主	訓練總時	20 小時		
訓練比重安排	技　　術　0%　　0 小時 戰　　術　0%　　0 小時 基礎體能　20%　　4 小時 專項體能　0%　　0 小時 休　　養　80%　　16 小時				
訓練內容概述	1.消除疲勞並醫治傷害 2.檢討改進 3.影片分析 4.輕鬆慢跑，球類活動等 5.參加各種運動 6.轉移氣氛 7.儲存能量				

3. 體能訓練週（鍛練期）

主要是為了提高運動員的期礎能力

階段	鍛鍊期週	運動量	■大□中□小	運動強度	□大■中□小
訓練任務	提高體能能力	訓練總時	25 小時		
訓練比重安排	技　　術　10%　　2 小時 30 分				

	戰　　術　5%　　1 小時 15 分 基礎體能　60%　　15 小時 專項體能　20%　　5 小時 理　　論　5%　　1 小時 15 分
訓練內容概述	1.柔軟性、協調性鍛練 2.體能之訓練(間歇訓練) 3.下肢動力及循環訓練 4.動力訓練(專項彈跳及縱深跳訓練) 5.力量訓練
訓練內容	晨操訓練：(週一、四) A.柔軟性鍛練；B.協調性鍛練；C.體能鍛練 下午訓練： 週二、四、六 – 重量訓練 週一、五- 下肢動力及循環訓練 週三、 體能之訓練(間歇訓練) 力量訓練內容：每週三天，最大肌力訓練 12 個項目

4. 技術訓練週（加強期）

加強週計畫主要是為使運動員適應比賽的環境、條件和要求等而設計的，因此又可稱之「模擬小週期」。因此模擬比賽、戰術推演、心智及心理訓練，在此週計畫均須列入。一般這種小週期為專項比賽而設計，量不大，但強度大，課與課之間歇往往較為充份，不得有疲勞的累積，如有疲勞產生，要注意積極將疲勞充份排除。

階段	技術訓練週	運動量	□大■中□小	運動強度	□大■中□小
訓練任務	提高體能能力	訓練總時	25 小時		
訓練比重安排	技　　術　50%　　12 小時 30 分 戰　　術　10%　　2 小時 15 分 基礎體能　10%　　2 小時 專項體能　20%　　5 小時 理　　論　10%　　2 小時 30 分				
訓練內容概述	1.體能與比賽之轉換訓練 2.專項體能加強訓練 3.專項技術之修正及模擬加強訓練 4.適應比賽訓練				
訓練內容	晨操訓練：(週一、四)，以專項技術之修正及模擬為主及柔軟操伸展運動等訓練 訓練： 週一專項技術之修正及動力訓練，週二、五專項技術訓練，週三、六重量訓練，週四休息 力量訓練：肌力兩次六個項目力量訓練內容：每週三天，最大肌力訓練 12 個項目				