

附件三

中華民國滑冰協會

112 年短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1120082941A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：

1. 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	成年組	蘇駿朋	男	1998/03/28	台灣體育運動大學二年級	符合本要點第2點第2款第2目	培育參加 2026 冬奧優秀運動選手
2	成年組	林峻頡	男	1999/11/14	台灣體育運動大學二年級		培育參加 2026 冬奧優秀運動選手
3	成年組	蔡嘉瑋	男	2000/02/01	輔仁大學體育系二年級		培育參加 2026 冬奧優秀運動選手
4	成年組	張攸銓	男	2002/01/09	台灣體育運動大學二年級		培育參加 2026 冬奧優秀運動選手
5	青年組	賴泊辰	女	2008/10/22	Waterford School, Sandy Utah, USA		培育參加2024世界青年錦標賽優秀運動選手/單距離項目與混合接力項目梯班選手
6	青年組	黃芊華	女	2009/05/18	屏東縣東港高中國中部二年級		培育參加2024世界青年錦標賽優秀運動選手/單距離項目與混合接力項目梯班選手

註：依據本會選訓委員會111年8月19日第4次會議決議第2點，廖韋丞選手退出本計畫培育選手名單。

2. 近兩年成績紀錄

(1) 蘇駿朋

年度	地點/日期	賽事名稱	項目	秒數成績	世界排名
2022	美國/11.7-12	2020 ISU世大洲錦標賽	500 M	0:42.342	16
			1000 M	1:26.728	14
	加拿大/10.24-30	2022 ISU短道競速滑冰世界盃	1500 M	2:21.708	34

(2) 林峻頡

年度	地點/日期	賽事名稱	項目	秒數成績	世界排名
2022	美國/10.31-11.6	2020 ISU短道競速滑冰世界盃	500 M	0:42.605	25
	美國/11.7-12	2020 ISU世大洲錦標賽	1000 M	1:29.204	30

(3) 蔡嘉瑋

年度	地點/日期	賽事名稱	項目	秒數成績	世界排名
2022	美國/10.31-11.6	2020 ISU短道競速滑冰世界盃	1000 M	1:26.615	38
	美國/11.7-12	2020 ISU世大洲錦標賽	1500 M	2:21.451	24

(4) 張攸銓

年度	地點/日期	賽事名稱	項目	秒數成績	世界排名
2022	美國/10.31-11.6	2020 ISU短道競速滑冰世界盃	1000 M	1:26.615	38
	美國/11.7-12	2020 ISU世大洲錦標賽	1500 M	2:21.451	24

(5) 賴泊辰

年度	地點/日期	賽事名稱	項目	秒數成績	排名 (個人/總數)
2022	美國/08.13-14	The 2022 Short Track Desert Classic, Utah Olympic Oval (ISU 國際賽事)	Open A Women 500 M	0:48.365 8	半準決賽

註1: 依據ISU 2022年6月新通過之參賽年紀規定，依據ISU 2022年6月新通過之參賽年紀規定，青年組：A組：17-18歲；B組：15-16歲；C組：13-14歲；D組：12與12歲以下；賴泊辰今年參加Junior C組，並已申請轉籍代表我國，因2022年已代表美國參加國際賽事，需禁賽乙年。2023年8月之後恢復參賽，賴員於2023年10月達到15歲，2024年1-3月可以升組參加Junior B組賽事。

註2: ISU世界青年短道競速滑冰錦標賽賽事日期通常在該年度1-3月期間辦理。

註3: 再依據ISU第2517號通告，2023年ISU世界青年錦標賽女子組500公尺達標秒數為0:51.85秒

(6) 黃芊華

年度	地點/日期	賽事名稱	項目	秒數成績	排名 (個人/總數)
2022	義大利/11.11-13	Alta Valtenilla Trophy International Junior Short Track	Junior C組 500 M	0:45.688	1
			Junior C組 1000 M	1:45.023	1
			Junior C組 1500 M	2:40.972	1
	美國/10.15-16	Buffalo Short Track Championships	Heartland A組 500M	0:45.966	1
			Heartland A組 777M	1:15.190	5
			Heartland A組 1000M	1:43.077	1
			Heartland A組 1500M	2:35.591	1

註1: 依據ISU 2022年6月新通過之參賽年紀規定，青年組：A組：17-18歲；B組：15-16歲；C組：13-14歲；D組：12與12歲以下；黃芊華今年參加Junior C組，黃員於2024年5月18日達到15歲，2024年6月可以升組參加Junior B組賽事。

註2: ISU世界青年短道競速滑冰錦標賽賽事日期通常在該年度1-3月期間辦理。

註3: 再依據ISU第2517號通告，2023年ISU世界青年錦標賽女子組500公尺達標秒數為0:51.85秒

三、訓練計畫

1.總目標：成年組爭取世界排名各距離單項目積分進前 50 名。青年組 2024 年取得世界青年錦標賽參賽資格。

2.階段目標：

(1) 短期目標：參加亞洲公開短道競速滑冰錦標賽個人項目及接力項目取得前三名，於亞洲公開短道競速滑冰錦標賽團體賽計時成績達到 07 分 23 秒。若亞洲公開短道競速滑冰錦標賽因疫情因素今年度未舉行，則將於國內三場全國團體接力賽達成上述計時成績。

選手姓名	男子項目	第一階段培訓成績	第二階段培訓成績
蘇駿朋	500M	44.20	43.50
林峻頡	500M	44.50	43.80
蔡嘉瑋	500M	45.00	44.50
張攸銓	500M	47.00	45.50

選手	110 年世界盃 500 公尺/ 或110年國內賽最佳成績	111 年春季賽 500公尺(4月11日)	訓練站測試 500公尺(8月23日)	111 年夏季賽 500公尺(9月5日)
蘇駿朋	0' 42" 995	0' 45" 44	0' 45" 16	0' 44" 47
林峻頡	0' 43" 443	0' 45" 04	0' 44" 94	0' 44" 17
蔡嘉瑋	0' 45" 68	0' 45" 32	0' 46" 03	確診未參賽
張攸銓	0' 47" 29	0' 45" 99	0' 45" 25	0' 44" 57

青年組賴泊辰選手因應轉籍禁賽1年規定，將於美國移地訓練期間已美國滑冰協會會員身分參加2023年3月24-25日全美短道競速滑冰年齡分級賽(USS Age Group Nationals Short Track)並於賽事中取得Junior B組晉級半準決賽。

(2) 中期目標：爭取個人世界排名進入前 100 名。青年組賴泊辰選手因應轉籍禁賽1年規定，2023 年 8 月之後已我國身分參加 ISU 短道競速滑冰國際賽事，並於國際賽事中晉級半準決賽。

(3) 長期目標：爭取世界排名各距離單項目積分進前 50 名。青年組 2024 年取得世界青年錦標賽參賽資格。

依據 ISU 第2517 號通告(2022 年 ISU 世錦賽、世青賽)及參考第 2506 號通告(2022/23 ISU 世界盃)，選手達成下面秒數規定，可取得參加世錦賽及世界盃資格。

賽事名稱	項目	500 公尺	備註
2022/23 ISU 短道競速滑冰世界盃	男子	46.62	45.04 (報名一人以上其他選手所需之成績)
2023 ISU 世界四大洲短道競速滑冰錦標賽/ 2023年世界短道競速滑冰錦標賽	男子	45.62	45.04 (報名一人以上其他選手所需之成績)
2023年ISU世界青年錦標賽	青年女子	51.85	50.13 (報名一人以上其他選手所需之成績)

3.訓練場地：

(1) 蘇駿朋等 5 人：臺北小巨蛋副館冰上樂園、加拿大、美國

說明：由於國內目前標準冰場僅有台北小巨蛋，且每周僅有星期二晚上 9:30-11:30 及星期六凌晨 1:00-3:00 為短道競速滑冰選手訓練站時段，上冰時間有限，且需跟其他一般程度選手同場練習。為提升此 4 位選手的競爭力，使其能在每年 3 月世錦賽及 11-12 月世界盃出賽時有最佳表現，擬於參加上述賽事前，於加拿大及美國進行移訓，時間預計共約 2 個月。

4.培訓方式(詳後訓練執行計畫書)：

- (1) 陸地訓練：基本動作（含重量訓練、爆發、拉筋…等輔助課程）
 - a. 重量訓練(穩定週期、靈活度週期)
 - b. 專項訓練(加強肌力、肌耐力、爆發力、協調性訓練)
 - c. 肺耐力(400 公尺 10 趟)
 - d. 彈力繩(彎道模仿訓練)
 - e. 模擬訓練（以直排輪模擬讓選手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的察覺）
 - f. 間歇性運動
- (2) 冰上訓練：專項強度(含節奏、起速、步伐…等專業技術能力)：
 - a. 專項競技戰術訓練(戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識)
 - b. 技術訓練:彎道訓練(彎道離心力控制)、變刃訓練、接力訓練
 - c. 團隊訓練：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。
- (3) 其他訓練：小肌群穩定及核心控制單車、游泳、重量、瑜珈。
 - a. 核心訓練(腹肌、側腹、背肌)
 - b. 游泳訓練
 - c. 重量訓練
 - d. 瑜珈(肌肉伸展、放鬆)

(4) 訓練期程：

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
訓練階段	比賽	比賽	比賽	準備	準備	準備	專項	比賽	專項	比賽	比賽	準備
一般體能	5%	5%	5%	70%	70%	70%	10%	5%	10%	5%	5%	70%
專項體能	35%	35%	35%	20%	20%	20%	45%	35%	45%	35%	35%	20%
專項技術	60%	60%	60%	10%	10%	10%	45%	60%	45%	60%	60%	10%

5. 參賽計畫：

年度	日期	賽事名稱	備註
2023	1/1-1/12	備戰冬大運海外移訓-(待定)	成年組選手
	1/12-1/22	冬季世界大學運動會(美國)	成年組選手
	1/28-1/29	Quebec Provincial #3(加拿大魁北克)(自費)	青年組選手-黃芊華
	2/18-2/19	Quebec Provincial #4(加拿大魁北克)(自費)	青年組選手-黃芊華
	3/10-3/12	ISU世界短道競速滑冰錦標賽(韓國)	成年組選手
	3/13-6/26	國內訓練(台北小巨蛋)	成年組選手
	3/13-6/26	海外移訓(美國猶他州)(自費)	青年組選手-賴泊辰
	3/25-3/26	National Championships Juniors East Canada(加拿大奧克維爾)(自費)	青年組選手-黃芊華
	3/24-3/26	全美短道競速滑冰年齡分級賽(USS Age Group Nationals Short Track)-ISU國際賽事	青年組選手-賴泊辰
	3/27	112年全國春季短道競速滑冰錦標賽	
	4/8-4/9	Championships Quebec Juniors(加拿大三河市)(自費)	青年組選手-黃芊華
	6/27-10/31	海外移訓(美國猶他州)	青年組選手-賴泊辰
	9/4	112年全國夏季短道競速滑冰錦標賽	
	8月-10月	ISU短道競速滑冰國際賽事	青年組選手

			-賴泊辰
	9月未定	Desert Classic, USA (待定) (自費)	青年組選手-黃芊華
	2023年9月-2024年3月	Quebec Circuit Elite(加拿大魁北克)(未定) (自費)	青年組選手-黃芊華
	10月-11月	Alta Valtellina Trophy(義大利柏爾米奧) (待定)	青年組選手-黃芊華
	10/15-11/15	第三站世界盃前海外移訓	
	11月份	ISU 短道競速滑冰世界盃(第三站待定或亞洲站)	
2024	1/12-1/14	ISU 短道競速滑冰四大洲錦標賽(美國)	
	3/15-3/17	ISU 短道競速滑冰世界盃錦標賽(荷蘭)	

註：因受限國內場地練習時間限制，為維持參加2023/24賽季世界盃賽事之選手最佳訓練狀態，不返國參加11月06日假台北舉辦之112年全國短道競速滑冰秋冬季錦標賽暨國手選拔賽。

6、進退場之機制：以各選手在 ISU 2022/23賽季國際賽中 500 公尺秒數成績是否達 45 秒 800 內作為112年培育計畫進退場依據。

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

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	1958/03/08	台中市體育總會	中華民國滑冰協會A級教練	推展短道競速滑冰	訓練單距離項目與團體接力項目
張殷誠	男	1996/08/12	台中市體育總會	中華民國滑冰協會 B 級教練		
林憲佑	男	1997/12/5	-	中華民國滑冰協會 B 級教練		
蔡秉原	男	1987/04/18	-	中華民國滑冰協會 B 級教練		
楊斯涵	女	1988/03/31	-			
孫琳琳	女	1987/11/23	美國短道競速國家隊2隊Fast Team	青年組賴泊辰海外移訓教練	協助培育青年梯班選手	訓練單距離項目與混合接力項目
楊家寧 (Chia-Ning Yang)	女	1965/11/23		青年組賴泊辰海外移訓教練 (持有美國競速滑冰協會教練證)		
Hwang Sung Soo	男		Team MOA (Mokdong Orange Arms)	青年組黃芊華海外移訓教練		
Ssun Byeng Soo	男			青年組黃芊華海外移訓教練		
Song Seung Woo	男			青年組黃芊華海外移訓教練		
Shanna Lefrancois	男		加拿大 Quebec Godbois俱樂部	青年組黃芊華海外移訓教練		
Jimmy Jang / Simon Cho	男/男		美國 Potomoc 俱樂部 Washington DC	青年組黃芊華海外移訓教練		

備註：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 級及 C 級教練證之國內教練為主。

7、經費概算表：

總經費：新臺幣2,305,262元

活動	科目	單價	數量	單位	人/次	金額	小計	體育署補助	自籌
1/1-1/12 國外移訓 地點：加拿大卡加利	機票費	82,900	1	趟	5	414,500	577,632	577,632	0
	保險費	2,200	1	式	1	2,200			
	交通費	13,301	1	式	1	13,301			
	膳宿費	111,707	1	式	1	111,707			
	場地費	16,485	1	式	1	16,485			
	教練費	1,600	11	天	1	17,600			
	運動防護、物理治療相關費	1,076	1	式	1	1,076			
	其他與支援訓練、參賽相關費用	763	1	式	1	763			
3/10-3/12 ISU世界短道競速滑冰錦標賽(韓國)	機票費	26,600	1	趟	2	53,200	104,982	104,982	0
	保險費	700	1	式	2	1,400			
	膳宿費	25,949	1	式	1	25,949			
	教練費	1,600	6	天	1	9,600			
	場地費	2,433	1	式	1	2,433			
	選手零用金	400	6	天	1	2,400			
	其他與支援訓練參賽有關費用	10,000	1	式	1	10,000			
3/13-6/26 國內集訓	保險費	500	1	式	5	2,500	341,700	269,573	72,127
	選手零用金	400	106	天	4	169,600			
	教練費	1,600	106	天	1	169,600			
6/27-10/31 國外移訓 地點：TBC	保險費	500	1	式	2	1,000	255,000	229,000	26,000
	選手零用金	400	127	天	1	50,800			
	教練費	1,600	127	天	1	203,200			
10/15-11/15 國外移訓 地點：TBC	機票費	30,000	1	人	5	150,000	470,348	423,313	47,035
	保險費	1,200	1	式	5	6,000			
	交通費	1,000	1	式	5	5,000			
	膳宿費	1,200	30	天	5	180,000			

	場地費	4,720	4	週	4	75,520			
	教練費	1,200	30	天	1	36,000			
	簽證費	1,000	1	式	5	5,000			
	其他與支援訓練、 參賽有關費用	3,207	1	式	4	12,828			
比賽日期- TBC 2023 ISU 短道競速 滑冰世界 盃第三戰 或亞洲站- TBC	機票費	20,000	1	趟	5	100,000	294,600	265,000	29,600
	保險費	1,000	1	式	5	5,000			
	交通費	1,000	1	式	5	5,000			
	膳宿費	4,000	7	天	5	140,000			
	場地費	3,000	1	式	4	12,000			
	教練費	1,200	7	式	1	8,400			
	簽證費	1,000	1	式	5	5,000			
	選手零用金	400	7	天	4	11,200			
	其他與支援訓練、 參賽有關費用	2,000	1	式	4	8,000			
運動訓練 器材費	短道競速滑冰鞋	15,000	1	副	6	90,000	261,000	230,500	30,500
	冰刀	10,000	1	副	6	60,000			
	全身防割比賽服	15,000	1	套	6	90,000			
	防割手套(白色)	500	1	副	6	3,000			
	頭盔	1,000	1	副	6	6,000			
	護頸	500	1	副	6	3,000			
	護脛	500	1	副	6	3,000			
	護腳踝	1,000	1	副	6	6,000			
合計						2,305,262	2,100,000	205,262	

訓練執行計畫書

- 一、訓練起訖日期：第一階段 112 年 1 月 1 日至 112 年 6 月 30 日
 第二階段 112 年 7 月 1 日至 112 年 12 月 31 日

二、訓練實施成法：

(一)訓練內容

訓練內容	訓練重點	
專 項 期	訓練目標	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
	訓練內容	A. 以專項競技戰術訓練 B. 專項技術訓練 C. 彎道訓練(彎道離心力控制) D. 接力訓練 E. 重量訓練
比 賽 期	訓練目標	A. 調整身心情況至最佳狀態 B. 專項技術之完成
	訓練內容	A. 以柔軟操、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 F. 加強技術補強
準 備 期	訓練目標	A. 專項體能之強化訓練 B. 最大肌力、柔軟性、協調性、動力等專項體能鍛練 C. 項目技術之修正及模擬加強訓練
	訓練內容	A. 柔軟性、協調性鍛練 B. 體能之訓練(間歇訓練) C. 動力訓練(專項彈跳及縱深跳訓練) D. 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 E. 模擬技術訓練 F. 耐力訓練

(二)週訓練計畫內容

1、體能訓練週(準備期)

體能訓練週計畫課表範例

階段	鍛練期週	運動量	■大□中□小	運動強度	□強□中■弱
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				

2、技術訓練週(專項期)

技術訓練週計畫課表範例

階段	技術訓練週	運動量	☐ 大 ☒ 中 ☐ 小	運動強度	☐ 強 ☒ 中 ☐ 弱
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				

	下午訓練：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
--	--

3、賽前週（比賽期）

賽前(比賽期)週計畫課表範例

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				

4、恢復週

恢復週計畫課表範例

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				