

## 附件二

### 中華民國滑冰協會 113 年大道競速滑冰培育優秀或具潛力運動選手申請書

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 111 年 9 月 27 日臺教體署競(二)字第 1110035563 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。

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	

(二) 近三年年成績紀錄

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	
2023	Salt Lake City/America	ISU Four Continents/500m	34''76	11/14	

2023	Salt Lake City/America	ISU Four Continents/1000m	1'08"90	10/16	
2023	Salt Lake City/America	ISU Four Continents/1500m	1'46"75	10/17	
2023	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/500m	35"37	21/28	
2023	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/1000m	1'08"26	7/31	
2023	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/1500m	1'46"37	17/34	

### (三) 實力現況分析：

#### 1. 戴瑋麟

已完賽 3 站 2023/2024 ISU World Cup 世界盃成績：500M 1000M 1500M 均打破個人最佳 1000M 上升至前 8 名

### 三、訓練計畫

(一) 總目標：培育選手參加 2024/2025 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 2024/2025 賽季 ISU World Cup，依專案計畫於 6-12 月及 2024 年 1 月底，赴加拿大卡加利進行移地訓練並參加世界盃及四大洲比賽。
2. 培育選手持續參加 2024/25 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：113 年 1 月 1 日起 113 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 113 年 1 月 1 日起至 113 年 1 月 31 日止共 1 個月，於加拿大術地訓練並參加鹽湖城世界盃及四大洲比賽。
2. 第二階段集訓：自 113 年 2 月 1 日起至 113 年 5 月 31 日止共 4 個月，於高雄市仁武溜冰場和高雄市運動中心進行滑輪訓練及體能重量訓練。
3. 第三階段集訓：自 112 年 6 月 1 日起至 112 年 12 月 31 日止共 7 個月，於加拿大卡加利冰場訓練，準備參加 2024~2025 ISU World Cup 以及四大洲比賽
4. 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：

年度	月份	訓練或賽事名稱	組別	備註
2024	1/1-1/31	1.加拿大訓練 2.鹽湖城世界盃及四大洲比賽	成年組選手	加拿大 美國
	2/1-5/31	1. 陸上滑輪訓練 2. 高雄市運動中心重量及體能訓練		台灣高雄
	6/1-12/31	1. 加拿大卡加利移地訓練 2.參加世界盃以及四大洲比賽	成年組選手	288 Collegiate Blvd NW, Calgary, AB T2N 1N4 加拿大 Olympic Oval

五、經費概算表

(新台幣 元)

(一) 國內訓練費計 49,377 元 (2/1-5/31 於高雄訓練)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
保險費	5,800	1	1	人	5,800	
教練費	1,600	一周 1 次	16	人	25,600	
選手零用金	400	一周 1 次	16	人	6,400	
其他與支援訓練、 參賽有關費用	11,577	1	1	式	11,577	
合計					49,377	

(二) 國外移地訓練費 544,000 元 (7/10-12/31)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
膳宿費	2,000	174	1	人	348,000	
場地費	130,000	一式	1	期	130,000	5428 加幣
交通費	40,000	1 趟來回	1	人	40,000	機票
交通費	10,000	一式	1	式	10,000	(含油資)
保險費	10,000	1	1	式	10,000	
其他與支援訓練、 參賽有關費用	6,000	1	1	人	6,000	含營養品
合計					544,000	

(三) 國際參賽費計 592,623 元

1. ISU 大道競速滑冰四大洲錦標賽-美國鹽湖城 (比賽日：113/1/19-21)

新臺幣 73,788 元

(一)項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	10,410	1 站	1	人	10,410	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽 機票-戴瑋麟
交通費	33,750	1 站	1	人	33,750	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽 機票-黃大原
膳宿費	15,980	1 站	1	式	15,980	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
保險費	1,148	1	1	式	1,148	兩人保險費
教練費	1600	6 天*1 站	1	人	9,600	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
選手零用金	400	6*1 站	1	人	2,400	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
其他與支援訓練、 參賽有關費用	500	1 站	1	式	500	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
總計					73,788	

2. ISU 大道競速滑冰世界盃第五站-鹽湖城站 (比賽日：113/1/26-28)

新臺幣 147,835 元

(二)項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	24,601	1 站	1	人	24,601	機票-戴瑋麟
交通費	33,750	1 站	1	人	33,750	機票-黃大原
膳宿費	72,986	1 站	1	式	72,986	
保險費	1,278	1	1	式	1,278	兩人保險費
教練費	1600	7 天*1 站	1	人	11,200	
選手零用金	400	7*1 站	1	人	2,800	
其他與支援訓練、 參賽有關費用	500	1 站	1	式	500	郵電費
其他與支援訓練、 參賽有關費用	720	1 站	1	式	720	行李費
總計					147,835	

3. ISU 大道競速滑冰四大洲錦標賽-日本長野 新臺幣 179,000 元

(三)項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	40,000	1 站	2	人	80,000	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽 機票
膳宿費	6,000	3 天*1 站	2	人	36,000	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
保險費	2,000	1 站	1	式	2,000	

教練費	1600	7天*1站	1	人	11,200	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
選手零用金	400	7*1站	1	人	2,800	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
比賽服	35,000	1套	1	人	35,000	(一套比賽服包 含冰裝、熱身 外套、熱身褲 各一件)
其他與支援訓練、 參賽有關費用	12,000	1站	1	人	12,000	ISU 大道競速滑冰 四大洲錦標賽
總計					179,000	

4. ISU 大道競速滑冰世界盃第一站 新臺幣 192,000 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	40,000	1站	2	人	80,000	ISU 大道競速滑冰 世界盃第一站 機票
膳宿費	6,000	7天*1站	2	人	84,000	ISU 大道競速滑冰 世界盃第一站
保險費	2,000	1站	1	式	2,000	
教練費	1600	7天*1站	1	人	11,200	ISU 大道競速滑冰 世界盃第一站
選手零用金	400	7*1站	1	人	2,800	ISU 大道競速滑冰 世界盃第一站
其他與支援訓練、 參賽有關費用	12,000	1站	1	人	12,000	ISU 大道競速滑冰 世界盃第一站
總計					192,000	

(四) 運動訓練器材設備費 34,000 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
磨刀架	13,000	1	1	個	13,000	
大道刀	21,000	1	1	組	21,000	
合計					34,000	

經費總計：(一) + (二) + (三) + (四) + (五) = 新臺幣 1,220,000 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		大道 C 級 教練	強化體能訓練	
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
Kevin Crockett	男		加拿大 Olympic Oval 教練		當地場地及選手教練	滑冰教練

附件-訓練內容補充

訓練內容		訓練重點		訓練日期
階段一	競賽期	訓練目標	A.調整身心情況至最佳狀態 B.專項技術之完成	2024年 1月-2月
		訓練內容	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	
	過渡期	訓練目標	A.消除疲勞並療傷 B.檢討改進 C.修正問題	2024年 3月
		訓練內容	A.輕鬆慢跑，騎腳踏車 B.養傷 C.影片分析	
階段二	鍛鍊期	訓練目標	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、動力等專項體能鍛鍊 D.專項缺點改進	2024年 4月-6月
		訓練內容	A.柔軟性、協調性鍛鍊 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	
階段三	加強期	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	2024年 7月-12月
		訓練內容	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	

## 1. 賽前週（比賽期）

賽前週計畫，將安排有較重大的、正式的比赛。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（鍛鍊期）

主要是為了提高運動員的基礎能力

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、協調性鍛鍊 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.柔軟性鍛鍊；B.協調性鍛鍊；C.體能鍛鍊 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				