

## 附件二

### 中華民國滑冰協會 114 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、114 年 3 月 17 日臺教體署競(二)字第 1144005591B 號函及 114 年 3 月 26 日本會第 34 次選訓委員會會議決議辦理。

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	1995.02.18	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
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	Obihiro/Japan	ISU World Cup 1/500m	36"51	21/24	
2023	Obihiro/Japan	ISU World Cup 1/1000m	1'11"32	20/29	
2023	Obihiro/Japan	ISU World Cup /1500m	1'52"05	29/32	
2023	Beijing/China	ISU World Cup 2/500m	36"12	18/22	
2023	Beijing/China	ISU World Cup 2/1000m	1'11"40	18/29	
2023	Beijing/China	ISU World Cup 2/1500m	1'52"44	28/29	
2024	Salt Lake City/America	ISU Four Continents/500m	34"76	11/14	
2024	Salt Lake City/America	ISU Four Continents/1000m	1'08"90	10/16	
2024	Salt Lake City/America	ISU Four Continents/1500m	1'46"75	10/17	
2024	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/500m	35"37	21/28	
2024	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/1000m	1'08"26	7/31	
2024	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/1500m	1'46"37	17/34	

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 (個人/總人數)	備註
2022	Salt Lake City/America	International Time Trial #1/500m	41"16	3/9	
2023	Calgary/Canada	Oktoberfest Classic 2023-1 /500m	39"69	3/38	
2023	Calgary/Canada	Oktoberfest Classic 2023-2/500m	39"72	2/32	
2023	Calgary/Canada	Oktoberfest Classic 2023-2/1000m	1'20"54	3/25	
2023	Calgary/Canada	Time Trials/500m	39"61	2/15	
2023	Calgary/Canada	2023 CanAm International-1/500m	38"60	1/39	
2023	Calgary/Canada	2023 CanAm International-1/500m	38"28	1/48	
2023	Calgary/Canada	Time Trials/500m	38"29	1/7	
2023	Calgary/Canada	Time Trials/1000m	1'17"26	3/12	
2024	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/500m	38"14	5/26	
2024	Salt Lake City/America	ISU World Cup 5/1000m	1'18"02	21/27	
2024	Calgary/Canada	Winter Classic 2024/500m	37"19	1/22	
2024	Calgary/Canada	Winter Classic 2024/1000m	1'17"39	1/25	
2024	Calgary/Canada	World Single Distances Championships 2024/500m	38"69	22/24	
2024	Calgary/Canada	2024 Summer Classic/1500m	2'08"63	5/26	
2024	Calgary/Canada	Time Trials /1000m	1'18"74	5/28	
2024	Calgary/Canada	2024 Fall Classic-1/500m	38"56	2/51	
2024	Calgary/Canada	2024 Fall Classic-2/500m	38"57	1/47	
2024	Calgary/Canada	2024 Fall Classic/1000m	1'18"58	5/38	
2024	Calgary/Canada	2024 Oktoberfest Classic-1/500m	38"45	2/34	
2024	Calgary/Canada	2024 Oktoberfest Classic-2/500m	38"12	2/34	
2024	Calgary/Canada	2024 Oktoberfest Classic/500m	1'18"81	3/33	
2024	Calgary/Canada	Time Trials/500m	38"65	2/10	
2024	Calgary/Canada	Time Trials/1000m	1'19"03	1/6	

### (三) 實力現況分析：

戴瑋麟：

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
2. 目前正備戰 2024/2025 世界盃中，第一站將於 11/15-11/17 四大洲、11/22-11/24 日本長野世界盃及 11/29-12/1 中國北京世界盃。
3. 繼續累積比賽經驗並努力增進技術及體能，朝 2026 冬季奧林匹克運動會努力。

陳映竹

1. 陳映竹已完賽 1 站 2023/2024 ISU World Cup 世界盃及 1 站 World Single Distances Championship 世錦賽成績：2023/2024 賽季 500M 及 1000M 均打破個人最佳，其中 500M 秒速排名為世界第 21 名。
2. 目前正備戰 2025 年冬季亞洲運動會、2024/2025 世界盃及四大洲錦標賽中，2024 年將參加於 11/12-11/18 四大洲錦標賽、11/18-11/24 日本長野世界盃及 11/25-12/1 中國北京世界盃。
3. 2024/2025 賽季累積比賽經驗並努力增進技術及體能，朝 2026 冬季奧林匹克運動會努力。

### 三、訓練計畫

- (一) 總目標：培育選手參加 2025/2026 ISU World Cup 以延續我國在大道滑冰世界盃之參賽資格，爭取最佳成績取得 2026 冬季奧林匹克運動會資格。
- (二) 階段目標：
1. 成年組選手獲派代表中華台北參加 2025/2026 賽季 ISU World Cup，依專案計畫於 2025 年 6-12 月，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 2025/2026 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：114 年 1 月 1 日起 114 年 12 月 31 日止。另因爭取 2026 冬季奧林匹克運動會參賽資格，移訓及參賽日期增加 115/1-115/1/31 日。
- (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 114 年 1 月 1 日起至 114 年 3 月 31 日止共 3 個月，於加拿大術地訓練並參加加拿大世界盃及哈爾濱冬季亞洲運動會。
  2. 第二階段集訓：自 114 年 4 月 1 日起至 114 年 6 月 9 日止約 4 個月 9 天，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 114 年 6 月 10 日起至 114 年 11 月 4 日止約 4 個月 25 天，於加拿大卡加利冰場訓練，準備參加 2025~2026 ISU World Cup(奧運積分賽) 以及四大洲比賽。
  4. 第四階段：自 114 年 11 月 5 日起至 114 年 12 月 31 日止共 1 個月 27 天，於鹽湖城、卡加利、荷蘭及挪威參加四站世界盃，以及鹽湖城四大洲錦標賽，持續爭取 2026 冬季奧林匹克運動會資格。
  5. 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
2025	1/1-1/19	加拿大移地訓練 (備賽卡加利世界盃)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	移訓地點:加拿大卡加利
	1/20-1/27	參加 2024 ISU 大道競速滑冰世界盃-第三站	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	比賽日期:1/24-1/26 比賽地點:加拿大卡加利
	1/28-30	加拿大移地訓練 (備戰冬亞運、世錦賽及世界盃)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	
	1/31-2/14	參加冬季亞洲運動會	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	比賽日期:2/7-2/14 比賽地點:中國哈爾濱
	2/18-2/24	參加 2024 ISU 大道競速滑冰世界盃-第五站	成人組:陳映竹	比賽日期:2/21-2/24 比賽地點:波蘭
	2/24-3/3	參加 2024 ISU 大道競速滑冰世界盃-第六站	成人組:陳映竹	比賽日期:2/28-3/2 比賽地點:荷蘭海倫芬
	3/4-3/17	參加 2024 ISU 大道競速滑冰單距離錦標賽	成人組:陳映竹	比賽日期:3/13-3/16 比賽地點:挪威哈馬爾
	4/1-6/9	1.陸地訓練 2.滑輪輔助訓練 3.肌力訓練 4.自行車訓練	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	訓練地點:高雄
	6/10-11/2	加拿大移地訓練 (備戰奧運、世錦賽及世界盃)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	移訓地點:加拿大卡加利
	11/3-11/10	參加 2025 ISU 大道競速滑冰四大洲錦標賽	成人組:陳映竹	比賽日期:11/7-11/9 比賽地點:美國鹽湖城
	11/11-11/17	參加 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃-第一站(奧運積分站)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	比賽日期:11/14-11/16 比賽地點:美國鹽湖城
	11/18-11/24	參加 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃-第二站(奧運積分站)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	比賽日期:11/21-11/23 比賽地點:加拿大卡加利
	11/25-11/29	加拿大移地訓練 (備戰奧運、世錦賽及世界盃)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	移訓地點:加拿大卡加利
	11/30-12/8	參加 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃-第三站(奧運積分站)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	比賽日期:12/5-12/7 比賽地點:荷蘭海倫芬
	12/9-12/15	參加 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃-第四站(奧運積分站)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	比賽日期:12/12-12/14 比賽地點:挪威哈馬爾
	12/16-12/31	加拿大移地訓練 (備戰奧運)	成人組:戴瑋麟、 陳映竹	移訓地點:加拿大卡加利

## 五、經費概算表

### (一) 國內訓練費計 9,000 元 (共計 70 天)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
保險費	3,600	式	2	人	7,200	
教練費	1,600	天	1	人	1,600	
其他與支援訓練、參賽有關費用	200	式	1	式	200	
合計					9,000	

(二) 國外移地訓練費 493,000 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
膳宿費	1,000	次	212	天	212,000	一天兩人共計 1,000 元。
場地費	130,000	式	1	式	130,000	
教練費	1,600	式	10	次	16,000	教練費一天上限為 1,600 元。
交通費	60,000	式	2	人	120,000	台灣-加拿大來回機票
保險費	7,000	式	2	人	14,000	
其他與支援訓練、 參賽有關費用	1,000	式	1	式	1,000	
合計					493,000	

(三) 國際參賽費計 1,588,000 元

1. 2024 ISU 大道競速滑冰世界盃第三站(2024/2025)

- (1) 日期:1/23-1/26，共計 4 天
- (2) 比賽日期：1/24-1/26
- (3) 比賽地點：加拿大卡加利
- (4) 預算總計：新臺幣 20,900 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
膳宿費	3,000	天	4	天	12,000	1. 2 位選手為當地住宿，預計 2 人 1 天 膳宿費上限 3,000 元。 2. 4 天共計 12,000 元
保險費	1,000	式	2	人	2,000	
教練費	1,600	天	4	天	6,400	1. 教練費一天上限為 1,600 元。 2. 1/23-1/26 教練費共計 6,400 元。
其他與支援訓練、 參賽有關費用	500	一式	1	式	500	
總計					20,900	

2. 2024 ISU 大道競速滑冰世界盃第五站(2024/2025)

- (1) 日期:2/18-2/24，共計 7 天
- (2) 比賽日期：2/21-2/23
- (3) 比賽地點：波蘭
- (4) 預算總計：新臺幣 68,390 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	34,760	式	1	人	34,760	1. 台灣至波蘭單程機票，約 30,000 元。 2. 大會機場接駁(來回共兩趟)，預計 4,760 元。 3. 以實際金額核銷。
膳宿費	4,590	天	7	天	32,130	1. 1 位選手官方住宿約 4,590 元。 2. 7 天共計 32,130 元。 3. 以實際金額核銷。
保險費	1,000	式	1	人	1,000	

其他與支援訓練、 參賽有關費用	500	式	1	式	500	
總計					68,390	

### 3. 2024 ISU 大道競速滑冰世界盃第六站

(5) 日期:2/25-3/3，共計 7 天

(6) 比賽日期：2/28-3/2

(7) 比賽地點：荷蘭

(8) 預算總計: 新臺幣 112,210 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	67,000	式	1	人	67,000	1. 波蘭往荷蘭單程機票約 20,000 元。 2. 大會機場接駁(來回共兩趟)預計 17,000 元 3. 荷蘭返台單程機票，約 30,000 元。
膳宿費	6,205	天	7	天	43,435	1. 1 位選手官方住宿約 6,205 元。 2. 7 天共計 43,435 元 3. 以實際金額核銷
保險費	1,000	式	1	人	1,000	
其他與支援訓練、 參賽有關費用	775	式	1	式	775	
總計					112,210	

### 4. 2024 ISU 大道競速滑冰單距離錦標賽

(9) 日期:3/10-3/16，共計 7 天

(10) 比賽日期：3/13-3/15

(11) 比賽地點：挪威

(12) 預算總計: 新臺幣 101,100 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	81,500	式	1	式	81,500	1. 荷蘭往挪威單程機票約 6,000 元。 2. 教練台灣挪威來回機票，約 35,000 元。 3. 選手挪威往加拿大單程機票，約 25,000 元。
膳宿費	6,000	天	3	天	18,000	1. 1 位選手官方住宿約 6,205 元。 2. 3/13-3/15 住宿為官方贊助，3/10-3/12 住宿為選手自行負擔，共計 3 晚。 3. 以實際金額核銷
保險費	1,000	式	1	人	1,000	
其他與支援訓練、 參賽有關費用	600	式	1	式	600	
總計					101,100	

5. 2025 ISU 大道競速滑冰四大洲錦標賽

- (1) 日期:11/3-11/10, 共計 8 天
- (2) 比賽日期: 11/7-11/9
- (3) 比賽地點: 美國鹽湖城
- (4) 預算總計: 新臺幣 99,800 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	10,000	式	3	人	30,000	1. 卡加利-鹽湖城單程機票 2. 預計由兩位選手及加拿大籍教練陪同出賽。
膳宿費	18,000	天	3	天	54,000	1. 11/6-11/10 由 ISU 支付住宿費用。 2. 預計 1 天 1 人官方住宿為 6,000 元, 2 位選手及 1 位教練共計 18,000 元。 3. 以實際金額核銷
保險費	1,000	式	2	人	2,000	1. 2 位選手及 1 位物理治療師保險費 2. 加拿大籍教練保險由其服務單位支應 3. 以實際金額核銷
教練費	1,600	天	8	天	12,800	1. 教練費一天上限為 1,600 元 2. 本次賽事為 8 天, 共計 12,800 元。
其他與支援訓練、 參賽有關費用	1,000	式	1	式	1,000	
總計					99,800	

6. 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃第一站

- (1) 日期:11/11-11/17, 共計 7 天
- (2) 比賽日期: 11/14-11/16
- (3) 比賽地點: 美國鹽湖城
- (4) 預算總計: 新臺幣 239,400 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	45,000	式	1	式	45,000	1. 物理治療師單程台灣-鹽湖城機票約 30,000 元。 2. 當地交通及官方接駁 15,000 元。 3. 以實際金額核銷
膳宿費	24,000	天	7	天	168,000	1. 預計一天官方住宿為 6,000 元。 2. 4 人共計 24,000 元, 7 天共計 168,000 元。 3. 以實際金額核銷
保險費	1,000	式	3	人	3,000	1. 2 位選手及 1 位物理治療師保險費 2. 加拿大籍教練保險由其服務單位支應 3. 以實際金額核銷
教練費	1600	天	7	天	11,200	1. 教練費一天上限為 1,600 元 2. 本次賽事為 7 天, 共計 11,200 元。
物理治療費	1600	天	7	天	11,200	1. 物理治療師費一天上限為 1,600 元 2. 本次賽事為 7 天, 共計 11,200 元。
其他與支援訓練、 參賽有關費用	1,000	式	1	式	1,000	
總計					239,400	

7. 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃第二站

- (1) 日期:11/18-11/24, 共計 7 天
- (2) 比賽日期: 11/21-11/23

(3) 比賽地點: 加拿大卡加利

(4) 預算總計: 新臺幣 179,400 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	90,000	式	1	式	90,000	1. 2位選手、1位教練及1位物理治療師，鹽湖城至卡加利單程機票，一人一趟約15,000元，4人共計60,000元。 2. 1位物理治療師返國單程機票30,000元。 3. 以實際金額核銷
膳宿費	9,000	天	7	天	63,000	1. 2位選手為當地住宿，預計2人1天膳宿費上限3,000元。 2. 物理治療師官方住宿預計一天6,000元，7天共計42,000元。 3. 7天預計共計21,000元。 4. 以實際金額核銷
保險費	1,000	式	3	人	3,000	1. 2位選手及1位物理治療師保險費 2. 加拿大籍教練保險由其服務單位支應 3. 以實際金額核銷
教練費	1600	天	7	天	11,200	1. 教練費一天上限為1,600元 2. 本次賽事為7天，共計11,200元。
物理治療費	1600	天	7	天	11,200	1. 物理治療師費一天上限為1,600元 2. 本次賽事為7天，共計11,200元。
其他與支援訓練、 參賽有關費用	1,000	式	1	式	1,000	
總計					179,400	

8. 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃第三站

(1) 日期:11/30-12/08，共計9天

(2) 比賽日期：12/05-12/07

(3) 比賽地點: 荷蘭海倫芬

(4) 預算總計: 新臺幣 372,400 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	30,000	式	4	人	120,000	1. 卡加利-阿姆斯特丹單程機票預計為30,000元，1位教練及2位選手共計90,000元。 2. 物理治療師台灣-阿姆斯特丹單程機票預計30,000元。 3. 以實際金額核銷
膳宿費	24,400	天	9	天	219,600	1. 官方住宿預計一天6,100元，9天共計54,900元。 2. 2位選手、教練及物理治療師，共計219,600元。
保險費	1,000	式	3	人	3,000	1. 2位選手及1位物理治療師保險費 2. 加拿大籍教練保險由其服務單位支應 3. 以實際金額核銷
教練費	1,600	天	9	天	14,400	1. 教練費一天上限為1,600元 2. 本次賽事為9天，共計14,400元。
物理治療費	1,600	天	9	天	14,400	1. 物理治療師費一天上限為1,600元 2. 本次賽事為9天，共計14,400元。

其他與支援訓練、 參賽有關費用	1,000	式	1	式	1,000	
總計					372,400	

9. 2025 ISU 大道競速滑冰世界盃第四站

(1) 日期:12/09-12/15，共計 7 天

(2) 比賽日期：12/12-12/14

(3) 比賽地點: 挪威哈馬爾

(4) 預算總計: 新臺幣 394,400 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	50,000	式	4	人	200,000	1. 2 位選手、教練及物理治療師，海倫芬至奧斯陸單程機票，約 10,000 元，共計約 40,000 元。 2. 2 位選手由奧斯陸至卡加利單程機票約 40,000 元，共計 80,000 元。 3. 教練及物理治療師由奧斯陸返台單程機票約 40,000 元，共計 80,000 元。
膳宿費	24,000	天	7	天	168,000	1. 預計一天官方住宿為 6,000 元。 2. 4 人共計 24,000 元，7 天共計 168,000 元。 3. 以實際金額核銷
保險費	1,000	式	3	人	3,000	1. 2 位選手及 1 位物理治療師保險費 2. 加拿大籍教練保險由其服務單位支應 3. 以實際金額核銷
教練費	1,600	天	7	天	11,200	1. 教練費一天上限為 1,600 元 2. 本次賽事為 7 天，共計 11,200 元。
物理治療費	1,600	天	7	天	11,200	1. 物理治療師費一天上限為 1,600 元 2. 本次賽事為 7 天，共計 11,200 元。
其他與支援訓練、 參賽有關費用	1,000	式	1	式	1,000	
總計					394,400	

(四) 運動訓練器材設備費 79,000 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
大道刀	21,000	組	2	組	42,000	
磨刀石	3,500	式	2	式	7,000	
比賽服	15,000	套	2	套	30,000	
合計					79,000	

經費總計：(一) + (二) + (三) + (四) = 新台幣 2,169,000 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
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
劉昱伸	男	71.12.05	中華民國滑冰協會	大道 C 級教練	強化大道競賽技巧	競速滑輪國家隊教練
宋青陽	男	87.10.18	中華民國滑冰協會	大道 C 級教練	強化大道競賽技巧	前大道競速選手
鄭宇劭	男	81.11.04	正祥復健診所	物理治療師		
張家豪	男	81.07.22	成大醫院	物理治療師		

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	2025 年 1 月-3 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	2025 年 4 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	2025 年 5 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	加強期	訓練目標	A.體能與比賽之轉換訓練	2024 年

段 三		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	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	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 小	運動強度	<input checked="" type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 弱
訓練任務		訓練總時	25 小時		
訓練比重安排	技 術 60% 戰 術 20% 基礎體能 5% 專項體能 10% 理 論 5%		15 小時 5 小時 1 小時 15 分 2 小時 30 分 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	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 小	運動強度	<input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 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% 戰 術 0% 基礎體能 20% 專項體能 0% 休 養 80%		0 小時 0 小時 4 小時 0 小時 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% 戰 術 5% 基礎體能 60% 專項體能 20% 理 論 5%	2 小時 30 分 1 小時 15 分 15 小時 5 小時 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% 戰 術 10% 基礎體能 10% 專項體能 20% 理 論 10%	12 小時 30 分 2 小時 15 分 2 小時 5 小時 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