

### 附件三

## 中華民國滑冰協會

### 114 年短道競速滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫申請書

黃芊華、賴泊辰、賴蔡桓鎮、張菀婷、張銓麟、蔡嘉瑋、林峻頡、蘇駿朋選手

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 次選訓委員會議決議辦理。

#### 二、培育對象：

##### (一)選手基本資料

| 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 |
|------|----|------------|-------------------|----------------------|------------------------------|----|
| 黃芊華  | 女  | 2009/05/18 | 高雄市林園高中一年級體育班(自學) | 短道競速滑冰女子組            | 培育參加 2025/2026 短道競速滑冰青年世界錦標賽 |    |
| 賴泊辰  | 女  | 2008/10/22 | Waterford 10 年級   | 短道競速滑冰女子組            | 培育參加 2025/2026 短道競速滑冰青年世界錦標賽 |    |
| 賴蔡桓鎮 | 男  | 2006/10/20 | 后綜高中三年級           | 短道競速滑冰男子組            | 培育參加 2026 米蘭冬季奧林匹克運動會        |    |
| 林峻頡  | 男  | 1999/11/14 | 台灣體育運動大學四年級       | 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目 | 培育參加 2026 米蘭冬季奧林匹克運動會        |    |
| 蘇駿朋  | 男  | 1998/03/28 | 台灣體育運動大學四年級       | 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目 | 培育參加 2026 米蘭冬季奧林匹克運動會        |    |
| 張銓麟  | 男  | 2002/01/09 | 台灣體育運動大學四年級       | 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目 | 培育參加 2026 米蘭冬季奧林匹克運動會        |    |
| 蔡嘉瑋  | 男  | 2000/02/13 | 天主教輔仁大學四年級        | 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目 | 培育參加 2026 米蘭冬季奧林匹克運動會        |    |
| 張菀婷  | 女  | 2005/11/12 | 台灣體育運動大學一年級       | 符合本要點第 2 點第 2 款第 2 目 | 培育參加 2026 米蘭冬季奧林匹克運動會        |    |

(二)近兩年成績紀錄

1、黃芊華-近兩年成績紀錄

| 年度  | 地點<br>(國家/城市) | 比賽名稱(全名)                                               | 秒數成績                             | 總排名<br>(個人/總人數) | 備註 |
|-----|---------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----|
| 112 | 泰國/曼谷         | Asian Open Short Track Speed Skating Trophy<br>500 公尺  | 47.593                           | 1/11            |    |
| 112 | 泰國/曼谷         | Asian Open Short Track Speed Skating Trophy<br>1000 公尺 | 1 : 41.185                       | 1/11            |    |
| 112 | 泰國/曼谷         | Asian Open Short Track Speed Skating Trophy<br>777 公尺  | 1:16.601                         | 1/11            |    |
| 112 | 泰國/曼谷         | Asian Open Short Track Speed Skating Trophy<br>總排名     | overall                          | 1/11            |    |
| 112 | 美國/鹽湖城        | Desert Classic Short Track<br>500 公尺                   | 45.640<br>(決賽 PEN,<br>以 Semi 成績) | 5/22            |    |
| 112 | 美國/鹽湖城        | Desert Classic Short Track<br>1000 公尺                  | 1 : 39.284                       | 5/22            |    |
| 112 | 美國/鹽湖城        | Desert Classic Short Track<br>1500 公尺                  | 2 : 33.597                       | 2/22            |    |
| 112 | 美國/鹽湖城        | Desert Classic Short Track<br>總排名                      | overall                          | 3/22            |    |
| 112 | 新加坡           | SEA Trophy Open Short Track Competition<br>500 公尺      | 49.551                           | 1/15            |    |
| 112 | 新加坡           | SEA Trophy Open Short Track Competition<br>1000 公尺     | 1 : 44.253                       | 1/15            |    |
| 112 | 新加坡           | SEA Trophy Open Short Track Competition<br>1500 公尺     | 2 : 42.705                       | 1/15            |    |
| 112 | 新加坡           | SEA Trophy Open Short Track Competition<br>總排名         | overall                          | 1/15            |    |
| 112 | 台灣/台北         | 全國短道競速滑冰夏季錦標賽 500 公尺                                   | 45.668                           | 1/9             |    |
| 112 | 台灣/台北         | 全國短道競速滑冰夏季錦標 1000 公尺                                   | 1 : 45.023                       | 1/9             |    |
| 112 | 台灣/台北         | 全國短道競速滑冰夏季錦標賽 1500 公尺                                  | 2 : 40.972                       | 1/9             |    |
| 113 | 台灣/台北         | 113 年全國短道競速滑冰春夏季錦標賽 500 公尺                             | 51.21                            | 1/4             |    |

|     |                               |                                                                |             |                    |                                              |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------------------------------------|
| 113 | 台灣/台北                         | 113 年全國短道競速滑冰<br>春夏季錦標賽 1000 公尺                                | 2 : 08. 20  | 1/4                |                                              |
| 113 | 台灣/台北                         | 113 年全國短道競速滑冰<br>春夏季錦標賽 1500 公尺                                | 3 : 15. 59  | 1/4                |                                              |
| 113 | 印尼/雅加達                        | Asian Open Short Track<br>Speed Skating Trophy<br>2024 500 公尺  | 48. 955     | 3/13               |                                              |
| 113 | 印尼/雅加達                        | Asian Open Short Track<br>Speed Skating Trophy<br>2024 1000 公尺 | 1:44. 191   | 1/13               |                                              |
| 113 | 印尼/雅加達                        | Asian Open Short Track<br>Speed Skating Trophy<br>2024 1500 公尺 | 2 : 43. 113 | final<br>A(5/13)   | Final A 決賽摔倒，排<br>名第五順位                      |
| 113 | 匈牙利/布達佩<br>斯                  | Olympics Hopes 500 公尺                                          | 46. 083     | final<br>B(7/65)   | Senior/Junior A+B 排<br>名 7，Junior B 排名 2     |
| 113 | 匈牙利/布達佩<br>斯                  | Olympics Hopes 1000 公<br>尺                                     | 1 : 39. 120 | 12/65              | Senior/Junior A+B 排<br>名 12，Junior B 排名<br>2 |
| 113 | 匈牙利/布達佩<br>斯                  | Olympics Hopes 1500 公<br>尺                                     | 2 : 29. 966 | final<br>B(8/65)   | Senior/Junior A+B 排<br>名 8，Junior B 排名 2     |
| 113 | 匈牙利/布達佩<br>斯                  | Olympics Hopes women<br>overall                                |             | 10/65              | Senior/Junior A+B                            |
| 113 | 匈牙利/布達佩<br>斯                  | Olympics Hopes Junior B<br>overall                             |             | 2/34               | Junior B                                     |
| 113 | 義大利/博爾米<br>奧-ISU 青年世<br>界盃第一站 | ISU Junior World Cup 1<br>500 公尺                               | 45. 214     | 14/41              |                                              |
| 113 | 義大利/博爾米<br>奧-ISU 青年世<br>界盃第一站 | ISU Junior World Cup 1<br>1500 公尺                              | 2:32. 060   | final B<br>(11/39) | final B                                      |
| 113 | 義大利/博爾米<br>奧-ISU 青年世<br>界盃第二站 | ISU Junior World Cup 2<br>500 公尺                               | 46. 411     |                    | 主辦單位尚未公告<br>overall 排名                       |
| 113 | 義大利/博爾米<br>奧-ISU 青年世<br>界盃第二站 | ISU Junior World Cup 2<br>1500 公尺                              | 2:51. 941   | Final A<br>(7/35)  | 進入 Final A 八強賽                               |

## 2、賴泊辰-近兩年成績紀錄

| 年度   | 地點<br>(國家/城市) | 比賽名稱(全名)                                                           | 秒數成績               | 總排名<br>(個人/總人數) | 備註                             |
|------|---------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------------------|
| 2023 | USA           | US Short Track Age<br>Group Nationals                              | 1:40. 810/<br>1000 | 3/11            | Jr. C                          |
| 2023 | USA/Kearns    | US Championships Short<br>Track & Youth Olympic<br>Games Qualifier | 0:47. 597/500      | 10/17           | Women Overall                  |
| 2024 | USA/Kearns    | US Junior<br>Championships & Winter<br>World Cup Qualifier         | 0:46. 573/<br>500  | 10/15           | Women Overall<br>(jr + senior) |

|      |              |                          |                   |       |               |
|------|--------------|--------------------------|-------------------|-------|---------------|
|      |              | Short Track              |                   |       |               |
| 2024 | Italy/Bormio | Short Track Jr World Cup | 1:35.891/<br>1000 | 23/35 | Women Overall |

### 3、賴蔡桓鎮-近兩年成績紀錄

| 年度   | 賽事名稱                                                       | 項目       | 秒數成績           | 排名<br>(個人／總數) | 備註             |
|------|------------------------------------------------------------|----------|----------------|---------------|----------------|
| 2022 | 111 年春季盃全國賽                                                | 500 M    | 0' 47" 97      | 1             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 39" 81      | 1             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 34" 41      | 1             |                |
|      |                                                            | 接力 200M  |                | 2             |                |
|      | 111 年夏季盃全國賽                                                | 500M     | 0' 46" 82      | 1             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 35" 74      | 1             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 36" 25      | 1             |                |
|      |                                                            |          |                |               |                |
|      | 111 年冬季盃全國賽                                                | 500 M    | 1' 06" 73      | 5             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 45" 13      | 1             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 3' 44" 90      | 4             |                |
|      |                                                            |          |                |               |                |
| 2023 | 112 年春季盃全國賽                                                | 500M     | 0' 45" 48      | 1             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 40" 53      | 2             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 40" 78      | 2             |                |
|      |                                                            | 3000M 接力 |                |               |                |
|      | 112 年 ASU 新加坡挑戰賽<br>新加坡/4 月                                | 500M     | 0' 45" 66<br>4 | 3             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 40" 53      | 3             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 40" 78      | 4             |                |
|      | 112 年/美國鹽湖城猶他州<br>Desert Classic Short<br>Track. Utah, USA | 500M     | 0' 44" 50<br>3 | 1             | 積分賽 4<br>名     |
|      |                                                            | 1000 M   | X              |               |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 40" 78      | 2             |                |
|      | 112 年<br>ASU 亞洲公開賽競速短道錦<br>標賽<br>泰國/8 月 30-9 月 2 日         | 500 M    | 0' 45" 36<br>5 | 1             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 33" 92<br>8 | 3             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 38" 42<br>7 | 4             |                |
|      |                                                            | 3000M 接力 |                |               |                |
|      | 112 年春季盃全國賽<br>台北/09 月                                     | 500 M    | 0' 44" 90      | 1             |                |
|      |                                                            | 1000 M   | 1' 46" 02      | 1             |                |
|      |                                                            | 1500 M   | 2' 44" 08      | 1             |                |
|      |                                                            | 3000M 接力 |                |               |                |
|      | 112 年世界青年盃<br>ISU JUNIOR WORLD CUP<br>荷蘭/12 月              | 500 M    | 0' 44" 88<br>6 | 33/44         | 賽事總排<br>名 33 名 |
|      |                                                            | 3000M 接力 |                |               |                |

|      |                                    |        |                |       |                                                                   |
|------|------------------------------------|--------|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 2024 | 113 年春季盃全國賽                        | 500M   | 0' 45" 48      | 1     |                                                                   |
|      |                                    | 1000 M | 1' 48" 84      | 1     |                                                                   |
|      |                                    | 1500 M | 2' 36" 96      | 1     |                                                                   |
|      | 113 年<br>ASU 亞洲公開賽競速短道錦<br>標賽      | 500 M  | 0' 44" 58<br>1 | 2     |                                                                   |
|      |                                    | 1000 M | 1' 37" 19<br>6 | 5     |                                                                   |
|      |                                    | 1500 M | 2' 39" 48<br>0 | 2     |                                                                   |
|      | 113 年亞冬運選拔                         | 500M   | 0' 44" 84      | 3     | 與成年組<br>競賽<br>取得前三<br>名                                           |
|      | 113 年世界盃巡迴賽<br>(美國鹽湖城更改加拿大蒙<br>特婁) | 500 M  | 0' 43" 21      |       | 突破個人<br>秒數                                                        |
|      |                                    | 1000 M | 1' 31" 26      |       | 突破個人<br>秒數                                                        |
|      |                                    | 1500 M | 2' 24" 23      |       | 突破個人<br>秒數                                                        |
|      | 113 年世界青年盃<br>義大利米蘭                | 500 M  | 0' 43" 02<br>4 | 33/55 | 500 公尺項<br>目再次突<br>破個人秒<br>數<br>ISU 世界排<br>161 名/成<br>年組和青<br>少年組 |
|      |                                    | 1500 M | 2' 25" 65<br>7 |       |                                                                   |

#### 4、張菀婷-近兩年成績紀錄

| 年度  | 地點<br>(國家/城市)                        | 項目    | 秒數成績                  | 賽事排名 | 備註 |
|-----|--------------------------------------|-------|-----------------------|------|----|
| 113 | 2023 年亞洲短道<br>競速滑冰錦標賽<br>泰國 曼谷       | 500m  | 50.360                | 3    |    |
|     |                                      | 1000m | 1:43.045              | 2    |    |
|     |                                      | 1500m | 2:55.223              | 4    |    |
|     | 2024 年亞洲短道<br>競速滑冰錦標賽<br>印尼 雅加達      | 500m  | 50.465                | 2    |    |
|     |                                      | 1500m | 3:02.428              | 3    |    |
|     | ISU 短道競速滑<br>冰青年世界盃-<br>義大利 博爾米<br>奧 | 500m  | 48.738                | 無    |    |
|     |                                      | 1000m | 1:38.261              | 無    |    |
|     | 世界盃年度總積分排名                           |       | 1000m (世界盃年度單項積分最佳排名) |      |    |

### 5、張鈺麟-近兩年成績紀錄

| 年度  | 地點<br>(國家/城市)                                            | 項目    | 秒數成績                  | 賽事排名 | 備註 |
|-----|----------------------------------------------------------|-------|-----------------------|------|----|
| 112 | ISU World Cup<br>short track<br>speed skating<br>中國北京    | 500m  | 42.349                | 41   |    |
|     |                                                          | 1500m | 2:22.891              | 34   |    |
| 112 | ISU World Cup<br>short track<br>speed skating<br>韓國木洞    | 500m  | 42.843                | 35   |    |
|     |                                                          | 1000m | 1:31.077              | 47   |    |
| 112 | ASIAN OPEN<br>Short Track<br>Speed Skating<br>泰國曼谷       | 1000m |                       | 2    |    |
| 113 | ASIAN OPEN<br>Short Track<br>Speed Skating<br>印尼雅加達      | 500m  |                       | 3    |    |
| 111 | ISU World Cup<br>short track<br>speed skating<br>加拿大蒙特利爾 | 1000m | 1:29.942              | 39   |    |
| 111 | ISU World Cup<br>short track<br>speed skating<br>美國鹽湖城   | 1000m | 1:27.052              | 29   |    |
|     |                                                          | 500m  | 43.196                | 36   |    |
| 111 | ISU FOUR<br>CONTINENTS<br>美國鹽湖城                          | 1000m | 1:29.568              | 29   |    |
|     |                                                          | 1500m | 2:23.868              | 26   |    |
|     | 世界盃年度總積分排名                                               |       | 1000m (世界盃年度單項積分最佳排名) |      |    |

### 6、蔡嘉瑋-近兩年成績紀錄

| 年度            | 地點<br>(國家/城市)                                                 | 項目    | 秒數成績     | 賽事排名 | 備註 |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-------|----------|------|----|
| 2022/<br>2023 | ISU WORLD CUP<br>SHORT TRACK<br>SPEED SKATING<br>CAN/Montreal | 500M  | 43.989   | 33   |    |
|               |                                                               | 1500M | 2.26.154 | 33   |    |
|               |                                                               | 1000M | 1.26.615 | 38   |    |

|           |                                                                                 |          |                       |    |  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|----|--|
|           | ISU WORLD CUP<br>SHORT TRACK<br>SPEED SKATING<br>USA/salt Lake<br>City          | 1500M    | 2. 21. 451            | 32 |  |
|           | ISD FOUR<br>CONTINENTS SHORT<br>TRACK SPEED<br>SKATING<br>USA/salt Lake<br>City | 500M     | 43. 909               | 17 |  |
|           |                                                                                 | 1500M    | 2. 22. 386            | 24 |  |
|           | 世界盃年度總積分排名                                                                      |          | 1000m (世界盃年度單項積分最佳排名) |    |  |
| 2023/2024 | ISU WORLD CUP<br>SHORT TRACK<br>SPEED SKATING<br>CHN/Beijing                    | 500M     | 42. 809               | 42 |  |
|           |                                                                                 | 1500M    | 2. 21. 832            | 31 |  |
|           | ISU WORLD CUP<br>SHORT TRACK<br>SPEED SKATING<br>KOR/Seoul                      | 1500M(1) | 2. 26. 040            | 36 |  |
|           |                                                                                 | 1500M(2) | 2. 20. 614            | 30 |  |
|           | 世界盃年度總積分排名                                                                      |          | 1000m (世界盃年度單項積分最佳排名) |    |  |

#### 7、林峻頡-近兩年成績紀錄

| 年度  | 地點<br>(國家/城市) | 項目    | 秒數成績                  | 賽事排名 | 備註 |
|-----|---------------|-------|-----------------------|------|----|
| 113 | 世界盃<br>蒙特婁    | 1500m | 2, 29, 404            |      |    |
|     |               | 1000m | 1, 29, 564            |      |    |
|     |               | 500m  | 43, 389               |      |    |
|     | 世界盃<br>北京     | 500m  | 43, 457               |      |    |
|     |               | 1000m | 1. 30. 497            |      |    |
|     | 亞洲盃<br>印尼     | 500   | 44. 3                 | 第一名  |    |
|     | 世界盃年度總積分排名    |       | 1000m (世界盃年度單項積分最佳排名) |      |    |

#### 8、蘇駿朋-近兩年成績紀錄

| 年度  | 地點<br>(國家/城市) | 項目   | 秒數成績  | 賽事排名 | 備註 |
|-----|---------------|------|-------|------|----|
| 113 | 加拿大/蒙特婁       | 500m | 42. 9 |      |    |

|  |                                        |       |                       |    |  |  |
|--|----------------------------------------|-------|-----------------------|----|--|--|
|  |                                        | 1000m | 1 分 29 秒 127          |    |  |  |
|  |                                        | 1500m | 2 分 18 秒 462          | 47 |  |  |
|  | 113 學年度全國<br>短道競速滑冰秋<br>冬季錦標賽<br>台灣/台北 | 1000m | 1 分 34 秒              | 1  |  |  |
|  |                                        | 1500m |                       | 1  |  |  |
|  |                                        | 500m  |                       | 3  |  |  |
|  | 世界盃年度總積分排名                             |       | 1000m (世界盃年度單項積分最佳排名) |    |  |  |

### (三)實力及現況分析

#### 1、黃芊華

##### (1)階段目標：

1. 亞洲短道競速滑冰錦標賽/亞洲開放賽前 3 名
2. ISU Junior World Cup 世界青年盃、ISU Junior World Championships 世界青年錦標賽決賽 Final A

##### (2)總目標：

符合 ISU 年齡規定及秒數標準，參加 2024 上半年度的世界盃青年短道競速滑冰比賽及世界青年短道競速滑冰錦標賽，並破個人最佳成績及決賽進入 Final A 組別。

#### 2、賴泊辰

穩定進步中，期許於 2025-26 賽季，可進世界盃青年女子組前 20 名

#### 3、賴蔡桓鎮

總目標：競速水平提升

500 公尺：42 秒 88

1000 公尺：1 分 30 秒 88

1500 公尺：2 分 21 秒 88

國外賽事預期：

● 2025 年冬季奧運世界盃資格賽(六站賽事取得四站積分最佳成績，世界排名 32 強)

2025/8 月底或 9 月初亞洲盃錦標賽

○ 美國鹽湖城 11/14~11/16 學習

○ 加拿大卡加利 11/21~11/23

- 荷蘭海倫芬 12/5~12/7
- 挪威哈馬爾 12/12~12/ 1
- 世界盃中國站(未定)
- 世界盃韓國或日本站

#### 4、張苑婷

- (1)未來發展：目前最好狀態亞錦賽青年 A 女 500M 第三、1000M 第二。
- (2)短期目標： 2024 世界青年錦標賽 500M 秒數突破 48 內（世青排名約 40）  
2025 亞洲冬季運動會 500M 秒數突破 46.0 內（亞洲排名約 10）  
單圈秒數目標滑到 9.8 秒為接力準備
- (3)中期目標： 2025 世界盃奧運資格賽 1500M秒數突破 2.23.00(世界排名約 18 名)  
2025 世界盃奧運資格賽 1000M秒數突破 1.32.00(世界排名約 18 名)  
單圈秒數目標滑到 9.5 秒為接力準備

#### 5、林峻頡

- (1)未來發展：目前 2024 年亞錦賽 500M 金牌，擅長項目 500M  
2025 亞冬運 500M目標前八名 41.8（世界排名約 36）  
單圈秒數目標滑到 8.4 秒為接力準備
- (2)中期目標：2025 世界盃奧運資格賽 500M秒數突破 41.0 世界排名約 20 名)  
單圈秒數目標滑到 8.2 秒為接力準備

#### 6、蘇駿朋

- (1)比賽預期效應:擅長項目 1500M、1000M
- (2)世錦賽預期目標：1500M 秒數突破 2.17.00 內（世界排名約 30）  
1000M 秒數突破 1.26.00（世界排名約 20）  
單圈秒數目標滑到 8.2 秒為接力準備
- (3)中期目標： 2025 世界盃奧運資格賽 1500M 目標 2.16.00(世界排名約 20)  
2025 世界盃奧運資格賽 1000M 目標 1.24（世界排名約 16）  
單圈秒數目標滑到 8.2 秒為接力

- 9、接力預期比賽成績： 混合接力奧運資格賽前六名  
男子接力奧運資格賽前八名

#### (四)訓練計畫

##### 1. 黃芊華

##### 1、總目標

114年度工作計畫，選手黃芊華符合ISU年齡規定及秒數標準，以爭取參加2025下半年度的短道

競速滑冰青年世界盃及短道競速滑冰青年世界錦標賽為總目標。

## 2、階段目標

(1)亞洲短道競速滑冰錦標賽/亞洲開放賽：前3名

(2)ISU Junior World Cup 青年世界盃、ISU Junior World Championship青年世界錦標賽：進入Final A

## 3、訓練起訖日期

114年1月1日起至114年12月31日止，共12個月。

## 4、階段劃分及訓練地點

第一階段：自114年1月1日起至114年3月31日止，共3月，於韓國首爾木洞冰場訓練。

休冰階段：4月份休息期間採自行車訓練和慢跑

第二階段：自114年5月1日起至114年8月31日止，共4月，於韓國首爾木洞冰場訓練。

第三階段總集訓：自114年9月1日起至114年12月31日止，共4月，於韓國首爾木洞冰場訓練。

## 5、訓練方式

長期移地培訓：韓國木洞冰場+健身房+自行車訓練中心

## 6、訓練內容：（以項目特性撰述）

(1)精神訓練及心理輔導：運動員抗壓能力，賽前賽後心理建設輔導

(2)專項性體能訓練：加強核心肌群、肌耐力、耐力、腿力、爆發力、柔軟度、敏捷性、協調性及心肺功能訓練為主要項目。

(3)專項運動技術

### A. 體能訓練：

陸地訓練：跑步耐力訓練、核心肌群訓練、拉繩、重量訓練、下肢力量和爆發力的訓練  
深蹲-加強腿部力量

### B. 一般性體能：慢跑、自行車、跳箱訓練

### C. 技術訓練：

上冰訓練：

蹬冰收起、下、支撐滑行技術

左右腿交叉、雙腿都向攀冰的方式前進

起跑技術-靜止到移動的速度

蹬冰角度控制-展膝、展期望角度速度

彎道超越、直道內外超車技術

### D. 自行車訓練：

有氧無氧耐力提升心肺功能及穩定性

## 7、實施要點：

各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

| 準備期                          | 比賽期（初期）                               | 比賽期（成熟期）                        | 過渡期    |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------|
| 肌肉適能訓練，以增強肌力、爆發力和肌耐力技術技巧姿勢修正 | 肌肉適能和能量供應系統訓練，長距離有氧訓練，提高耐力，短距離衝刺提升爆發力 | 速度訓練，以高速度、低阻力的練習，來加強速度快的專項，間歇訓練 | 肌肉適能訓練 |
| 戰略和技術姿勢訓練                    | 專項的戰略和技術訓練參賽後修正改進                     | 經常參加比賽取代體能訓練，以賽代訓               | 參與其他運動 |

各階段訓練方法之撰述：

# < 訓練照片

| 1  | A        | B | C             | D | E          | F |
|----|----------|---|---------------|---|------------|---|
| 2  |          |   |               |   |            |   |
| 3  |          |   |               |   |            |   |
| 4  |          |   |               |   |            |   |
| 5  |          |   |               |   |            |   |
| 6  |          |   |               |   |            |   |
| 7  |          |   |               |   |            |   |
| 8  | 冰上拉繩訓練   |   | 冰上拉繩訓練        |   | 彎道剪冰練習     |   |
| 9  |          |   |               |   |            |   |
| 10 |          |   |               |   |            |   |
| 11 |          |   |               |   |            |   |
| 12 |          |   |               |   |            |   |
| 13 |          |   |               |   |            |   |
| 14 |          |   |               |   |            |   |
| 15 |          |   |               |   |            |   |
| 16 |          |   |               |   |            |   |
| 17 | 陸地拉繩訓練   |   | 陸地拉繩訓練        |   | 比賽彎道單腳支撐   |   |
| 18 |          |   |               |   |            |   |
| 19 |          |   |               |   |            |   |
| 20 |          |   |               |   |            |   |
| 21 |          |   |               |   |            |   |
| 22 |          |   |               |   |            |   |
| 23 |          |   |               |   |            |   |
| 24 |          |   |               |   |            |   |
| 25 |          |   |               |   |            |   |
| 26 | 阻力訓練     |   | 重量訓練-下肢力量     |   | 重量訓練-上肢力量  |   |
| 27 |          |   |               |   |            |   |
| 28 |          |   |               |   |            |   |
| 29 |          |   |               |   |            |   |
| 30 |          |   |               |   |            |   |
| 31 |          |   |               |   |            |   |
| 32 |          |   |               |   |            |   |
| 33 |          |   |               |   |            |   |
| 34 |          |   |               |   |            |   |
| 35 |          |   |               |   |            |   |
| 36 | 蹬冰模仿訓練   |   | 單腳跳躍左右重心轉移    |   | 單腳支撐力量訓練   |   |
| 37 |          |   |               |   |            |   |
| 38 |          |   |               |   |            |   |
| 39 |          |   |               |   |            |   |
| 40 |          |   |               |   |            |   |
| 41 |          |   |               |   |            |   |
| 42 |          |   |               |   |            |   |
| 43 |          |   |               |   |            |   |
| 44 |          |   |               |   |            |   |
| 45 |          |   |               |   |            |   |
| 46 | 單腳支撐力量訓練 |   | 專注力訓練         |   | 單腳跳躍左右重心轉移 |   |
| 47 |          |   |               |   |            |   |
| 48 |          |   |               |   |            |   |
| 49 |          |   |               |   |            |   |
| 50 |          |   |               |   |            |   |
| 51 |          |   |               |   |            |   |
| 52 |          |   |               |   |            |   |
| 53 |          |   |               |   |            |   |
| 54 |          |   |               |   |            |   |
| 55 |          |   |               |   |            |   |
| 56 | 下肢敏捷穩定   |   | 單腳剪冰腳踝穩定訓練    |   | 起跑練習       |   |
| 57 |          |   |               |   |            |   |
| 58 |          |   |               |   |            |   |
| 59 |          |   |               |   |            |   |
| 60 |          |   |               |   |            |   |
| 61 |          |   |               |   |            |   |
| 62 |          |   |               |   |            |   |
| 63 |          |   |               |   |            |   |
| 64 |          |   |               |   |            |   |
| 65 |          |   |               |   |            |   |
| 66 | 繩梯敏捷訓練   |   | 核心肌群訓練        |   | 跳箱瞬間爆發     |   |
| 67 |          |   |               |   |            |   |
| 68 |          |   |               |   |            |   |
| 69 |          |   |               |   |            |   |
| 70 |          |   |               |   |            |   |
| 71 |          |   |               |   |            |   |
| 72 |          |   |               |   |            |   |
| 73 |          |   |               |   |            |   |
| 74 |          |   |               |   |            |   |
| 75 |          |   |               |   |            |   |
| 76 | 起跑練習     |   | 比賽起跑姿勢        |   | 變換位置技巧     |   |
| 77 |          |   |               |   |            |   |
| 78 |          |   |               |   |            |   |
| 79 |          |   |               |   |            |   |
| 80 |          |   |               |   |            |   |
| 81 |          |   |               |   |            |   |
| 82 |          |   |               |   |            |   |
| 83 |          |   |               |   |            |   |
| 84 |          |   |               |   |            |   |
| 85 | 過彎搶道     |   | 自行車訓練有氧無氧心肺訓練 |   | 爬坡體力訓練     |   |

國內、外移地訓練之撰述：

## ✓ 匈牙利上課時間表

|    | A                                              | B | C                                   | D | E                                 | F | G                                             | H | I                           | J | K                                      | L |
|----|------------------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------------------|---|-----------------------------|---|----------------------------------------|---|
| 1  | 星期一 Monday                                     |   | 星期二 Tuesday                         |   | 星期三 Wednesday                     |   | 星期四 Thursday                                  |   | 星期五 Friday                  |   | 星期六 Saturday                           |   |
| 2  | 7:00-9:00 Gym session                          |   | 5:45-6:30 Warm up                   |   | 6:30-7:15 Warm up                 |   | 7:00-9:00 Gym session                         |   | 5:45-6:30 Warm up           |   | 5:45-6:30 Warm up                      |   |
| 3  | 10:00-11:00 Cycling                            |   | 6:30-7:50 On ice                    |   | Speed training with Bence         |   | 10:00-11:00 Cycling                           |   | 6:30-7:50 On ice            |   | 6:30-7:50 On ice                       |   |
| 4  |                                                |   | HOB 3L 3 corner acc:                |   | 7:30-8:50 On ice                  |   |                                               |   | 3 corner acc:               |   | HOB 3*3L                               |   |
| 5  | 15:00-15:45 Warm up Dryland                    |   | 6L-4L-2L 4L-4L-2L                   |   | 3 corner acc:                     |   | 16:30-17:15 Warm up Dryland                   |   | 3*0.5L start                |   | 6*10L                                  |   |
| 6  | ROMJd6/TR6/SS6/DS6/SLJ6/SJ6                    |   | r=3 R=15* S=9 6-9 1-8.7             |   | 3*0.5 L start                     |   | Mobilization, SMR 10* Agility ladder10*       |   | 3*2L s=95% r=max acc=1L     |   | S= technic                             |   |
| 7  | BCO 2*12 steps                                 |   | 8:00-8:40 Cool down                 |   | 4*1 L s=max R= max acc=2L         |   | E-belt 2*6 steps                              |   | 10 L technic                |   | S3/6=in the last 3 laps 2 steps in out |   |
| 8  |                                                |   | Running & Stretching                |   | 9:00-9:40 Cool down               |   | 17:30-18:50 On ice                            |   | 8:00-8:40 Cool down         |   | 8:00-8:40 Cool down                    |   |
| 9  | Relay GR4 8*2L (TTMTTMTF)                      |   | Running & Stretching                |   | Running & Stretching              |   | Inblook 2*3K L/R                              |   | Running & Stretching        |   | Running & Stretching                   |   |
| 10 | S=10.0 F=1.9                                   |   | 10:00-11:00 Cycling                 |   |                                   |   | 7L-4L-4                                       |   | 10:00-11:00 Gym session     |   | 15:00-17:00 Gym session                |   |
| 11 | 7L-1L S= TECH-MAX                              |   |                                     |   | 10:00-11:00 Cycling               |   | S= TECH 80-95% r=5*                           |   | 10:00-12:00 Cycling         |   | 17:00-18:00 Cycling                    |   |
| 12 | 4L-1L S=10.3-MAX R=2L                          |   | 15:00-16:00 Gym session             |   |                                   |   | 19:00-19:50 Cool down                         |   |                             |   |                                        |   |
| 13 | 17:30-18:20 Cool down                          |   | 16:00-16:45 Warm up Dryland         |   | 15:00-15:45 Warm up Dryland       |   | Running & Stretching                          |   |                             |   |                                        |   |
| 14 | Running & Stretching                           |   | 17:00-18:20 On ice                  |   | ROMJd6/TR6/SS6/DS6/SLJ6/SJ6       |   |                                               |   | 16:00-16:45 Warm up Dryland |   |                                        |   |
| 15 |                                                |   | BEM: 2 free skating                 |   | BCO 2*12 steps                    |   |                                               |   | 17:00-18:20 On ice          |   |                                        |   |
| 16 |                                                |   | BEM:2*2K                            |   | 16:00-17:20 On ice                |   |                                               |   | BEM: 2 free skating         |   |                                        |   |
| 17 |                                                |   | 8*4K R:130                          |   | Long Relay                        |   |                                               |   | BEM:2*2K                    |   |                                        |   |
| 18 |                                                |   | 1 in-1 out, 1 in-2 out              |   | Aerob 3*20"                       |   |                                               |   | 8*4K R:130                  |   |                                        |   |
| 19 |                                                |   | 18:30-19:20 Cool down               |   | 17:30-18:20 Cool down             |   |                                               |   | 1 in-1 out, 1 in-2 out      |   |                                        |   |
| 20 |                                                |   | Running & Stretching                |   | Running & Stretching              |   |                                               |   | 18:30-19:20 Cool down       |   |                                        |   |
| 21 |                                                |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   | Running & Stretching        |   |                                        |   |
| 22 |                                                |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |
| 23 | 星期一 Monday                                     |   | 星期二 Tuesday                         |   | 星期三 Wednesday                     |   | 星期四 Thursday                                  |   | 星期五 Friday                  |   | 星期六 Saturday                           |   |
| 24 | 8: : 00-8:45 Warm up Dryland                   |   | 6:30-7:15 Warm up                   |   | 8:00-8:45 Warm up                 |   | 8:00-8:45 Warm up                             |   | 8:00-8:45 Warm up           |   | 6:30-7:15 Warm up                      |   |
| 25 | DLUD 3*10                                      |   | ROMJd6/TR6/SS6/DS6/SLJ6/SJ6         |   | Speed training with Bence         |   | Mobilization, SMR 10* Ability ladder 10*      |   | DLUD 3*20                   |   | Speed training with Bence              |   |
| 26 | SLUD 3*15 L/R                                  |   | BCO 2*12 steps                      |   | 9:00-10:50 On ice                 |   | E-belt 2*6 Steps                              |   | SLUD 3*10 L/R               |   | 7:30-8:50 On ice                       |   |
| 27 | 9:00-10:50 On ice                              |   | 7:30-8:50 On ice                    |   | Relay 4*2L TTMTF 2*3 Lacc         |   | 9:00-10:50 On ice                             |   | 9:00-10:50 On ice           |   | 5*2L                                   |   |
| 28 | 3L s=acc                                       |   | HOB 2*2L 3L s=acc                   |   | 5*9L S=85%                        |   | Relay 4*2L TTMTF                              |   | Relay 4*2L TTMTF            |   | Outside overtake                       |   |
| 29 | Long Relay 30* gr.5                            |   | 5*1 Lacc=2L s=max r=max             |   | Rostock TEAM 3L s=acc 3*1L acc=2L |   | 6*2L s=acc r130*                              |   | 2*3L s=acc 2*7L+2*4L        |   | S=technic                              |   |
| 30 | Gr6 3*(6*2L) (1-2=technic+3-4=Medium+5-6=fast) |   | 1* start 1.5L Rostock Team 7L-7L-4L |   | 11:00-11:40 Cool down             |   | 2*4L-3L-2L r=130*                             |   | S7L=9.8-9.2 S4L=9.0         |   | 8:00-8:40 Cool down                    |   |
| 31 | fast speed=9.3                                 |   | 9:00-8:40 Cool down                 |   | Tabata bike 4*3' 20 work 10 rest  |   | 11:00-11:40 Cool down                         |   | Running & Stretching        |   | Running & Stretching                   |   |
| 32 | Medium speed=10.2                              |   | Frog Jump 5*15m running 15'         |   |                                   |   | Canadian Imitation 3*240*(60'-40'-60')TZ.TS-H |   | BCO 3*20m                   |   | Tabata bike 5*2' 20 work 10 rest       |   |
| 33 | Long Relay 20* gr.6                            |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |
| 34 | Gr6 2*(2*2L+2*2L s=acc)                        |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |
| 35 | S= technic /10.0/0                             |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |
| 36 | Running session 3*1000m                        |   | 15:00-15:45 Warm up Dryland         |   | 16:00-17:00 Cycling               |   | 15:00-15:45 Warm up Dryland                   |   | 16:00-17:00 Gym session     |   | 15:00-17:00 Gym session                |   |
| 37 |                                                |   | TR6/SLJ6/DSWJ6/DSJd6/DSWJ6          |   |                                   |   | Individual                                    |   | 17:00-18:00 Cycling         |   | 17:00-18:00 Cycling                    |   |
| 38 | 17:00-18:00 Gym session                        |   | E-belt 2*6 steps                    |   |                                   |   | 16:00-17:20 on ice                            |   |                             |   |                                        |   |
| 39 | 18:30-19:20 On ice                             |   | 16:00-17:20 on ice                  |   |                                   |   | Speed relay training                          |   |                             |   |                                        |   |
| 40 | BEM: 2 free skating                            |   | HOB 2L 3*(6L-4L-2L)                 |   |                                   |   | 3*2000 Relay                                  |   |                             |   |                                        |   |
| 41 | 2*(7-5-3)                                      |   | r=3*130* s=85%-90%-95%              |   |                                   |   | S1=1 T, T, M, F warm up                       |   |                             |   |                                        |   |
| 42 | 80%-85%-90%                                    |   | r=15' Rostock TEAM 2*4L-4L-2L       |   |                                   |   | S2-3=max r=15'                                |   |                             |   |                                        |   |
| 43 | 4*2k technic                                   |   | s=85%-90%-95% r=15'                 |   |                                   |   | 18:30-19:20 Cool down                         |   |                             |   |                                        |   |
| 44 | 19:30-20:00 Cool down                          |   | 18:30-19:20 Cool down               |   |                                   |   | Running & Stretching                          |   |                             |   |                                        |   |
| 45 | Running & Stretching                           |   | Running & Stretching                |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |
| 46 |                                                |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |
| 47 |                                                |   |                                     |   |                                   |   |                                               |   |                             |   |                                        |   |

|    |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
|----|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------|
| 1  | Monday            | Tuesday           | Wednesday        | Thursday          | Friday            | Saturday             | Sunday      |
| 2  | 9/2               | 9/3               | 9/4              | 9/5               | 9/6               | 9/7                  | 9/8         |
| 3  | 6:10-7:00         | 6:30-7:30         | 6:10-7:00        | 5:20-6:00         | 6:30-8 : 30       | 6:10-7:00            |             |
| 4  | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Dryland              |             |
| 5  | 7:00-8:30         | 7:30-9 : 00       | 7:00-8:30        | 6:00-7:30         | 8 : 30-10 : 00    | 7:00-8:00            |             |
| 6  | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating       |             |
| 7  | 8 : 30-9:30       |                   |                  | 8 : 00-9:00       |                   | 8 : 00-9:30          |             |
| 8  | running           | 10 : 00-11 : 00   | 11 : 00-12 : 00  | running           | 11 : 00-12 : 00   | running/ cycling     |             |
| 9  |                   | Physical training | Cycling training |                   | Physical training |                      |             |
| 10 |                   |                   |                  | 11:00-12 : 00     |                   |                      |             |
| 11 | 12:30-14:00       |                   |                  | English class     | 13:00-14:00       | 11:00-12:00          | 11:00-12:00 |
| 12 | Do homework       |                   |                  |                   | Do homework       | Study/reading        | Project     |
| 13 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 14 | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 17:00-18:45      | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 14 : 00-16 : 00      |             |
| 15 | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Cycling training     |             |
| 16 | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       | 19:00-21:00      | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       |                      |             |
| 17 | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | 20:00-21:00          |             |
| 18 | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:30    | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20     | Watch English videos |             |
| 19 | running           | running           | running          | running           | running           |                      |             |
| 20 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 21 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 22 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 23 | 9/9               | 9/10              | 9/11             | 9/12              | 9/13              | 9/14                 | 9/15        |
| 24 | 6:10-7:00         | 5:20-6:00         | 6:30-8 : 30      | 5:20-6:00         | 6:30-8 : 30       | 6:10-7:00            |             |
| 25 | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Dryland              |             |
| 26 | 7:00-8:30         | 6:00-8:00         | 8 : 30-10 : 00   | 6:00-7:30         | 8 : 30-10 : 00    | 7:00-8:00            |             |
| 27 | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating       |             |
| 28 | 8 : 30-9:30       |                   |                  | 8 : 00-9:00       |                   | 8 : 00-9:30          |             |
| 29 | running           | 11:00-12:00       | 11 : 00-12 : 00  | running           | 11 : 00-12 : 00   | running              |             |
| 30 |                   | Study/reading     | Cycling training |                   | Physical training |                      |             |
| 31 |                   |                   |                  | 11:00-12 : 00     |                   |                      |             |
| 32 | 13:00-14:00       | 15 : 30-16 : 30   |                  | English class     | 13:00-14:00       | 12:00-13:00          | 11:00-12:00 |
| 33 | Do homework       | Physical training |                  |                   | Do homework       | English class        | Project     |
| 34 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 35 | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 17:00-18:45      | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 14 : 00-16 : 00      |             |
| 36 | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Cycling training     |             |
| 37 | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       | 19:00-21:00      | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       |                      |             |
| 38 | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | 20:00-21:00          |             |
| 39 | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20    | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20     | Watch English videos |             |
| 40 | running           | running           | running          | running           | running           |                      |             |
| 41 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 42 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 43 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 44 | 9/16              | 9/17              | 9/18             | 9/19              | 9/20              | 9/21                 | 9/22        |
| 45 | 6:30-7 : 30       | Rest              | 5:20-6:00        | 6:30-7 : 30       | 6:10-7:00         | 7:00-8:00            |             |
| 46 | Dryland           |                   | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Dryland              |             |
| 47 | 7 : 30-9 : 00     |                   | 6:00-7:30        | 7 : 30-9 : 00     | 7:00-8:30         | 8:00-9:00            |             |
| 48 | On ice skating    |                   | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating       |             |
| 49 |                   |                   | 8 : 00-9:00      |                   |                   | 8 : 00-9:30          |             |
| 50 | 10 : 00-11 : 00   |                   | running          |                   | 10 : 00-11 : 00   | running              |             |
| 51 | Physical training |                   |                  |                   | Physical training |                      |             |
| 52 |                   |                   | 11 : 00-12 : 00  |                   |                   |                      |             |
| 53 | 13:00-14:00       |                   | Cycling training | 15 : 00-16 : 00   | 13:00-14:00       | 12:00-13:00          | 11:00-12:00 |
| 54 | Do homework       |                   |                  | Physical training | Do homework       | English class        | Project     |
| 55 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 56 | 17:00-18:45       | 16:30-18:00       | 17:00-18:45      | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 14 : 00-16 : 00      |             |
| 57 | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Cycling training     |             |
| 58 | 19:00-20:00       | 18:00-19:00       | 19:00-21:00      | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       |                      |             |
| 59 | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | 20:00-21:00          |             |
| 60 | 20 : 00-21:00     | 19 : 00-20:00     | 21 : 00-21:20    | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20     | Watch English videos |             |
| 61 | Belt cool down    | running           | running          | running           | running           |                      |             |
| 62 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 63 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 64 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 65 | 9/23              | 9/24              | 9/25             | 9/26              | 9/27              | 9/28                 | 9/29        |
| 66 | 6:30-8 : 30       | 6:30-7 : 30       | 6:30-8 : 30      | 6:30-7 : 30       | 5:20-6:30         | 7:00-8:00            |             |
| 67 | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Dryland              |             |
| 68 | 8 : 30-10 : 00    | 7 : 30-9 : 00     | 8 : 30-10 : 00   | 7 : 30-9 : 00     | 6:30-7:30         | 8:00-9:00            |             |
| 69 | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating       |             |
| 70 |                   |                   |                  |                   |                   | 8 : 00-9:30          |             |
| 71 | 11 : 00-12:00     | 11:00-12:00       | 11:00-12:00      |                   | 8 : 30-9:30       | running              |             |
| 72 | Physical training | Study/reading     | Cycling training |                   | running           |                      |             |
| 73 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 74 | 12:30-14:00       | 12:00-13:00       |                  | 15 : 30-16 : 30   | 15 : 30-16 : 30   | 12:00-13:00          | 11:00-12:00 |
| 75 | Do homework       | English class     |                  | Physical training | Physical training | English class        | Project     |
| 76 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 77 | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 17:00-18:45      | 17:00-18:45       | 17:00-18:45       | 14 : 00-16 : 00      |             |
| 78 | Dryland           | Dryland           | Dryland          | Dryland           | Dryland           | Cycling training     |             |
| 79 | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       | 19:00-21:00      | 19:00-21:00       | 19:00-21:00       |                      |             |
| 80 | On ice skating    | On ice skating    | On ice skating   | On ice skating    | On ice skating    | 20:00-21:00          |             |
| 81 | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:20     | 21 : 00-21:30    | 21 : 00-21:30     | 21 : 00-21:20     | Watch English videos |             |
| 82 | running           | running           | running          | running           | running           |                      |             |
| 83 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |
| 84 |                   |                   |                  |                   |                   |                      |             |

## 8. 訓練成效之預估：

短期-國內賽事第一名

國際賽事 ISU Junior World Cup/ ISU Junior World

Championships 進入 Final A/B 組

長期-代表中華台北參賽亞錦賽、亞洲運動會、世青、世界盃、青奧、冬奧，取得前六名

## 9. 督導考核：（自行依狀況撰寫，須含各階段檢測時間、地點及檢測成績（名次）之標準）

| 年度   | 檢測時間 | 賽事名稱/地點                                                                                      | 預計成績（名次）                          |
|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2025 | 01 月 |                                                                                              |                                   |
|      | 02 月 | ISU Junior World Cup 青年世界盃-加拿大                                                               | Final A/B 組                       |
|      | 03 月 | ISU Junior World Championships 青年世界錦標賽-加拿大                                                   | Final A/B 組                       |
|      | 04 月 | 全國短道競速滑冰春季錦標賽-台灣                                                                             | 第一名                               |
|      | 05 月 |                                                                                              |                                   |
|      | 06 月 |                                                                                              |                                   |
|      | 07 月 |                                                                                              |                                   |
|      | 08 月 | ASU 亞洲短道競速滑冰錦標賽-印度                                                                           | 前三名                               |
|      | 09 月 | 全國短道競速滑冰夏季錦標賽-台灣                                                                             | 第一名                               |
|      | 10 月 |                                                                                              |                                   |
|      | 11 月 | ISU Junior World Cup 青年世界盃 第一站-哈薩克<br>ISU Junior World Cup 青年世界盃 第二站-哈薩克<br>全國短道競速滑冰冬季錦標賽-台灣 | Final A/B 組<br>Final A/B 組<br>第一名 |
|      | 12 月 |                                                                                              |                                   |

## 2. 賴泊辰

### 1、總目標（本計畫預定達成之最後目標，並作詳細實力評估）：

0：47（500M）

1：37（1000M）

### 2、階段目標（培（集）訓中預定達到之階段成績）：

(1)第一階段：ISU Junior Short Track Championship, 500m under 0:47.0

(2)第二階段：全國錦標賽，前 2 名

(3)第三階段：ISU Junior World Cup Short Track Speed Skating, 前 20 名

### 3、訓練起訖日期：（自開始培（集）訓至總目標比賽結束檢討後止）2024 年 1 月至 12 月

### 4、階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）

(1)第一階段：自 2025 年 1 月 1 日起至 2025 年 3 月 28 日止共 13 週，於K e a r n s，U S 訓練。

(2)第二階段：自 2025 年 5 月 1 日起至 2025 年 8 月 31 日止共 18 週，於K e a r n s，U S 訓練。

(3)第三階段：自 2025 年 9 月 1 日起至 2025 年 12 月 31 日止共 18 週，於K e a r n s，U S 訓練。

冰上訓練內容(每日搭配不同組合)

[illegible][illegible]

- 全年除四月份
- \*週一至週六 6:45-8:45 am 冰上訓練（每四週為一週期，三強一弱）
- \*週四，週日專項陸地訓練
- 四月份：專項/體能訓練，每天一小時
- 六-八月暑期間：（1）的冰上與陸地訓練外再增加週六騎車體能訓練、週一與週五體能訓練

- (1)精神訓練及心理輔導：非賽季時(5-6月)透過團隊研討會建立個人目標
- (2)體能訓練：有氧與無氧課程，加強體能與肌肉耐受力，增加肌肉乳酸域值
- (3)一般性體能：自行車體能訓練
- (4)專項性體能：

- 16

(5)技術訓練：（按項目特性分類）

- A. 基礎蹬冰技術
- B. 直線技術
- C. 起跑技術
- D. 彎道技術
- E. 超越技術

7、實施要點：

(1)各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

| 賽前(準備期)                                                                        | 比賽期(初期)                                        | 比賽期(成熟期) | 恢復期(過渡期)                        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|---------------------------------|
| 非賽季時，以有氧運動為主加強體能；賽前一個月，每周 2-3 堂肌力有氧、2-3 堂強力有氧加強肌肉乳酸耐受力；每週冰上技術訓練課（每項技術 1-3 堂不等） | 賽期陸上訓練以加強速度、增加爆發力為訓練目標；冰上訓練則加強基礎蹬冰技術、彎道滑行與起跑技巧 |          | 以有氧訓練為主，維持體能；賽後影片分析，檢討動作與修正訓練目標 |

(2)各階段訓練方法之撰述：

(3)國內、外移地訓練之撰述：如(五)

(4)訓練成效之預估：預計於 2025-26 賽季，可進世界杯青年女子組前 20

(5)督導考核：（自行依狀況撰寫，須含各階段檢測時間、地點及檢測成績（名次）之標準）

**3. 賴蔡桓鎮**

1、總目標：500M 達到 0' 42" 30 秒

1000M 達到 1' 28" 30 秒

1500M 達到 2' 23" 30 秒

※註：

113 年榮獲潛優運動員栽培計畫補助 50 萬元，經費有限無法移地訓練，但仍(自費)赴韓國進行 25 天的移地訓練。並在潛優教練的指導下，首次參加世界盃成年組賽事(113/11/1-11/3)並創下個人最佳成績：

500 公尺：43.21

1000 公尺：1:31.26

1500 公尺：2:24.23

在世界青少年盃賽事(11/8-11/10)中於 500 公尺項目以 43.024 再次刷新個人紀錄。

2、階段目標：

(1)短期目標：

每週三天進行路耐力訓練

穩定度:爆發走位／擺手換腳／單腳四向／基礎動作／側向位移／單腳四向／拉繩

爆發力:爆發跳／擺手換腳／側向爆發／單腳左右跳／雙腳後跳 16 項重訓式混合起動

小肌群:核心爆發／擺手換腳／仰臥起坐／綜合起跑 12 項／拉繩彈力繩

依照現行課表增加 5%~10%進行再堆疊

每週兩天進行冰上技巧提升訓練

路線:思考邏輯、反應

進攻防守:策略、預判、臨場反應

技巧:彎道角度、發力、切入時機、直道站位、越位、換位時機

速度的提升:變速、配速

(2) 中期目標：(中國或韓國或加拿大或美國移地訓練)

國內賽事預期

| 賽事名稱                    | 項目    | 預期秒數      |
|-------------------------|-------|-----------|
| 114 年全國短道競速滑冰<br>春季錦標賽  | 500M  | 0' 43" 30 |
|                         | 1000M | 1' 34" 30 |
|                         | 1500M | 2' 34" 30 |
| 114 年全國短道競速滑冰<br>夏季錦標賽  | 500M  | 0' 43' 01 |
|                         | 1000M | 1' 33" 30 |
|                         | 1500M | 2' 33" 30 |
| 114 年全國短道競速滑冰<br>秋冬季錦標賽 | 500M  | 0' 42" 30 |
|                         | 1000M | 1' 32" 30 |
|                         | 1500M | 2' 32" 30 |

● 移地訓練

地點:中國/韓國/加拿大或美國

時間:5月01日至10月30日

訓練目的:提升冰感的精準度、技術的實際操練

台灣冰場練習時段少，並與小小朋友同時場上練習，選手無法有效發揮提升速度與技巧

近期歐美國家選手輩出，體能、技巧略勝(韓國、中國)國家選手，選手也與他國聯盟學習更加精進與細膩的技巧

(3) 長期目標：

- 國外賽事預期：2025 年冬季奧運世界盃資格賽(六站賽事取得四站積分最佳成績，世界排名 32 強)

- 有些站別是必須參加，需參閱賽事規範說明(ISU 官網尚未公布)

2025/8 月底或 9 月初 亞洲盃錦標賽

- 美國鹽湖城 11/14~11/16 學習
- 加拿大卡加利 11/21~11/23
- 荷蘭海倫芬 12/5~12/7
- 挪威哈馬爾 12/12~12/14

- 世界盃中國站（未定）
- 世界盃韓國或日本站

### 3、訓練場地：

| 自主訓練        | 陸上訓練     | 冰上訓練                     |
|-------------|----------|--------------------------|
| 田徑場、重訓基地、學校 | 健身房、體能中心 | 小巨蛋冰場<br>(冰場防護墊需確保選手安全性) |

### 4、培訓方式（詳情請見訓練執行計畫書）：

| 日期      | 內容                                                                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1～3 月   | (1) 陸地訓練：訓練法，以維持上一年度整體狀態為主軸<br>(2) 冰上訓練：短距離爆發、起跑、中距離配速達標、長距離配速達標。<br>(3) 其他訓練：輔助全身或整體性發展、例如：單車、田徑、輪滑等項。<br>(4) 應對賽事：青年世界盃、世界青年錦標賽、全國春季盃    |
| 4～6 月   | (1) 陸地訓練：訓練法，以大量長跑與肌力堆積為主課程。<br>(2) 冰上訓練：大量長距離、耐力、肌耐力、配速滑行建立全能基礎。<br>(3) 其他訓練：重訓、判罰規則研究、比賽視頻錄像教程、省思研討。<br>(4) 應對賽事：無                       |
| 7～9 月   | (1) 陸地訓練：訓練法，以進階扎實基本功堆積為主軸課程。<br>(2) 冰上訓練：戰略思考、路線變化、滑行姿勢矯正、穩定度、精準度。<br>(3) 其他訓練：移地訓練，進階技術提昇、實際操練、活用執行。<br>(4) 應對賽事：亞洲盃錦標賽、全國夏季盃            |
| 10～12 月 | (1) 陸地訓練：訓練法，以綜合動作、指令、反應、反射項目為主體<br>(2) 冰上訓練：冰感、戰況危機處理、站位、搶位、進攻、防守訓練為主<br>(3) 其他訓練：負重循環、靈敏度訓練、進階肌群協調、核心阻力處理。<br>(4) 應對賽事：青年世界盃、成年世界盃、全國秋冬盃 |

| 月份   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 訓練階段 | 調整  | 比賽  | 比賽  | 降量  | 降量  | 專項  | 專項  | 調整  | 比賽  | 比賽  | 比賽  | 比賽  |
| 陸地體能 | 20% | 5%  | 5%  | 10% | 10% | 25% | 30% | 40% | 10% | 5%  | 5%  | 5%  |
| 冰上耐力 | 40% | 35% | 50% | 5%  | 10% | 25% | 25% | 15% | 25% | 25% | 10% | 10% |
| 冰上技術 | 40% | 60% | 45% | 5%  | 10% | 20% | 25% | 30% | 55% | 70% | 85% | 85% |

### 4. 蘇駿朋、林峻頡、張苑婷、蔡嘉瑋、張銓麟

#### 1、總目標（本計畫預定達成之最後目標，並作詳細實力評估）：

2025 亞冬運。（應做參賽之實力評估）

2、階段目標（培（集）訓中預定達到之階段成績）：

2025 短道競速滑冰春季賽國手選拔。（應做參賽之實力評估）

3、訓練起訖日期：（自開始培（集）訓至總目標比賽結束檢討後止）

4、階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）

(1)第一階段：自 114 年 1 月 1 日起至 114 年 2 月 11 日止共 1 個月 11 天（或幾天），於中國長春訓練。

(2)第二階段：自 114 年 2 月 12 日起至 114 年 4 月 31 日止共 2 個月 18 天（或幾天），於台灣體能訓練。

(3)第三階段：自 114 年 5 月 1 日起至 114 年 7 月 31 日止共 3 個月（或幾天），於中國長春冰上訓練。

(4)第四階段（總集訓）：自 114 年 8 月 1 日起至 114 年 9 月 1 日止共 1 個月（或幾天），於蒙特婁總集訓。

5、訓練方式：（採階段培訓或長期培訓）

第一期

訓練地點：中國長春

名單：林峻頡、張苑婷、蔡嘉瑋、蘇駿朋、張銓麟

訓練目的：亞冬運前哨站、增加比賽經驗、驗收訓練狀況

訓練日期：2025/1/1~2/11

訓練計畫：

| 日期        | 目標                                          | 週期   | 強度               |
|-----------|---------------------------------------------|------|------------------|
| 1/1~1/5   | 提升爆發力<br>提升速度<br>提升速耐力<br>提升戰術執行能力          | 力量週期 | 80%強度<br>60%訓練量  |
| 1/6~1/12  | 提升爆發力<br>提升速度<br>提升速耐力<br>提升戰術執行能力          | 提升強度 | 90%強度<br>50%訓練量  |
| 1/13~1/19 | 體能恢復                                        | 調整期  | 20%強度<br>20 %訓練量 |
| 1/20~1/26 | 提升爆發力<br>提升速度<br>提升速耐力<br>提升戰術執行能力提升長距離項目能力 | 力量週期 | 80%強度<br>60%訓練量  |

|           |                                    |              |                  |
|-----------|------------------------------------|--------------|------------------|
| 1/27~2/2  | 提升爆發力<br>提升速度<br>提升速耐力<br>提升戰術執行能力 | 第一轉換期-提升最大速度 | 100%強度<br>30%訓練量 |
| 2/3~2/9   | 比賽                                 | 比賽期          | 90%強度<br>20 %訓練量 |
| 2/10~2/11 | 比賽                                 | 比賽期          | 90%強度<br>20 %訓練量 |

## 第二期

訓練地點：台北

訓練日期：2/11~4/31

預期成績：提升體能

訓練週期：

| 日期        | 目標                                      | 週期           | 強度               |
|-----------|-----------------------------------------|--------------|------------------|
| 2/12~2/16 | 提升耐力訓練<br>提升肌肉耐力<br>提升心肺耐力<br>提升長距離項目能力 | 準備期-累積訓練量    | 50%強度<br>90%訓練量  |
| 2/17~2/23 | 提升爆發力<br>提升速耐力<br>提升中距離強度               | 準備期-提升強度     | 70%強度<br>80%訓練量  |
| 2/24~3/2  | 體能恢復                                    | 調整期          | 20%強度<br>20 %訓練量 |
| 3/3~3/9   | 提升耐力訓練<br>提升肌肉耐力<br>提升心肺耐力<br>提升長距離項目能力 | 準備期-累積訓練量    | 50%強度<br>100%訓練量 |
| 3/10~3/16 | 爆發力訓練<br>速度訓練<br>單圈秒數突破<br>戰術訓練         | 第一轉換期-提升最大速度 | 100%強度<br>50%訓練量 |
| 3/17~3/23 | 體能恢復                                    | 調整期          | 20%強度<br>20 %訓練量 |
| 3/24~3/30 | 提升爆發力<br>提升速耐力<br>提升中距離強度               | 準備期-提升強度     | 80%強度<br>70%訓練量  |

|           |                                 |              |                  |
|-----------|---------------------------------|--------------|------------------|
| 3/31~4/6  | 爆發力訓練<br>速度訓練<br>單圈秒數突破<br>戰術訓練 | 第二轉換期-提升最大速度 | 100%強度<br>30%訓練量 |
| 4/7~4/13  | 體能恢復                            | 調整期          | 20%強度<br>20 %訓練量 |
| 4/21~4/30 | 賽前調整（2/7 執行等長肌力訓練）<br>戰術訓練      | 賽前調整         | 80%強度<br>20%訓練量  |

### 第三期

訓練地點：中國長春

名單：林峻頡、張菀婷、蘇駿朋、張銓麟、蔡嘉瑋

訓練目的：增加冰上訓練機會，藉由移地訓練稱增加強度

訓練日期：2025/5/1~5/31

每週訓練計畫尚未擬定，需觀察台灣訓練週期後排程

### 第四期（總集訓）

訓練地點：加拿大蒙特婁

名單：林峻頡、張菀婷、蘇駿朋、張銓麟、蔡嘉瑋

訓練目的：藉由好的冰場提升速度與爆發力

訓練日期：2025/8/1~9/30

## 6、訓練內容：（以項目特性撰述）

### （1）精神訓練及心理輔導：

短道競速滑冰為戰術為非常重要的比項目，因為在秒數與戰術需要很冷靜的判斷能力因此需要安排由運動心理專家安排心理訓練課程。

### （2）體能訓練：

每週安排二～三次重量訓練，以維持良好的肌力訓練

### （3）一般性體能：

長距離：增加低強度有氧訓練、間歇跑訓練

短距離：增加間歇跑訓練、增強式訓練

### （4）專項性體能：

布繩牽引增加離心力過灣的模擬訓練

(5)技術訓練：（按項目特性分類）

冰上不同路線的訓練，增加過人路線的選擇

7、實施要點：

(1)各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

每期訓練結束後測驗該組別選手秒數，有三項指標 500M.1000M.1500M

(2)各階段訓練方法之撰述：

第一階段：自 114 年 1 月 1 日起至 114 年 2 月 11 日止共 1 個月 11 天（或幾天），於中國長春訓練，以爆發力、速度、戰術為主要主軸，來應付亞冬運需要的比賽強度。

第二階段：自 114 年 2 月 12 日起至 114 年 4 月 31 日止共 2 個月 18 天（或幾天），於台灣體能訓練。以基礎體能建立、傷害恢復、為主要主軸。

第三階段：自 114 年 5 月 1 日起至 114 年 7 月 31 日止共 3 個月（或幾天），於中國長春冰上訓練。提升冰上技術訓練，增加速度耐力，增加冰上訓練時數。

第四階段（總集訓）：自 114 年 8 月 1 日起至 114 年 9 月 1 日止共 1 個

月（或幾天），於蒙特婁總集訓。增加與其他國家模擬訓練，增加訓練強度與經驗。

(3)國內、外移地訓練之撰述：

訓練成效之預估：

第一階段：完成亞冬運比賽任務（預計可以突破個人最佳成績）

第二階段：提升基本體能（體能檢測，提升激勵條件與心肺耐力）

第三階段：在每位選手的個人測驗上能突破

第四階段：戰術、單圈、爆發力突破

(4)督導考核：（自行依狀況撰寫，須含各階段檢測時間、地點及檢測成績（名次）之標準）檢測

| 年度   | 月份   | 檢測活動    | 備註                           |
|------|------|---------|------------------------------|
| 2025 | 01 月 |         |                              |
|      | 02 月 | 亞洲冬季運動會 | 成績預期如上                       |
|      | 03 月 | 春夏季錦標賽  | 選拔進入國家隊                      |
|      | 04 月 | 體能檢測    | 基本體能檢測：<br>1600M<br>深蹲<br>硬舉 |

| 年度 | 月份   | 檢測活動                       | 備註                                                                |
|----|------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    | 05 月 |                            |                                                                   |
|    | 06 月 |                            |                                                                   |
|    | 07 月 | 中國移地訓練                     | 每人檢測該選手比賽項目<br><br>長距離：<br>1000M1500M<br>短距離<br>500M1000M<br>單圈秒數 |
|    | 08 月 |                            |                                                                   |
|    | 09 月 | 蒙特婁移地訓練                    | 每人檢測該選手比賽項目<br><br>長距離：<br>1000M1500M<br>短距離<br>500M1000M<br>單圈秒數 |
|    | 10 月 | ISU SHORT TRACK WORLD TOUR | 蒙特婁 10/10-10/12<br>鹽湖城 10/23-10/26                                |
|    | 11 月 | ISU SHORT TRACK WORLD TOUR | 波蘭 11/20-11/23<br>荷蘭 11/27-11/30                                  |
|    | 12 月 |                            |                                                                   |

(五)參賽計畫：

1. 黃芊華

| 年度   | 月份   | 賽事名稱                                                             | 備註                      |
|------|------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 2025 | 01 月 |                                                                  |                         |
|      | 02 月 | ISU Junior World Cup 世界青年盃                                       | 2025/2/21-<br>2025/2/23 |
|      | 03 月 | ISU Junior World Championships 世界青年錦標賽                           | 2025/2/27-2025/3/2      |
|      | 04 月 |                                                                  |                         |
|      | 05 月 | 全國短道競速滑冰春季錦標賽                                                    |                         |
|      | 06 月 |                                                                  |                         |
|      | 07 月 |                                                                  |                         |
|      | 08 月 | ASU 亞洲短道競速滑冰錦標賽                                                  |                         |
|      | 09 月 | 全國短道競速滑冰夏季錦標賽                                                    |                         |
|      | 10 月 |                                                                  |                         |
|      | 11 月 | ISU Junior World Cup 世界青年盃 第一站<br>ISU Junior World Cup 世界青年盃 第二站 | 2025/11/7-<br>2025/11/9 |

|  |      |                |                           |
|--|------|----------------|---------------------------|
|  |      | 全國短道競速滑冰秋冬季錦標賽 | 2025/11/13-<br>2025/11/15 |
|  | 12 月 |                |                           |

## 2. 賴泊辰

| 年度   | 月份   | 賽事名稱                                                   | 備註   |
|------|------|--------------------------------------------------------|------|
| 2025 | 01 月 |                                                        |      |
|      | 02 月 | ISU Junior Championship Short Track Speed Skating      | 協會報名 |
|      | 03 月 | Taipei National (March or September)                   | 選手報名 |
|      | 04 月 |                                                        |      |
|      | 05 月 |                                                        |      |
|      | 06 月 |                                                        |      |
|      | 07 月 |                                                        |      |
|      | 08 月 |                                                        |      |
|      | 09 月 |                                                        |      |
|      | 10 月 |                                                        |      |
|      | 11 月 | ISU Junior World Cup Short Track Speed Skating 第一站或第二站 | 協會報名 |
|      | 12 月 |                                                        |      |

## 3. 賴蔡桓鎮

| 賽事時間(國內)           | 賽事名稱   | 地點           |
|--------------------|--------|--------------|
| 2024 年 3 月         | 春季盃全國賽 | 台北小巨蛋        |
| 2024 年 9 月         | 夏季盃全國賽 | 台北小巨蛋        |
| 2024 年 11 月        | 冬季盃全國賽 | 台北小巨蛋        |
| 賽事時間(國外)           | 賽事名稱   | 地點           |
| 2025 年 8 月或 9 月    | 亞洲盃錦標賽 | 地點(滑冰協會年度計畫) |
| 2025 年 11/14~11/16 | 世界盃巡迴賽 | 美國鹽湖城        |
| 2025 年 11/21~11/23 | 世界盃巡迴賽 | 加拿大卡爾加里      |
| 2025 年 12/5~12/7   | 世界盃巡迴賽 | 荷蘭海倫芬        |
| 2025 年 12/12~12/14 | 世界盃巡迴賽 | 挪威哈馬爾        |
| 2025 年             | 世界盃巡迴賽 | 中國           |
| 2025 年             | 世界盃巡迴賽 | 韓國或日本        |

## 4. 蘇駿朋、林峻頡、張苑婷、張銓麟、蔡嘉瑋

| 年度   | 月份   | 賽事名稱 | 備註 |
|------|------|------|----|
| 2025 | 01 月 |      |    |
|      | 02 月 |      |    |
|      | 03 月 |      |    |

| 年度 | 月份   | 賽事名稱                       | 備註                                 |
|----|------|----------------------------|------------------------------------|
|    | 04 月 |                            |                                    |
|    | 05 月 |                            |                                    |
|    | 06 月 |                            |                                    |
|    | 07 月 |                            |                                    |
|    | 08 月 |                            |                                    |
|    | 09 月 |                            |                                    |
|    | 10 月 | ISU SHORT TRACK WORLD TOUR | 蒙特婁 10/10-10/12<br>鹽湖城 10/23-10/26 |
|    | 11 月 | ISU SHORT TRACK WORLD TOUR | 波蘭 11/20-11/23<br>荷蘭 11/27-11/30   |
|    | 12 月 |                            |                                    |

(六)經費概算表 (總計新臺幣 2,888,000 元)

青年組共 919,000 元

1. 黃芊華

1+2+3+4=新臺幣618,800

1、運動訓練器材費

| 項目 | (幣別)單價 | 數量/單位 | (幣別)小計 | 備註  |
|----|--------|-------|--------|-----|
| 冰刀 | 38,800 | 1     | 38,800 | 備用刀 |
| 合計 |        |       | 38,800 |     |

2、國內訓練費

| 項目 | (幣別)單價 | 數量/單位 | (幣別)小計 | 備註 |
|----|--------|-------|--------|----|
|    |        |       |        |    |
| 合計 |        |       | 0      |    |

3、移地訓練費

| 項目    | (幣別)單價 | 數量/單位 | (幣別)小計  | 備註    |
|-------|--------|-------|---------|-------|
| 滑冰教練費 | 3,750  | 12/月  | 45,000  | 1 年總計 |
| 體能訓練費 | 3,750  | 12/月  | 45,000  | 1 年總計 |
| 食宿    | 3,750  | 12/月  | 45,000  | 1 年總計 |
| 場地費   | 35,000 | 1/式   | 35,000  | 1 年總計 |
| 運動防護費 | 2,500  | 12/月  | 30,000  | 1 年總計 |
| 合計    |        |       | 200,000 |       |

4、國際參賽費

| 賽事 | 項目 | 單價 | 數量/單位 | 小計 | 備註 |
|----|----|----|-------|----|----|
|----|----|----|-------|----|----|

|                                                     |        |        |        |         |                                         |
|-----------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|-----------------------------------------|
| 2025ISU 短道<br>競速滑冰青年<br>世界盃-加拿<br>大站(2/21-<br>2/23) | 交通費    | 16,350 | 2/人    | 32,700  | *官方住宿費用每<br>人(雙人<br>房)235.05CAD/晚<br>/人 |
|                                                     | 膳宿費(宿) | 5,500  | 6天*2人  | 66,000  |                                         |
|                                                     | 保險費    | 1,000  | 1/式*2人 | 2,000   |                                         |
|                                                     | 教練費    | 1,600  | 7/天    | 11,200  |                                         |
|                                                     | 場地費    | 700    | 2次     | 1,400   |                                         |
| 國際賽 2 合計                                            |        |        |        | 113,300 |                                         |
| 2025ISU 短道<br>競速滑冰世界<br>青年錦標賽-<br>加拿大站              | 交通費    | 23,350 | 2/人    | 46,700  |                                         |
|                                                     | 膳宿費(宿) | 2,300  | 6天*2人  | 27,600  |                                         |
|                                                     | 保險費    | 1,000  | 1/式*2人 | 2,000   |                                         |
|                                                     | 教練費    | 1,600  | 7/天    | 11,200  |                                         |
|                                                     | 場地費    | 700    | 2次     | 1,400   |                                         |
| 國際賽 3 合計                                            |        |        |        | 88,900  |                                         |
| 2025ISU 短道<br>競速滑冰青年<br>世界盃<br>(10/10-<br>10/12)    | 交通費    | 23,350 | 2/人    | 46,700  |                                         |
|                                                     | 膳宿費(宿) | 2,300  | 6天*2人  | 27,600  |                                         |
|                                                     | 保險費    | 1,000  | 1/式*2人 | 2,000   |                                         |
|                                                     | 教練費    | 1,600  | 7/天    | 11,200  |                                         |
|                                                     | 場地費    | 700    | 2次     | 1,400   |                                         |
| 國際賽 4 合計                                            |        |        |        | 88,900  |                                         |
| 2025ISU 短道<br>競速滑冰青年<br>世界盃                         | 交通費    | 23,350 | 2/人    | 46,700  |                                         |
|                                                     | 膳宿費(宿) | 2,300  | 6天*2人  | 27,600  |                                         |
|                                                     | 保險費    | 1,000  | 1/式*2人 | 2,000   |                                         |
|                                                     | 教練費    | 1,600  | 7/天    | 11,200  |                                         |
|                                                     | 場地費    | 700    | 2次     | 1,400   |                                         |
| 國際賽 5 合計                                            |        |        |        | 88,900  |                                         |
| 總計(5場國際賽)                                           |        |        |        | 380,000 |                                         |

## 2. 賴泊辰

**1+2+3+4=新臺幣 300,200**

### 1、運動訓練器材費

| 項目 | (幣別)單價 | 數量/單位 | (幣別)小計 | 備註 |
|----|--------|-------|--------|----|
| 冰刀 | 30,000 | 1     | 30,000 |    |
| 合計 |        |       | 30,000 |    |

## 2、國內訓練費

| 項目 | (幣別)單價 | 數量/單位 | (幣別)小計 | 備註 |
|----|--------|-------|--------|----|
|    |        |       |        |    |
| 合計 |        |       | 0      |    |

## 3、移地訓練費

| 項目  | (幣別)單價 | 數量/單位  | (幣別)小計 | 備註 |
|-----|--------|--------|--------|----|
| 教練費 | 640    | 150/小時 | 96,000 |    |
| 合計  |        |        | 96,000 |    |

## 4、國際參賽費

| 賽事                            | 項目     | (幣別)單價 | 數量/單位   | 小計      | 備註 |
|-------------------------------|--------|--------|---------|---------|----|
| 2025ISU 短道競速<br>滑冰世界青年錦標<br>賽 | 交通費    | 25,000 | 2/人     | 50,000  |    |
|                               | 膳宿費(宿) | 1,450  | 6 天*2 人 | 17,400  |    |
|                               | 保險費    | 1,000  | 1/式*2 人 | 2,000   |    |
|                               | 教練費    | 1,600  | 7/天     | 11,200  |    |
|                               | 場地費    | 700    | 2 次     | 1,400   |    |
| 國際賽 1 合計                      |        |        |         | 82,000  |    |
| 2025ISU 短道競速<br>滑冰青年世界盃       | 交通費    | 25,000 | 2/人     | 50,000  |    |
|                               | 膳宿費(宿) | 1,450  | 6 天*2 人 | 17,400  |    |
|                               | 保險費    | 1,000  | 1/式*2 人 | 2,000   |    |
|                               | 教練費    | 1,600  | 7/天     | 11,200  |    |
|                               | 場地費    | 700    | 2 次     | 1,400   |    |
| 國際賽 2 合計                      |        |        |         | 92,200  |    |
| 總計(2 場國際賽)                    |        |        |         | 174,200 |    |

### 3. 賴蔡桓鎮、張菀婷、林峻頡、蘇駿朋

成人組共 1,969,000 元

**1+2+3+4=新臺幣 1,969,000**

#### 1. 國內訓練費

| 項目 | (台幣)單價 | 數量/單位 | (台幣)小計 | 備註 |
|----|--------|-------|--------|----|
|    |        |       |        |    |
| 合計 |        |       | 0      |    |

#### 2. 移地訓練費

| 項目        | 單價     | 數量/單位 | 小計      | 備註 |
|-----------|--------|-------|---------|----|
| 交通費       | 20,000 | 6/人   | 120,000 |    |
| 膳宿費       | 32,500 | 6/人   | 195,000 |    |
| 教練費(外籍)   | 1,600  | 50/天  | 80,000  |    |
| 教練費(帶隊教練) | 1,600  | 50/式  | 80,000  |    |
| 保險費       | 1,000  | 6/人   | 6,000   |    |
| 合計        |        |       | 481,000 |    |

### 3. 國際參賽費

| 賽事                        | 項目   | 單價     | 數量/單位    | 小計      | 備註               |
|---------------------------|------|--------|----------|---------|------------------|
| 2025 ISU 短道競速滑冰世界巡迴賽-美國站  | 交通費  | 20,250 | 6/人      | 121,500 |                  |
|                           | 膳宿費  | 3,000  | 10/天*6 人 | 180,000 | 依大會飯店實際金額核銷      |
|                           | 教練費  | 1,600  | 10/天     | 16,000  |                  |
|                           | 防護員費 | 1,600  | 10/天     | 16,000  |                  |
|                           | 保險費  | 1,000  | 6/人      | 6,000   | 保額 300 萬+特殊責任+醫療 |
| 國際賽 1 合計                  |      |        |          | 339,500 |                  |
| 2025 ISU 短道競速滑冰世界巡迴賽-加拿大站 | 交通費  | 20,250 | 6/人      | 121,500 |                  |
|                           | 膳宿費  | 3,000  | 10/天*6 人 | 180,000 | 依大會飯店實際金額核銷      |
|                           | 教練費  | 1,600  | 10/天     | 16,000  |                  |
|                           | 防護員費 | 1,600  | 10/天     | 16,000  |                  |
|                           | 保險費  | 1,000  | 6/人      | 6,000   | 保額 300 萬+特殊責任+醫療 |
| 國際賽 2 合計                  |      |        |          | 339,500 |                  |

|                                  |      |        |          |           |                  |
|----------------------------------|------|--------|----------|-----------|------------------|
| 2025 ISU 短道<br>競速滑冰世界<br>巡迴賽-荷蘭站 | 交通費  | 20,250 | 6/人      | 121,500   |                  |
|                                  | 膳宿費  | 3,000  | 10/天*6 人 | 180,000   | 依大會飯店實際金額核銷      |
|                                  | 教練費  | 1,600  | 10/天     | 16,000    |                  |
|                                  | 防護員費 | 1,600  | 10/天     | 16,000    |                  |
|                                  | 保險費  | 1,000  | 6/人      | 6,000     | 保額 300 萬+特殊責任+醫療 |
| 國際賽 3 合計                         |      |        |          | 339,500   |                  |
| 2025 ISU 短道<br>競速滑冰世界<br>巡迴賽-波蘭站 | 交通費  | 20,250 | 6/人      | 121,500   |                  |
|                                  | 膳宿費  | 3,000  | 10 天*6 人 | 180,000   | 依大會飯店實際金額核銷      |
|                                  | 教練費  | 1,600  | 10/天     | 16,000    |                  |
|                                  | 防護員費 | 1,600  | 10/天     | 16,000    |                  |
|                                  | 保險費  | 1,000  | 6/人      | 6,000     | 保額 300 萬+特殊責任+醫療 |
| 國際賽 4 合計                         |      |        |          | 339,500   |                  |
| 總計(4 場國際賽)                       |      |        |          | 1,358,000 |                  |

#### 4. 運動訓練器材費 130,000

| 項目            | 單價      | 數量/單位 | 小計     | 備註 |
|---------------|---------|-------|--------|----|
| 冰刀(林峻頡)       | 32,500  | 1/副   | 32,500 |    |
| 橘刀(張菀婷)       | 32,500  | 1/副   | 32,500 |    |
| EHS 短道冰刀(蘇駿朋) | 32,500  | 1/副   | 32,500 |    |
| 冰刀(賴蔡桓鎮)      | 32,500  | 1/副   | 32,500 |    |
| 合計            | 130,000 |       |        |    |

#### 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 級教練證以上之教練至少 1 名)

##### 1. 黃芊華

| 姓名  | 性別 | 出生日期      | 所屬單位     | 培育資格  | 培育理由   | 備註 |
|-----|----|-----------|----------|-------|--------|----|
| 張殷誠 | 男  | 1992/8/12 | 中華民國滑冰協會 | B 級教練 | 國內訓練教練 |    |

|                 |   |             |          |       |       |  |
|-----------------|---|-------------|----------|-------|-------|--|
| Park Chaewoon   | 男 | 1997/12/01  | 大韓民國滑冰協會 | B 級教練 | 韓國主教練 |  |
| Seon Byeong Soo | 男 | 1992//05/26 | 大韓民國滑冰協會 | B 級教練 | 韓國主教練 |  |

## 2. 賴泊辰

| 姓名               | 性別 | 出生日期         | 所屬單位                   | 培育資格   | 培育理由    | 備註       |
|------------------|----|--------------|------------------------|--------|---------|----------|
| ChiaNing Lai     | 女  |              |                        | 美國二級教練 | 體能教練    | 檢 附 教練履歷 |
| Anthony Barthell | 男  |              |                        | 美國三級教練 | 技巧與戰術教練 | 檢 附 教練履歷 |
| Linlin Sun       | 女  | 1987. 11. 23 | 美國猶他州奧林匹克短道速滑和速度滑冰推展協會 | 美國三級教練 | 技巧與戰術教練 | 檢 附 教練履歷 |

## 3. 賴蔡桓鎮

| 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 B 級教練   | 推展短道競速滑冰 |    |
| 陳怡倫 | 男  | 1989/01/22 | 體育總會業字 1120000363 | 中華民國滑冰協會 B 級運動教練 | 專項技能指導   |    |
| 蔡心蓮 | 女  | 1974/03/07 | 台中市體育總會           | 中華民國滑冰協會 B 級教練   | 專項協助     |    |

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 級教練證之國內教練為主。

## 4. 蘇駿朋、林峻頡、張銓麟、蔡嘉瑋、張苑婷

| 姓名  | 性別 | 出生日期       | 所屬單位    | 培育資格           | 培育理由         | 備註 |
|-----|----|------------|---------|----------------|--------------|----|
| 蔡秉原 | 男  | 1987/04/18 | 無       | 中華民國滑冰協會 A 級教練 | 2026 冬奧國家隊教練 |    |
| 張殷誠 | 男  | 1996/08/12 | 台中市體育總會 | 中華民國滑冰協會 A 級教練 | 2026 冬奧國家隊教練 |    |