

中華民國滑冰協會

115 年大道競速滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫申請書

附件二

一、依據：運動部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點及運動部中華民國 115 年 3 月 25 日運競(四)字第 11503008750 號函與本會選訓委員會 115 年 5 月 11 日決議辦理。

一、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/學校	培育資格	培育理由	備註
成年組	陳映竹	女	1995.02.18		冬奧選手	參加 2026 冬奧大道競速滑冰項目。自 2023 年起跨項進入大道競速滑冰，持續於加拿大進行冰上訓練與國際賽事累積，為我國目前女子 500 公尺世界排名前列之選手，具備進軍下屆冬季奧運潛力。	

(二) 近三年年成績紀錄

陳映竹(成年組選手)

年度	地點(城市國家)	比賽名稱(全名)	成績(秒數)	總排名	備註
2024	美國/鹽湖城	ISU World Cup Speed Skating #5 / 500 公尺	38"14	5	
	美國/鹽湖城	ISU World Cup Speed Skating #5 / 1000 公尺	1'18"02	21	
	加拿大/卡加利	World Single Distances Championships 2024 / 500 公尺	38"69	22	
	台灣高雄	國手選拔賽/200m	18"4	1	世界紀錄
	日本/青森	ISU Four Continents Speed Skating Championships 2025 / 500 公尺	39"21	12	
		ISU Four Continents Speed Skating Championships 2025 / 1000 公尺	1'20"32	12	
	日本/長野	ISU World Cup Speed Skating #1 / 500 公尺	38"64、38"89	2、19(A)	
		ISU World Cup Speed Skating #1 / 1000 公尺	1'21"03	21	
	中國/北京	ISU World Cup Speed Skating #2 / 500 公尺	38"37、38"33	2、10(A)	
		ISU World Cup Speed Skating #2 / 1000 公尺	1'20"12	25	
2025	加拿大/卡加利	ISU World Cup Speed Skating #3 / 500 公尺	37"85	13(A)	NR/PB
		ISU World Cup Speed Skating #3 / 1000 公尺	1'16"26	15	PB
	中國/哈爾濱	2025 Asian Winter Games / 100 公尺	10"51	3	
		2025 Asian Winter Games / 500 公尺	38"88	5	

		2025 Asian Winter Games / 1000 公尺	1'19"74	12	
	波蘭/馬佐夫舍	ISU World Cup Speed Skating #5 / 500 公尺	39"09、39"04	9、19(A)	
		ISU World Cup Speed Skating #5 / 1000 公尺	1'20"30	21	
	荷蘭/海倫芬	ISU World Cup Speed Skating #6 / 500 公尺	38"62	4	
	美國/鹽湖城	ISU World Cup Speed Skating #1 / 500 公尺	37"78、37"40	1(B)、12	
		ISU World Cup Speed Skating #1 / 1000 公尺	1'16"62	24	
	加拿大/卡加利	ISU World Cup Speed Skating #2 / 500 公尺	37"14、37"46	2、11	
		ISU World Cup Speed Skating #2 / 1000 公尺	1'16"23	19	
	荷蘭/海倫芬	ISU World Cup Speed Skating #3 / 500 公尺	38"00	14	
		ISU World Cup Speed Skating #3 / 1000 公尺	1'18"51	25	
	挪威/哈瑪爾	ISU World Cup Speed Skating #4 / 500 公尺	38"37、38"38	14、16	
2026	義大利米蘭	2026 Winter Olympic game / 500 公尺	37"914	11	
	荷蘭海倫芬	2026 Speed Skating World Championships		19	綜合成績
	荷蘭	2026 100m 國際邀請賽	10"5	3	

(三) 實力現況分析：

1. 陳映竹

陳映竹目前為我國女子 500 公尺全國紀錄保持人，在國際滑冰總會 (ISU) 女子 500 公尺世界速度排名中名列前 20 名之第 6 位 (截至 2025 年 10 月 13 日最新公告)。並於 2026 年米蘭冬奧會獲得第 11 名。

於 2025-26 賽季已完成五場世界盃，整體競技狀態穩定提升，各項最佳成績如下：

- 500 公尺：37"14
- 1000 公尺：1'16"23

二、訓練計畫

(一) 總目標：2029 年哈薩克亞冬運、2030 年法國冬奧會取得佳績，贏得獎牌。

並培育選手參加 2026/2027 ISU World Cup 以延續我國在大道滑冰世界盃之參賽資格，爭取最佳成績。持續精進選手成績，為參加 2029 年亞冬運、2030 冬季奧林匹克運動會做準備。

(二) 階段目標：

1. 成年組選手獲派代表中華台北參加 2026/2027 賽季 ISU World Cup，依專案計畫於 10-12 月，赴有大道標準滑冰場之國外進行移地訓練並參加 1 站四大洲錦標賽、2 站世界盃。
2. 培育選手持續參加 2026/2027 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。
3. 參與地方賽事，EX：經典賽、Time Trials。

(三) 訓練起訖日期：115 年 3 月 1 日起 115 年 12 月 31 日止。

(四) 階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段做劃分)

1. 第一階段：自 115 年 3 月 1 日起至 115 年 9 月 25 日止共 7 個月，於國內自主訓練 (滑輪訓練及體能重量訓練)，並備戰 2026-27 賽季之國際賽。

2. 第三階段集訓：自 115 年 9 月 26 日起至 115 年 12 月 31 日止共 3 個月，於大道標準滑冰場之國外進行移地訓練，準備參加 2026~2027 ISU World Cup。

(五) 訓練方式及內容：

1. 陸地訓練

- 1-1. 心肺訓練：每周 3 天以上自行車訓練(含間歇、有氧)，另安排跑步衝刺訓練，增進基本心肺耐力。
- 1-2. 重量訓練：每周 2 天的重量訓練，包含肌力、肌耐力及爆發力訓練，持續發展身體運動體能水平。

2. 陸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、滑行板訓練，主要以增強下肢肌力、肌耐力及技術動作。
- 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。

三、參賽計畫：

年度	月份	賽事名稱	備註
2026	03 月	臺灣受訓 (以輪代訓)	台灣高雄
	04 月	臺灣受訓 (以輪代訓)	台灣高雄
	05 月	臺灣受訓 (以輪代訓)	台灣高雄
	06 月	臺灣受訓 (以輪代訓)	台灣高雄
	07 月	臺灣受訓 (以輪代訓)	台灣高雄
	08 月	臺灣受訓 (以輪代訓)	台灣高雄
	09 月	1. 臺灣受訓 (以輪代訓) 2. 國外移地訓練受訓	
	10 月	國外移地訓練受訓	
	11 月	1. 國外移地訓練受訓 2. 預計參加四大洲錦標賽及三站世界盃。(確切賽事尚未公告)	待國際總會公告賽事後調整
	12 月	國外移地訓練受訓	

四、經費概算表(新台幣 元)

(一)國內訓練費計 342,480 元 (4/1-10/01、12/24-12/31 於臺灣訓練，共計 192 天)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
保險費	40	192	1	人	7,680	

教練費	1,700	55	1	人	93,500	專業技術指導
教練費	1,700	55	1	人	93,500	每週兩次肌力訓練
運動防護相關費用	2,000	28	1	人	56,000	每週一次物理治療費
營養費	2,500	6	1	人	15,000	
選手零用金	400	192	1	人	76,800	
合計					342,480	

(二)國外移地訓練費 1,113,380 元 (10/02-12/1、12/14-23，共計約 72 天)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
膳宿費	2,800	72	2	人	403,200	選手、教練
場地費	950	62	1	次	58,900	週日不上冰
機票費	45,000	2	1	人	90,000	
國內交通費	1,330	2	2	人	5,320	
國外交通費	3,800	72	1	式	273,600	租車含油資
保險費	40	72	2	式	5,760	
外籍教練費	1,700	62	1	人	105,400	
教練費	1,700	72	1	人	122,400	
選手零用金	400	72	1	人	28,800	
其他與支援訓練、參賽有關費用	20,000	1	1	人	20,000	地方賽事報名費、營養品費用、貼紮耗材費...等。
合計					1,113,380	

(三)國際參賽費計 800,240 元 (教練：待定、防護：待定)

2025 ISU 大道競速滑冰世界錦標賽 (時間:115/3/2-115/3/14)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
機票費	33,900	1	2	人	67,800	桃園-荷蘭
膳宿費	7,000	1	2	人	14,000	
膳宿費	5,259	1	2	人	10,518	過境旅館
教練費	1,700	13	1	人	22,100	
保險費	40	13	2	人	1,040	
選手零用金	400	13	1	人	5,200	
其他與支援訓練、參賽有關費用	19,742	1	1	人	19,742	來回兩人行李加件費及雜費
合計					140,400	

2026 ISU 大道競速滑冰世界盃-第一站 (時間: 2026/11/13-15, 地點:中國北京)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	40,000	1	2	人	80,000	1. 選手教練預計由加拿大出發至北京參賽 2. 當地官方接駁
交通費	20,000	1	1	人	20,000	1. 防護人員(由台灣出發) 2. 當地官方接駁
膳宿費	5,200	7天	3	人	109,200	官方住宿
教練費	1,700	7天	1	人	11,900	
運動防護相關費用	1,700	7天	1	人	11,900	
保險費	300	1式	3	人	900	
其他與支援訓練、參賽有關費用	1,820	1次	1	人	1,820	含行李加件費用及雜支
合計					235,720	

2026 ISU 大道競速滑冰世界盃-第二站 (時間: 2026/11/ 20-22, 地點: 日本帶廣市)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	25,000	1	2	人	50,000	1. 選手、教練預計由北京出發日本後返回加拿大出 2. 當地官方接駁
交通費	20,000	1	1	人	20,000	1. 防護人員(由北京出發日本後返台) 2. 當地官方接駁
膳宿費	5,500	7天	3	人	115,500	官方住宿
教練費	1,700	7天	1	人	11,900	
運動防護相關費用	1,700	7天	1	人	11,900	
保險費	300	1式	3	人	900	
其他與支援訓練、參賽有關費用	2,000	1次	1	人	2,000	含行李加件費用及雜支
合計					212,200	

2026 ISU 大道競速滑冰世界盃-第三站 (時間: 2026/12/ 4-6, 地點: 荷蘭海倫芬)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	50,000	1	2	人	100,000	1. 選手、教練預計由加拿大出發至荷蘭參賽後返台 2. 當地官方接駁
膳宿費	7,000	7天	2	人	98,000	官方住宿

教練費	1,700	7天	1	人	11,900	
保險費	300	1式	2	人	600	
其他與支援訓練、參賽有關費用	1,420	1次	1	人	1,420	含行李加件費用及雜支
合計					211,920	

(四)運動訓練器材費計 280,900 元

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
比賽服	35,000	2套	1	人	70,000	(一套比賽服包含冰裝、熱身外套、熱身褲各一件)
大道鞋	70,000	1	1	雙	70,000	
大道刀	30,000	1	1	組	30,000	
磨刀石	7,500	1	3	個	22,500	消耗品
修邊石	1,000	1	2	個	2,000	消耗品 (粗、細)
刀套	600	1	1	組	600	
SmartBags 背包	3,600	1	3	個	10,800	
Hyperice 氣壓式腿套	30,000	1	1	組	30,000	
禦寒外套	15,000	1	3	套	45,000	一套含：外套、長褲、長袖
合計					280,900	

經費總計：(一)+(二)+(三)+(四)=新台幣 2,537,000 元整

五、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
宋青陽	男	81.10.18		大道 B 級 教練	強化大道競速競賽技 巧、動作技術指導	現任滑冰國 家隊教練、 前大道競速 選手
黃大原	男	80.10.03		大道 B 級 教練	強化大道競速競賽技 巧、動作技術指導	前大道競速 選手
劉昱伸	男			大道 C 級 教練	選手滑輪教練	

附件-訓練內容補充

訓練內容		訓練重點		訓練日期
階段一	競賽期	訓練目標	A.調整身心情況至最佳狀態 B.專項技術之完成	2026年 1月-2月
		訓練內容	A.以伸展運動及技術模擬為主 B.模擬比賽 C.速度訓練 D.專項技術練習 E.重量訓練：以訓練動力為主，兩次六個項目 F.技術補強	
	過渡期	訓練目標	A.消除疲勞並療傷 B.心理恢復 C.檢討改進、修正問題	2026年 3月-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	2026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（專項彈跳及深跳訓練） E.力量訓練： 每週一天，最大肌力一天、，動力一天、最大肌力12個項目、動力（循環重量訓練）8-10個項目	
階段三	加強期	訓練目標	A.體能與比賽之轉換訓練 B.專項體能加強訓練 C.專項技術之修正及模擬加強訓練 D.適應比賽訓練 E.專項技術之修正及模擬加強訓練	2026年 7月-12月
		訓練內容	A.以專項技術之修正及模擬為主 B.柔軟操伸展運動等訓練 C.速度訓練 D.專項技術訓練 E.力量訓練	

1. 賽前週（比賽期）

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

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

2. 恢復週(過渡期)

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

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

3. 體能訓練週（鍛鍊期）

主要是為了提高運動員的基礎能力

階段	鍛鍊期週	運動量	■大□中□小	運動強度	□大■中□小
訓練任務	提高體能能力	訓練總時	25 小時		
訓練比重安排	技 術 10%	2 小時 30 分			
	戰 術 5%	1 小時 15 分			
	基礎體能 60%	15 小時			
	專項體能 20%	5 小時			
	理 論 5%	1 小時 15 分			
訓練內容概述	1. 柔軟性、協調性鍛鍊 2. 體能之訓練(間歇訓練) 3. 下肢動力及循環訓練 4. 動力訓練(專項彈跳及縱深跳訓練) 5. 力量訓練				
訓練內容	晨操訓練：(週一、四) A. 柔軟性鍛鍊；B. 協調性鍛鍊；C. 體能鍛鍊 下午訓練：週二、四、六 - 重量訓練 週一、五 - 下肢動力及循環訓練 週三、體能之訓練(間歇訓練) 力量訓練內容：每週三天，最大肌力訓練 12 個項目				

4. 技術訓練週（加強期）

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

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