

附件三

中華民國滑冰協會

115 年短道競速滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫申請書

一、依據：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。

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	高雄市林園高中二年級體育班(自學)	優秀選手	培育參加 2026/2027 短道競速滑冰青年世界錦標賽	

(二)近兩年成績紀錄

1、黃芊華-近兩年成績紀錄

年度	地點 (國家/城市)	比賽名稱(全名)	秒數成績	總排名 (個人/總 人數)	備註
114	加拿大魁北克	ISU Junior World Cup 3 500 公尺	45.214	31/50	
114	加拿大卡加利	ISU World Junior Championships 500 公尺	44.250	15/26/57	
114	加拿大卡加利	ISU World Junior Championships 1000 公尺	1:31.758	8/23/57	
114	加拿大卡加利	ISU World Junior Championships 1500 公尺	2:30.753	33/17/60	
114	台灣/台北	114 年全國短道競速滑冰春季錦標賽 500 公尺	49.42	1/5	
114	台灣/台北	114 年全國短道競速滑冰春季錦標賽 1000 公尺	1:49.10	1/5	
114	印度/德 拉 敦	2025ASU 亞洲公開賽 競速短道錦標 500 公尺	47.502	2/16	

114	印度/德拉敦	2025ASU 亞洲公開賽 競速短道錦標 1000 公尺	1:36.396	3/16	
114	印度/德拉敦	2025ASU 亞洲公開賽 競速短道錦標 1500 公尺	2:32.052	1/16	
114	印度/德拉敦	2025ASU 亞洲公開賽 競速短道錦標 2000 公尺混合接力	2:52.171	1/6	

(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/東南亞錦標賽前 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 B

(2)總目標：

符合 ISU 年齡規定及秒數標準，參加 2026 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 B 組別。

(四)訓練計畫

1. 黃芊華

1、總目標

115年度計畫，選手黃芊華符合ISU年齡規定及秒數標準，參加2025/2026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組別以此為總目標！

2、階段目標

- (1)亞洲短道競速滑冰錦標賽: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

115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115年1月1日起至115年1月31日止共1月，於美國鹽湖城Olympic Oval 冰場訓練。
- 第二階段：自115年5月1日起至115年6月30日止共2月，於韓國首爾木洞冰場訓練。
- 第三階段：自115年7月1日起至115年7月15日止共15天，於台灣台中北屯冰場訓練。
- 第四階段：自115年7月16日起至115年8月31日止共1.5月，於韓國首爾木洞冰場或美國鹽湖城

Olympic Oval訓練。

第五階段：自115年9月1日起至115年12月31日止共4個月，於韓國首爾木洞冰場訓練。

5、訓練方式

長期移地培訓：（採階段培訓或長期培訓）

長期移地培訓：

韓國、美國冰場

健身房+自行車訓練中心

韓國木洞冰場/美國鹽湖城Olympic Oval :Dryland / On ice skating /Cycling

健身房: Physical trying

自行車訓練中心: Cycling training

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

	A	B	C	D	E	F
1						
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-下肢力量	
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		自行車訓練有無氧心肺訓練		爬坡體力訓練	

國內、外移地訓練之撰述：

8. 訓練成效之預估：

雲端硬碟 下午 2:58 10月3日 週五 85

2025 training schedule

inng Date	Monday 9/1	Tuesday 9/2	Wednesday 9/3	Thursday 9/4	Friday 9/5	Saturday 9/6	Sunday 9/7
inng Time AM	5:00-6:00 Warm up 6:00-7:30 On ice 7:30-8:30 Off ice training	6:30-7:30 Warm up 7:30-9:00 On ice 9:00-10:00 Off ice training	6:00-7:00 Warm up 7:00-8:30 On ice 8:30-9:30 Off ice training	4:50-5:30 Warm up 5:30-7:00 On ice 7:00-8:00 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	4:50-5:30 Warm up 5:30-7:00 On ice 7:00-8:00 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice tr
inng Time PM	10:00-11:00 Massage		10:00-11:00 PE training/ massage			9:00-10:00 gym	
inng Date	Monday 9/8	Tuesday 9/9	Wednesday 9/10	Thursday 9/11	Friday 9/12	Saturday 9/13	Sunday 9/14
inng Time AM	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	6:30-7:30 Warm up 7:30-9:00 On ice 9:00-10:00 Off ice training	6:00-7:00 Warm up 7:00-8:30 On ice 8:30-9:30 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	7:30-8:30 Warm up 8:30-10:00 on ice 10:00-11:00 Off ice training	4:50-5:30 Warm up 5:30-7:00 On ice 7:00-8:00 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice tr
inng Time PM	1:00-3:00 study/ homework 4:30-6:00 Warm up Off ice training 6:00-7:00 On ice 8:30-10:00 Cycling Velodrome	12:00-1:00 Warm up 1:00-3:00 On ice 5:00-6:00 outdoor cycling / gym 8:00-9:00 Tutor	4:00-5:30 outdoor cycling 6:00-8:00 indoor cycling	1:00-3:00 study/ homework 4:30-6:00 Warm up Off ice training 6:00-7:00 On ice	4:00-5:30 outdoor cycling 6:00-8:00 indoor cycling	1:00-3:00 study/ homework 4:00-5:00 cycling 8:00-9:00 Tutor	6:00-10:00 Cycling
inng Date	Monday 9/15	Tuesday 9/16	Wednesday 9/17	Thursday 9/18	Friday 9/19	Saturday 9/20	Sunday 9/21
inng Time AM	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	6:30-7:30 Warm up 7:30-9:00 On ice 9:00-10:00 Off ice training	6:00-7:00 Warm up 7:00-8:30 On ice 8:30-9:30 Off ice training	7:00-8:00 Warm up 8:00-9:00 On ice 9:00-10:00 Off ice training	4:50-5:30 Warm up 5:30-7:00 on ice 7:00-8:00 Off ice training	4:50-5:30 Warm up 5:30-7:00 On ice 7:00-8:00 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice tr
inng Time PM	1:00-3:00 study/ homework 4:30-6:00 Warm up Off ice training 6:00-7:00 On ice 8:30-10:00 Cycling Velodrome	12:00-1:00 Warm up 1:00-3:00 On ice 5:00-6:00 outdoor cycling / gym 8:00-9:00 Tutor	4:00-5:30 outdoor cycling 6:00-8:00 indoor cycling	1:00-3:00 study/ homework 4:30-6:00 Warm up Off ice training 6:00-7:00 On ice	1:00-3:00 study/ homework 4:00-5:30 outdoor cycling 6:00-8:00 indoor cycling	1:00-3:00 study/ homework 4:00-5:00 cycling 8:00-9:00 Tutor	6:00-10:00 Cycling
inng Date	Monday 9/22	Tuesday 9/23	Wednesday 9/24	Thursday 9/25	Friday 9/26	Saturday 9/27	Sunday 9/28
inng Time AM	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	6:30-7:30 Warm up 7:30-9:00 On ice 9:00-10:00 Off ice training	6:00-7:00 Warm up 7:00-8:30 On ice 8:30-9:30 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	7:30-8:30 Warm up 8:30-10:00 on ice 10:00-11:00 Off ice training	4:50-5:30 Warm up 5:30-7:00 On ice 7:00-8:00 Off ice training	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice tr
inng Time PM	1:00-3:00 study/ homework 4:30-6:00 Warm up Off ice training 6:00-7:00 On ice 8:30-10:00 Cycling Velodrome	12:00-1:00 Warm up 1:00-3:00 On ice 5:00-6:00 outdoor cycling / gym 8:00-9:00 Tutor	4:00-5:30 outdoor cycling 6:00-8:00 indoor cycling	1:00-3:00 study/ homework 4:00-5:00 PE training/ massage 6:00-8:00 indoor cycling	4:00-5:30 outdoor cycling 6:00-8:00 indoor cycling	1:00-3:00 study/ homework 4:00-5:00 cycling 8:00-9:00 Tutor	6:00-10:00 Cycling
inng Date	Monday 9/29	Tuesday 9/30	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
inng Time AM	5:00-6:00 Warm up 6:00-8:00 On ice 8:00-9:00 Off ice training	6:30-7:30 Warm up 7:30-9:00 On ice 9:00-10:00 Off ice training					
inng Time PM	1:00-3:00 study/ homework 4:30-6:00 Warm up Off ice training 6:00-7:00 On ice 8:30-10:00 Cycling Velodrome	12:00-1:00 Warm up 1:00-3:00 On ice 5:00-6:00 outdoor cycling / gym 8:00-9:00 Tutor					
	Mokdong ice rink downstairs						
	Mokdong ice rink upstairs						
	Simpso ice rink						
	Hecher ice rink						
	Cycling center						
	Fitness center						

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)

一、 參賽計畫：

年度	檢測時間	賽事名稱/地點	預計成績(名次)
2026	01月	2025/26 ISU 短道競速滑冰青年世界錦標賽-美國 鹽湖城	Final A/B 組
	03月	全國短道競速滑冰春季錦標賽-台灣	第一名
	04月		
	05月		
	06月		

年度	檢測時間	賽事名稱/地點	預計成績(名次)
	07月	全國短道競速滑冰夏季錦標賽-台灣	第一名
	08月	ASU 亞洲短道競速滑冰錦標賽-印度	前三名
	09月		
	10月	ISU World Tour 第一站美國鹽湖城	
	11月	ISU Junior World Cup 青年世界盃 ISU Junior World Cup 青年世界盃 全國短道競速滑冰冬季錦標賽-台灣 ISU Four Continents Championships 北京	Final A/B 組 Final A/B 組 第一名
	12月	ISU World Tour 第三站北京	

(六)經費概算表(總計新臺幣1,050,000)

1. 黃芊華

1、運動訓練器材費

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
防割衣	10,000	1	10,000	
備用刀	11,000	1	11,000	
手套	2,439	1	2,439	
安全帽、眼鏡	20,000	1	20,000	
合計			43,439	

2、國內訓練費

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
交通費	10,000	3次	30,000	
膳宿費	10,000	3次	30,000	
合計			60,000	

3、國外移地訓練費(240,000元+104,000元=344,000元)

國外移地訓練費-美國·鹽湖城 240,000元 (1/1-1/31、5/1-6/30、4/16-8/31、9/1-12/31)

項目	單價	數量	單位	小計	備註
交通費	20,000	3	人	60,000	選手、教練
體能訓練費	30,000	1	次	30,000	
膳宿費	80,000	1	式	80,000	
場地費	40,000	1	人	40,000	
其他與支援訓練、參賽相關費用	30,000	1	式	30,000	
合計				240,000	

國外移地訓練費-韓國·首爾 104,000 元 (1/1-1/31、5/1-6/30、4/16-8/31、9/1-12/31)

項目	單價	數量	單位	小計	備註
交通費	10,000	3	人	30,000	選手、教練
體能訓練費	10,000	1	次	10,000	
膳宿費	40,000	1	式	40,000	
場地費	20,000	1	人	20,000	
其他與支援訓練、參賽相關費用	4,000	1	式	4,000	
合計	104,000				

(一)國際參賽費 602,561 元

2025/26 ISU 短道競速滑冰青年世界錦標賽 (時間:115/1/29-115/2/1)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	14,240	1	1	人	14,240	
交通費	7,482	1	1	人	7,482	
膳宿費	100,645	1	1	人	100,645	
場地費	2,198	1	1	人	2,198	
教練費	1,600	9	1	人	14,400	
其他與支援訓練、參賽有關費用	5,596	1	1	人	5,596	來回行李加件費
合計	144,561					

2026/27 ISU 短道競速滑冰世界巡迴賽 (時間:115/10/23-115/10/26)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	15,000	1	2	人	30,000	
膳宿費	25,000	1	2	人	50,000	
教練費	1,600	1	4	人	6,400	
場地費	20,000	1	1	人	20,000	
其他與支援訓練、參賽有關費用	13,600	1	1	人	13,600	來回行李加件費
合計	120,000					

2026/27 ISU 短道競速滑冰青年世界盃 (時間:115/11/6-115/11/8)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	15,000	1	2	人	30,000	
膳宿費	25,000	1	2	人	50,000	
教練費	1,600	1	4	人	6,400	

場地費	20,000	1	1	人	20,000	
其他與支援訓練、參賽有關費用	13,600	1	1	人	13,600	來回行李加件費
合計					120,000	

2026/27 ISU 短道競速滑冰世界巡迴賽 (時間:115/11/27-115/11/29)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	10,000	1	2	人	20,000	
膳宿費	25,000	1	2	人	50,000	
教練費	1,600	1	3	人	4,800	
場地費	20,000	1	1	人	20,000	
其他與支援訓練、參賽有關費用	14,200	1	1	人	14,200	來回行李加件費
合計					109,000	

2026/27 ISU 短道競速滑冰世界巡迴賽 (時間:115/12/4-115/12/6)

項目	單價	天/次	數量	單位	小計	備註
交通費	10,000	1	2	人	20,000	
膳宿費	25,000	1	2	人	50,000	
教練費	1,600	1	3	人	4,800	
場地費	20,000	1	1	人	20,000	
其他與支援訓練、參賽有關費用	14,200	1	1	人	14,200	來回行李加件費
合計					109,000	

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	
Jang Gwon Ouk	男	1967/9/7	大韓民國滑冰協會	B 級教練	韓國主教練	
Jang HO JIN	男	1980/09/26	大韓民國滑冰協會	B 級教練	韓國主教練	