

114 年花式滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫申請書

一、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點、114 年 3 月 17 日臺教體署競(二)字第 1144005591B 號函及 114 年 3 月 26 日本會第 34 次選訓委員會會議決議辦理。

二、培育對象：

(一) 選手基本資料

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
李宇翔	男	2006/11/22	北市大同高中	潛力選手	取得 2025 冬季亞運代表權	
蔡玉鳳	女	2009/5/11	中華民國滑冰協會 / 高一	ISU 公開組 Junior women	取得 2025 世青參賽資格	
湯喆煊	女	2009/01/07	北市數位實驗高中/十年級	爭取 2025/2026 世青賽	已符合上個賽季世青賽門檻(短曲25/長曲40) 因2024/2025本賽季門檻分數提高長短曲技術分72 目前為 68.63 有達標潛力。	

李宇翔選手

(二) 近兩年成績紀錄

年度	地點 (國家/城市)	比賽名稱(全名)	短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長短總分	總排名 (個人/總人數)	備註
112	加拿大	ISU Junior World	29.65/56.67		28/42	
112	台灣	全國花式滑冰菁英錦標賽	37.75/69.33	67.27/134.71	1/5	
112	泰國	ISU AsianOpen	32.23/61.90	63.75/127.03	1/13	

112	泰國	ISU Junior Grand Prix Bangkok	35.96/65.79	47.92/106.87	10/21	
112	日本	ISU Junior Grand Prix Osaka	33.67/66.36	55.29/118.86	9/25	
112	美國	ISU KingsCup International	35.65/66.94	64.39/124.17	1/5	
113	拉脫維亞	Volvo open cup 51st	33.38/62.75	62.84/123.05	2/14	
113	台北	ISU Junior World	35.21/66.53	66.42/126.73	16/41	
113	泰國	ISU Thailand Open Trophy	30.53/58.78	68.47/127.44	1/7	
113	台北	全國花式滑冰菁 英錦標賽	32.47/63.62	75.08/143.91	1/4	
113	香港	ISU Asian Open Trophy	37.74/69.03	62.50/126.01	8/15	
113	德國	ISU CS Nebelhorn Trophy	30.90/57.87	60.21/111.49	20/22	
113	法國	ISU CS Nice Cup	34.92/66.17	72.41/140.23	9/23	
113	台北	全國花式滑冰 錦標賽	28.17/53.00	72.43/136.20	1/2	

二. 訓練計畫

(一) 總目標：透過系統科學化訓練使李宇翔在 2026 年四大洲、世錦賽參賽權，世錦賽進入長曲名單，以取得 2026 米蘭冬奧參賽資格。

(二) 階段目標：

1. 參加 2024/2025 年賽季的青年盃
2. 參加 2024/2025 年賽季的亞洲運動會
3. 參加 2024/2025 年賽季的泰國公開賽

4. 參加 2024/2025 年賽季的全國菁英賽
5. 參加 2024/2025 年賽季的亞洲公開
6. 參加 2025/2026 年賽季的全國錦標賽
7. 參加 2025/2026 年賽季的四大洲錦標賽
8. 參加 2025/26 年新賽季的 ISU challenger series
(註：7 月/8 月-暫定、9/19-暫定 9/21-暫定 10/16-暫定 10/20 暫定、
11 月/12 月-暫定、12/4-暫定 12/7-暫定)

(三) 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

(四) 階段劃分及訓練地點：

1. 於本地訓練：114 年 1 月 1 日起至 114 年 6 月 30 日止，114 年 10 月 1 日至 12 月 31 日止共 9 個月，於台灣訓練。
2. 移地訓練：
114 年 3 月 9 日起至 114 年 3 月 31 日止，於韓國訓練。
114 年 7 月 1 日起至 114 年 8 月 1 日止共 1 個月，於美國訓練。
3. 以賽代訓：114 年 5 月 1 日至 12 月 31 日止，參加國際賽並視情況調整訓練地點。

(五) 訓練方式：

1. 冰上強化跳躍/旋轉/步伐等技術難度，每天 30 分鐘專門訓練滑行技巧。
2. 搭配舞蹈課以及外籍師資加強表演能力並調整曲目編排，以爭取獲得更高藝術分。
3. 搭配體能教練訓練有氧無氧耐力、爆發、陸地專項技巧。
4. 搭配體操教練制定滑冰選手適合之菜單，多方位刺激選手肌群，訓練挑戰高難度動作時的心理素質。
5. 搭配物理治療師進行動作分析及調整，並指導臀肌核心發力技巧，提前預防運動傷害以及傷後處理。

(六) 訓練內容：

1. 陸地訓練：
 1. 核心及協調訓練：每週 3 至 4 次，每次 30~40 分鐘
 2. 心肺訓練：每週 3 至 5 次，每次 30 分鐘
 3. 專項訓練：每週 2 至 3 次，每次 30~40 分鐘

2. 舞蹈訓練：著重如何運用身體去表現音樂，並增強柔軟度，每週 2 次，每次 1.5 小時
3. 冰上專項：每週 6 天，每日 2.5~3.5 小時
 1. 提升高難度 3+3 之成功率以及圈數，加強 3 圈半跳躍，配合曲目段落訓練。
 2. 維持訓練旋轉技巧，所有旋轉獲得 4 級定級。
 3. 訓練滑行技巧，安排 4 級步伐並持續加強穩定性。
 4. 針對滑行姿勢做矯正並提升肢體語言表達能力。

(七) 實施要點：

1. 冰上專項技術訓練：

(1)跳躍穩定五種三圈跳躍及 3+3 組合跳之成功率並提高其完成質量以獲得更高執行分。指導高難度之三圈半以及四圈跳，以專門訓練器材(如:轉盤、陸地以及冰上懸吊系統)輔助選手挑戰高難度跳躍，加快選手習得高難度動作的速度並降低選手受傷機率。

(2)滑行/步法/編排內容：

訓練全方位滑行技巧，滑行速度的變化、靈活運用刃的深淺、各種難度步伐以及肢體運用。

配合國際裁判修正步伐之難度定級，爭取獲得更高級數。曲目編排邀請國外編舞師操刀，並聘請外師指導與修正。

(3)旋轉：根據 23/24 賽季規定，安排 4 級的旋轉並加強穩定度。配合國際裁判修正旋轉之難度定級，提高完成品質以獲得更高執行分。

(4)排曲合樂：

分段式的合樂訓練，要求選手對拍並調整跳躍路線，控制旋轉之秒數，調整步伐路線。

每天排完整長短曲各 1-2 次。訓練技巧的同時，也強化心肺耐力功能以及基礎體能。

2. 陸地訓練：

(1) 增加全身關節活動度(著重胸腰椎以及髖關節活動度)，調整核心及臀肌發力技巧以運用至冰上訓練。

(2) 以跑步、跳繩等訓練有氧區間血液帶氧能力、加速疲勞恢復。

(3) 運用轉盤以及懸吊等輔助器具訓練核心，並增進陸地專項技巧，以輔助選手於冰上完成高難度跳躍。

(4) 與體操教練配合制定菜單，針對花滑選手體能之弱項進行補強，刺激不同的肌群。
藉由挑戰空翻等體操動作訓練選手挑戰高難度跳躍時的心理素質。

3. 舞蹈、拉筋訓練：於賽季外讓選手挑戰各種不同舞風開發肢體運用，賽季中加強音樂理解、表演技巧以及表情。

(1)芭蕾舞

(2)現代舞

(3)曲目細部調整

(4)全身性柔軟度訓練

4. 選手各階段訓練方法之撰述：

(一)、季外調整期(3月、5月至6月、10月、12月)

訓練焦點：恢復過去訓練及比賽之身心疲勞並給予新的刺激

1. 維持既有體力水準、保持規律作息、留意身心變化
2. 補強技術弱項、調整動作
3. 編排新賽季之曲目
4. 從事全面性、多樣化運動，嘗試陸上、冰上多元輔助訓練

(二)、精進期(7月)

訓練焦點:質、量並重，提升專項所需體能

1. 強化花式滑冰所需的肌力、爆發力及心肺耐力
2. 著重動作技術的穩定性
3. 參加訓練營或移訓，與海內外選手切磋交流

(三)、比賽前期(1月、8月)

訓練焦點:提高訓練品質並適時減量，隨時注意疲勞的恢復與傷害預防

1. 穩定選手技術表現，建立足夠信心
2. 心智及專注能力的提升，叮嚀規律作息
3. 叮嚀規律作息，飲食控管
4. 邀請國際裁判檢視選手技術動作以及曲目編排，適度微調力求完美

(四)、比賽期(2至4月、8-9月、11月)

訓練焦點:驗收過去幾個月訓練計畫成效，並做優缺點檢視

1. 分析成績是否達預期標準，賽間針對技術做微調

放鬆及身體的保養，針對運動傷害的預防措施及傷後的處理

國內訓練：

星期 時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六
6:00~7:00 7:15~7:45	選手訓練站、包場					

14:30~15:30	冰上技術專項訓練					依選手 需求調 整菜單
16:00~17:00	陸地訓練	舞蹈	陸地訓練	舞蹈	自主訓練	
18:30~19:30	自主訓練	自主訓練	自主訓練	自主訓練	體操	
19:30~	拉筋、運動防護、疲勞修復					

三. 參賽計畫

年度	月份	賽事名稱	備註
2025	01 月	2024/2025 亞冬運	
	02 月	2024/25 四大洲	
	03 月	2024/25 ISU World Figure Skating Championships	
	04 月	2025 年台北市青年盃、2025 年全國菁英賽	
	05 月	2025 年泰國公開賽	
	06 月		
	07 月	ISU challenger series- (暫訂)	自費
	08 月	ISU challenger series- (暫訂)	自費
	09 月	ISU Grand Prix 大獎賽	
	10 月	2026 冬奧外卡賽 2025 全國花式滑冰錦標賽	自費
	11 月	ISU challenger series- (暫訂) ISU Grand Prix 大獎賽	自費 潛優
	12 月	ISU challenger series-	自費
2026	01 月		
	02 月	2026 年四大洲	

	03 月	2026 年世錦賽 2026 年奧運	
--	------	-----------------------	--

四、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)

姓名	性別	所屬單位	培訓資格	培訓專長	資歷
----	----	------	------	------	----

田宏文	男	忠泰極光冰場	協會 A 級教練	冰上專項技術	2021 世界青年大獎賽中華台北代表隊教練。 2023 泰國、香港公開賽中華台北代表隊教練。 2019、22-23 亞洲公開賽中華台北代表隊教練。
Soojin, Kim	女	忠泰極光冰場	時任韓國代表隊教練	冰上專項技術	2012 年、2014 年、2016 年亞洲盃韓國國家隊主教練。 2011-2014, 2018, 2021, 2022 韓國國家隊新手教練。 2016 年韓國國家青年隊教練。 2019 年庫頁島亞洲冬季運動會韓國國家隊主教練 2022 年布達佩斯杯 韓國國家隊教練
Ivan Dinev	男	LA ELITE ICE	美國代表隊教練	編排及滑行	2010、2014 奧運美國代表隊 培訓各國選手參加世錦及奧運會

蔡玉鳳選手

(二)近兩年成績

年度	參賽地點	比賽名稱(全名)	總分	短曲總分/ 短曲技術分	長曲總分/ 長曲技術分	總排名 (個人/ 總人數)	備註
2023/04	台北	全國花式滑冰菁英賽	144.3	短曲:46.66 TES/25.4	長曲:97.59 TES/51.16	1/9	Junior Women (取得亞錦賽中華台北 代表隊參賽資格選手)
2023/05	泰國 曼谷	2023 THAILAND OPEN FIGURE SKATING TROPHY 泰國花樣滑冰公開賽	156.1	短曲:52.16 TES/29.01	長曲:103.91 TES/52.96	1/19	Junior Women
2023/08	泰國 曼谷	2023 ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽 (亞錦賽)	152.7	短曲:53.31 TES/28.04	長曲:99.43 TES/51.82	1/35	Junior Women
							JUNIOR WOMEN 青年女子組 第一名(共計 13 個參賽國、35 名選手)，為中華台北選手參加亞錦賽青年組最佳名次~ 榮獲體育署國光體育獎章敘獎
2023/08	泰國 曼谷	2023 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating Bangkok /THA 青少年大獎賽泰國站 (JGP)	155.7	短曲:51.09 TES/26.88	長曲:104.62 TES/55.34	9/31	Junior Women
							JUNIOR WOMEN 青年女子組 第九名(共計 26 個參賽國、31 名選手)，為中華台北選手參加 JGP 最佳名次~ 長、短曲技術門檻達標，取得 2024/02 世界青少年錦標賽參賽資格。 取得 2024 冬季青奧積分:2 分
2023/09	日本 大阪	2023 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating Osaka/JPN 青少年大獎賽大阪站 (JGP)	178.8	短曲:61.52 TES/34.6	長曲:117.3 TES/59.31	3/35 (銅牌)	Junior Women
							JUNIOR WOMEN 青年女子組 第三名 (共計 30 個參賽國、35 名選手)，再創中華台北選手參加 JGP 最佳名次~。 為 2000 年後中華台北首位拿到青少年大獎賽獎牌。

			取得 2024 冬季青年奧運會積分:11 分，2 站 JGP 積分合計 13 分， 為中華台北史上第一人取得冬季青年奧運會參賽國資格(將於 2024 在韓國江原道舉辦)				
2024/01	韓國 江原道	2024 YOUTH OLYMPIC GAMES 冬季青年奧 運會	156.6	短曲:56.46 TES/29.2	長曲:100.18 TES/47.93	10/17	Junior Women
2024/02	台北	2024 World Junior Figure Skating Championships	158.9	短曲:56.3 TES/30.55	長曲:102.6 TES/53.25	23/46	Junior Women
2024/05	泰國 曼谷	2023 THAILAND OPEN FIGURE SKATING TROPHY 泰國花樣滑冰公開賽	148.6	短曲:49.87 TES/25.47	長曲:98.73 TES/50.34	2/32	Junior Women
2024/06	台北	全國花式滑冰菁英賽	143.1	短曲:51.16 TES/26.55	長曲:91.91 TES/46.19	1/6	Junior Women (取得亞錦賽中華台北 代表隊參賽資格選手)
2024/09	香港	2022 ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽 (亞錦賽)	137.6	短曲:48.98 TES/25.59	長曲:89.13 TES/42.28	6/24	Junior Women
2024/09	土耳其 安卡拉	2024 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating ANKARA/TUR 青少年大獎賽安卡拉站(JGP)	161.2	短曲:57.51 TES/32.38	長曲:103.72 TES/53.65	7/35	Junior Women
2024/09	波蘭 格但斯克	2023 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating GDANSK/POL 青少年大獎賽格但斯克站 (JGP)	141.9	短曲:48.93 TES/24.43	長曲:92.96 TES/46.79	15/36	Junior Women

(三)實力及現況分析

2024 年玉鳳將進入青春期成長關的挑戰，選手面臨身體及心理上極大的變化，因此

接下來的階段，訓練上將以技術執行穩定作為主軸，藉由體適能相關訓練，調適選手身

體肌耐力，降低成長期所帶來的身體改變負擔，維持常態的訓練，增強對技巧面自身的認知，能更明確在比賽中穩定完成所有執行動作。

二、訓練計畫

(一) 總目標

繼續維持參加2026世界青少年花式滑冰錦標賽。

(二) 階段目標

1、ISU 世界青年花式滑冰錦標賽 爭取總分在 165 以上

2、ISU Junior Grand Prix of Figure Skating (JGP) 爭取總分在 165 以上

3、Asian Open 亞洲花樣滑冰公開賽 爭取總分在 165 以上

4、ISU 國際賽 爭取總分在165以上

(三) 訓練起訖日期

2025/01 年起至 2025/12止。

(四) 階段劃分及訓練地點

- 1 第一階段：自 2025 年1 月1 日起至 2025 年5 月30 日止共 4 個月，於台北、中國、加拿大、瑞士訓練。

- 階段目標

- (1) 參加ISU Challenger Series 挑戰賽系列，備戰2025 ISU世界青年花式滑冰錦標賽
做準備為目標

完成參賽 2025/02 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽(匈牙利)

- 2 第二階段：自 2025 年5 月1 日起至 2025 年10 月31 日止共6個月，於台北、中國、加拿大、瑞士訓練。

- 階段目標-

- (1) 取得2025 Asian Open亞洲花樣滑冰公開賽參賽資格

- (2) 參加 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating，取得2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽參賽資格目標。

- 階段目標-

參加 ISU Challenger Series 挑戰賽系列，備戰 2025 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽
做準備為目標。

- 3 第三階段總集訓：自 2025 年11 月1 日起至 2024 年12 月31 日止共 2個月，於台北、中國北

京、加拿大、瑞士訓練。

- 階段目標-

參加 ISU Challenger Series 挑戰賽系列，備戰 2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽做準備為目標

- 4 第三階段總集訓：自 2025 年11 月1 日起至 2025 年12 月31 日止共 2個月，於台北、中國北京、加拿大、瑞士訓練。

- 階段目標-

參加 ISU 國際賽，備戰 2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽做準備為目標

(五) 訓練方式

訓練方式：冰上及陸地訓練(有氧/無氧、重量及舞蹈訓練)

訓練場地：安排國內集訓(小巨蛋冰上樂園)、國外移地訓練(中國、加拿大、瑞士)

(六) 訓練內容

1. 一般性體能：仿冰陸地機械式訓練，體適能、心肺功能與腰力、手力、肌耐力強化訓練。
2. 專項性體能：Record Training、Pilates Reformer 課程，訓練運動時正確使用肌肉、協調全身力量平衡使用。
3. 專項技術訓練：
 - ◇ 冰上滑行技巧(提升滑行高難度質量，爭取StSq GOE質量分及Skating Skills等表演分)。
 - ◇ 跳躍(單跳及組合跳，提升難度及穩定性，爭取GOE質量分)。
 - ◇ 旋轉(單轉及組合旋轉，提升難度級別，爭取最高4級技術分及GOE質量分)。
 - ◇ 舞蹈訓練：加強肢體伸展，身體線條與亮相，冰上難度肢體動作，肢體表情與音樂表達之加強。

(七) 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:列出各種跳及旋轉操練次數，長短曲走曲次數。)
- 2 各階段訓練方法之撰述：詳見以上(六)訓練內容。
 - a) 加強心肺功能及肌耐力 以達到階段性Jump & Spin 動作成功率8成至9成以上。
 - b) 加強專項性體能 以達到Program走曲成功率9成以上。
 - c) 加強專項技術訓練 以達成功提升GOE質量分及五大項表演分(目標平均7.00以上)
- 3 國內、外移地訓練之撰述：

- a)第一階段：自 2025 年1 月1 日起至 2025 年4 月30 日止共 4 個月，於台北或中國、加拿大、瑞士訓練。(提升技術水平質量及加強曲目表演分，取得 2022 亞洲花樣滑冰公開賽參賽資格)
- b)第二階段：自 20225 年5 月1 日起至 2025 年10 月31 日止共 6 個月，於台北、中國、加拿大、瑞士等地訓練。(加強提升技術水平質量及加強曲目表演分，參加 ISU 國際賽事，取得 2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽參賽資格)
- c)第三階段總集訓：自 2025 年11 月1 日起至 2025 年12 月31 日止共 2 個月，於台北、中國、加拿大、瑞士等地訓練，並擇站參加 ISU 國際賽以賽代訓，提升參賽經驗值，為 2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽做準備。
- (持續強化提升技術水平質量及加強曲目表演分，備戰 2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽目標)

4 訓練成效成績預估：

- 1、ISU 世界青年花式滑冰錦標賽 爭取總分在 165 以上
- 2、ISU Junior Grand Prix of Figure Skating (JGP) 爭取總分在 165 以上
- 3、Asian Open 亞洲花樣滑冰公開賽 爭取總分在 165 以上
- 4、ISU 國際賽 爭取總分在 165 以上

5 督導考核：每次(場)賽前於公益時段進行測試賽 檢測成績

每次(場)賽後依成績表現進行檢討

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 級教練證以上之教練至少 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
張偉梓	男	56/10/27	中華民國滑冰協會			A級教練
核備文號 體總業字第1110002867號						

* 國外教練

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育專長
1、仵一鳴	男	1987/2/11	中國 李成江冰上運動中心	滑行技巧、定級步伐

資歷：前中國國家隊隊員，2008 世界花樣滑冰大獎賽雙人滑第四名；世界青少年花樣滑冰錦標賽雙人滑第三名；世界花樣滑冰錦標賽雙人滑 12 名；中國全國錦標賽雙人滑冠軍

2、 GHISLAIN BRIAND	男	1962/11/22	Mariposa Skating School	跳躍技術專項
--------------------------	---	------------	-------------------------	--------

資歷：

為加拿大滑冰教練及選手 2005 年，受布萊恩·奧瑟的邀請於多倫多板球滑冰和冰壺俱樂部（Toronto Cricket Skating and Curling Club）任職教練，於 2014 開始指導前奧運金牌選手羽生結玄，為其跳躍教練。目前仍為美、日、韓等國際選手的教練，休賽期間也會至瑞士滑冰（史蒂芬·蘭比爾）學校指導跳躍技術。

Skate Canada membership #: 1030974470

NCCP #: 126773

*其他師資

姓名	性別	培訓專長	資歷
林志斌	男	舞蹈 - 爵士舞	現任爵代舞蹈劇場團長，參與過台灣眾多舞團、劇團的演出，例如【世紀當代舞團】、【三十舞蹈劇場】、【林向秀舞團】、【組合語言舞團】、【南風劇團】...等，任職於多所大學舞蹈團、舞蹈工作室。
潘鈺楨	女	舞蹈-現代、民族、芭蕾舞	資歷：現任爵代舞蹈劇場總監，參與台灣眾多現代舞蹈團體的演出，擁有相當豐富的表演經歷。同時投入教學與編舞的工作，舉凡台北市公部門所成立的國小、國中、高中、大學的舞蹈學校，都有其教學的足跡並留下許多的創作作品，是屬於編舞、表演、教學、研究都有所成的藝術家。
陳文哲	男	物理治療、肌肉運用訓練	具合格物理治療師資格、專項 RedcordEducation
蕭芸慈	女	皮拉提斯	專項 STOTT PILATES

湯喆煊選手

(二) 近兩年成績紀錄

時間	地點	賽會名稱	項目/ 量級	名次	成績			教練評估
					短曲技術分/ 短曲總分	長曲技術分/ 長曲總分	長短 曲總 分	
2023.11.11	台北	2023 年全國 花式滑冰菁英 錦標賽	JUNIOR	3/5	24.01/41.42;	39.00/75.74;	117.16	已符合上個賽 季世青賽門檻 (短曲25/長曲40) 因2024/2025 本賽季門檻分 數提高長短曲 技術分72 目前為68.63 有達標潛力。
2024.05.03	泰國	2024 THAI OPEN TROPHY	JUNIOR	5	25.35/44.96;	27.92/62.85;	107.81	
2024.07.27	菲律賓	2024 SEA OPEN TROPHY	JUNIOR	2	24.52/43.1	37.67/75.05	118.19	
2024.09.02	香港	2024 ASIAN OPEN TROPHY	JUNIOR	11	22.74/40.15	43.28/77.78	117.93	
2024.09.11	泰國	2024 JGP THA	JUNIOR	19	24.93/46.67	33.88/74.23	120.90	
2024.10.09	中國	2024 JGP CHN	JUNIOR	21	19.73/39.53	36.77/74.38	113.91	

(三) 實力現況分析：

1. Basic Novice 時期：湯喆煊選手於 2020 中華民國全國花式滑冰錦標賽中技術分及總分皆刷新全國紀錄成績 21.67/44.57。
- 2.Advanced Novice 時期：
2021年4月升上Advanced Novice ;2021年5月至9月為疫情期間因傷修復期暫停滑冰。
2022 SEA OPEN Trophy 長曲技術分突破30分，步伐技術定級達level 3，技術分值進步幅度來到11 分。2023 年下半年為升上Junior 做準備，將往世青賽門檻技術分目標邁進，已完成五種三圈及三接三訓練。
- 3.Junior 時期：
2023年11月升上Junior 技術總分為 19.63 分63.01分，2024目標將往世青賽門檻技術分目標邁進，目前已符合上個賽季世青賽門檻(短曲25/長曲40)。
因2024/2025本賽季門檻分數提高長短曲技術分72，目前為68.63有達標潛力，期勉喆煊未來朝穩定五種三圈，更精進專項技術能力。

二、 訓練計畫

(一) 總目標（本計畫預定達成之最後目標，並作詳細評估）：

花式滑冰國際重要賽事，皆訂技術分值为門檻，喆煊將以獲得ISU(國際滑冰聯盟)青年組世界青少年花式滑冰錦標賽技術門檻分值为目標，擬具此訓練計畫。

1. 應用「專項運動冰上訓練課程及技戰術分析」、「運動科學訓練課程」、「運動心理訓練」的專項運動訓練提升選手運動表現。
2. 建立「體能恢復與傷害」系統，隨時掌握喆煊體能狀態及疲勞監測並建置喆煊個人運動傷害資料庫與預防運動傷害。
3. 養成選手對於「ISU 規則及最新規則資訊」掌握能力，選手學識知能提升，有助於技術理解學習，若能掌握最新法規資訊，對其賽場臨場反應是正面的。
4. 結合各專項教練參與跨領域團隊相互合作、共同照護喆煊運動表現的能力。

(二) 階段目標（培（集）訓中預定達到之階段成績）：

1. 短期目標：爭取 2026 世界青年錦標賽資格。(2025/2026 賽季指定動作 Loop、

FSSP)短期目標預定達到之階段成績：

年度目標賽事	組別	成績目標量化指標	備註
2025/2026 賽事	Junior 青年組	75	2024/2025 世青賽門檻分為72

2. 中長期目標：世界青年錦標賽目標 30 名。中長期目標預定達到之階段成績：

年度目標賽事	組別	成績目標量化指標	備註
2025/2026年世界青年錦標賽	Junior 青年組	世界青年錦標賽目標26名	

(三) 訓練起訖日期：2025.01-2025.12，共一年，階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段：

自2025年01月01日起至 2025 年06月30日止共六個月，於台灣台北極光冰場訓練。國際挑戰賽_挑戰者系列賽(junior)

2. 第二階段(海外移訓)：

自2025年07月01日起至 2025 年09月30日止共六個月，於美國/歐洲訓練。
2025/2026 世界青年滑冰錦標賽(junior)

(五) 訓練方式：

1. 一般性體能訓練：以全面提高體能為主，加強專項肌力、爆發力、速度、耐力、速度耐力、柔軟度為主要項目。

2. 專項運動體能訓練：加強肌耐力、技術協調性為主要項目並就目前專項弱點進行分析並針對詰煊個別技術擬定加強重點，期提升競技水平。
3. 專項運動技術訓練：以基本技術動作為基礎應用，加強針對花式滑冰跳躍、步伐、速度訓練及其穩定性，穩定的技術需建立在完善的體能訓練之上，透過模擬比賽訓練，進而發展競技狀態。
4. 心智訓練：培養詰煊學會控制及調節自己的心理狀態，透過心理強化訓練(包含意象、專注力等訓練)，系統性的帶領詰煊，非調整為最佳狀態，而是運用當下的狀態充分發揮。

(六) 訓練實施要點：

1. 一般性體能/專項運動體能訓練(陸地/冰上)：

訓練項目	訓練內容	訓練週期
重量訓練項目： ■ 核心力量 ■ 心肺功能 ■ 耐力 ■ 爆發力 ■ 協調性 ■ 敏捷性 ■ 水平旋轉能力 ■ 平衡能力 ■ 跳躍能力	1. 利用仰臥背起交替旋轉起組合，提高核心力量和上肢旋轉能力。 2. 利用多彈力繩及平衡球組合、槓鈴負重提高跳躍能力和協調性並以動態單腿蹲起進行接拋球發展平衡能力。 3. 提高心肺耐受無氧能力，透過折返衝刺跑、越野跑、變速跑、十分鐘跳繩、連續三分鐘自由滑五次，進行跑跳循環組合，進行抗阻力訓練，利用槓鈴負重深蹲，單雙腿交替；藉以發展腹直肌腹外斜肌、下肢腿部肌群力量。 4. 拉伸放鬆按摩。	重量訓練強度根據不同訓練週期，依照準備期、比賽期、休整期區分強度低中高強度，具體參見體能訓練計劃表。

2. 專項運動技術訓練(冰上)：

訓練項目	訓練內容	訓練週期
冰上技術訓練： ■ 跳躍 ■ 步伐 ■ 旋轉 ■ 長曲 ■ 短曲	1. 五種三周單跳和 2A。 2. 三周跳組合跳躍訓練。 3. 發展難度跳躍，例如三接三 3T+3T。 4. 有難度進入和滑出的五種三周單跳及連跳。 5. 滑行/步法/編排。 6. 四個方向/單/雙足的轉體/變刃。 7. 圓形步、直線步、編排步法、大速度深用刃的滑行。 8. 年度指定旋轉訓練。 9. 有難度進入或滑出的換足組合轉	專項運動技術訓練強度根據不同訓練週期，依照準備期、比賽期、休整期區分強度低中高強度，具體參見體能訓練計劃表。

	CCoSp，換足飛燕式轉 CCSp。 10. 有難度進入或滑出的蹲轉 FSSp， CSSp。	
--	--	--

(七) 實施要點：

新賽季準備期：平日訓練規劃：每周至少四次，每次 1.5 小時。

(1) 地點：韓國首爾/台灣台北。

(2) 週期：十週

(3) 訓練項目：先透過運動科學檢測確實掌握詵煊身體量化資料，身體深層疲勞恢復，藉以有效率提升身體素質及爆發力，肌力建構包含加強專項肌力、爆發力、速度、耐力、速度耐力、柔軟度為主要項目，力量控制增加協調性訓練為主要項目。

(4) 訓練時間表：

時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
05:00-07:00	陸上心肺訓練(60min)/冰上訓練(60min) 訓練後放鬆(60min)						
12:00-14:00	陸上心肺訓練(60min)/冰上訓練(60min) 訓練後放鬆(60min)					專項體能 訓練 (120min)	
16:00-17:00	舞蹈 訓練 (90min)	器械皮拉 提斯訓練 (60min)	舞蹈 訓練 (90min)	紅繩核心 訓練 (60min)	舞蹈 訓練 (90min)		

休整期：賽後沉澱休養期，積極休息消除比賽後疲勞，擬定下個賽季調整，吸取經驗教訓，檢視不足以利再戰。

訓練成效之評估：技術分目標預定達到之階段成績。

(八) 督導考核：

期程	訓練成效評核			評核內容	備註
	評核日期	評核人員	地點		
第一個月	114.01	選手	台北極光冰場	期初自我評核表。	
		教練		期初冰上檢測。	期初檢核選手待改善項目
第三個月	114.03	技術裁判		模擬賽事技術分檢測。	
第四個月	114.04	賽事檢核		2024 中華民國全國花式 滑冰菁英錦標賽	Junior 青年組技 術分總分: 72
第七個月	114.07	技術裁判	美國/歐洲訓練	模擬賽事技術分檢測。	
		選手		期中自我評核表。	

		教練	期中冰上檢測。	期中評核選手該階段之表現
第九個月	114.09	賽事檢核	2025 年國際挑戰賽 挑戰者系列賽	Junior 青年組技 術分總分: 74
第十個月	114.10	賽事檢核	2025 年 JGP 青年大獎賽	Junior 青年組技 術分總分: 75
第十二個月	114.12	技術裁判	模擬賽事技術分檢測。	
		選手	期末自我評核表。	
		教練	期末冰上檢測。	期末評核選手該階段之 表現

(九) 參賽計畫：

年度	月份	賽事名稱	備註
114	01 月		
	02 月		
	03 月		
	04 月	2025 中華民國全國花式滑冰菁英錦標賽	(junior)
	05 月	國際挑戰賽_挑戰者系列賽	(junior)
	06 月		
	07 月		
	08 月	JGP 青年大獎賽	
	09 月	國際挑戰賽_挑戰者系列賽	(junior)
	10 月		(junior)
	11 月		
	12 月		

(十)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)

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由
Soojin Kim	女	1989/9/21	韓國滑冰協會	教練	韓國滑冰協會教練 2024 JPG 中華台北代表隊教練
鄭鈺錡	女		中華民國滑冰協會	教練	中華民國滑冰協會冰協(A)教字第 CA111000386

經費概算表

1. 國內訓練

成人組 1 人

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用
場地費用-冰上訓練	800	9 天/8 月/人	57,600
教練費	1,600	7 天/8 月/人	89,600
保險費	1,500	1/年/人	1,500
總額			148,700

青年組 2 人

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用	2 人費用
場地費用-冰上訓練	1,300	9 天/6 月/人	70,200	140,400
教練費	1,600	8 天/6 月/人	76,800	153,600
保險費	2,000	1/年/人	2,000	4,000
總額			149,000	298,000

2. 國外訓練

成人組 1 人

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用
交通費	30,000	4/趟(來+回)/人	120,000
膳宿費	2,800	80/天/人	224,000
冰上+陸上場地費	2,000	70/天/人	140,000
保險費	1,000	4/趟/人	4,000
教練費	1,600	70/天/人	112,000
總額			600,000

青年組 2 位

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用	2 人費用
交通費	18,000	2/趟(來+回)/人	36,000	72,000
膳宿費	2,800	10/天/人	28,000	56,000
冰上+陸上場地費	1,500	20/天/人	30,000	60,000
保險費	500	2/趟/人	1,000	2,000
教練費	1,600	10/天/人	16,000	32,000
總額			111,000	222,000

3. 國際賽參賽

成人組(預計 1 場世錦賽、1 場四大洲、1 場冬奧資格賽)

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用	2 人費用(選手+教練)
交通費	35,000	3/場(來+回)/人	105,000	210,000
膳宿費	4,500	21/天/人	94,500	189,000
教練費	1,600	21/天/人	33,600	X
保險費	1,500	3/場/人	4,500	9,000
報名費	3,000	1/場	3,000	
場地費(上冰費用)	2,000	1/場	2,000	
其他與支援訓練、 參賽相關費用	2,000	3 場/人	6,000	X
三場比賽總額			452,600	

青年組(預計 3 場青年大獎賽、1 場世界青年錦標賽)

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用	2 人費用(選手+教練)
交通費	11,250	4/場(來+回)/人	45,000	90,000
膳宿費	3,000	28/天/人	84,000	168,000
教練費	1,200	28/天/人	33,600	X
保險費	750	4/場/人	3,000	6,000
報名費	3,000	3/場/人	9,000	X
場地費(上冰練習)	1,500	4/場/人	6,000	X
其他與支援訓練、 參賽相關費用	525	4 場/人	2,100	X
四場比賽總額			314,700	

4. 器材設備

成人組

	單價(台幣)	數量/單位	費用
冰鞋	15,000	2/雙	30,000
冰刀	15,000	2/副	30,000
肌貼	500	20 捲	10,000
冰裝	15,000	2/套	30,000

成人組合計			100,000
-------	--	--	----------------

青年組

	單價(台幣)	數量/單位	1 人費用	2 人費用
冰鞋	15,000	1/雙	15,000	30,000
冰刀	15,000	1/副	15,000	30,000
訓練服	2,500	2 套	5,000	10,000
冰裝	15,000	1/套	15,000	30,000
青年組合計			50,000	100,000

費用合計 2,236,000