

附件四

中華民國滑冰協會
115 年花式滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫申請書

一、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	國立體育大學產經系一年級	潛力選手	取得 2026 米蘭冬季奧運參賽資格	暨 1998 年來首度獲得花式滑冰冬季奧運參賽資格的本土訓練選手
蔡玉鳳	女	2009/05/11	中華民國滑冰協會 / 高二	ISU 公開組 Junior Women	1. 已取得 2026 世界青年花式滑冰錦標賽參賽資格 2. 計畫於 2026.07.01 新賽季轉成人組 115 年度同時參加青年組與成年組賽事	
吳豐羽	男	2008/03/19	Steveston-London Secondary School	爭取 2025/2026 世青賽		
教練姓名	性別	生日	所屬單位	培育資格	資格	備註
田宏文	男	1989/11/18	忠泰極光冰場	協會 A 級教練	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。	
Ivan Dinev	男	1978/11/8	美國代表隊教練		2010、2014 代表保加利亞參加冬季奧運培育各國家選手參加世界錦標賽及亞奧 2	
張偉梓	男	1967/10/27	中華民國滑冰協會	A 級教練		
仵一鳴	男	1987/2/11	中國 李成江冰上運動中心		前中國國家隊隊員，2008 世界花樣滑冰大獎賽雙	滑行技巧、定級步伐

附件四

					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	
岩本英嗣	男	1980/08/01	西武集團東大和花滑協會	教練	日本滑冰協會教練	岩本英嗣
浪岡秀	男	1984/03/04	西武集團東大和花滑協會	教練	日本滑冰協會教練	浪岡秀

(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
成年男子組-李宇翔選手						
113	奧地利	Volvo open cup 51st	33.38/62.75	62.84/185.80	2/15	青年組
113	台灣	Junior worlds	35.21/66.53	66.42/193.26	16/41	青年組
113	泰國	Thailand open trophy	30.53/58.78	68.47/186.22	1/7	成人組
113	台灣	全國花式滑冰精 英錦標賽	32.47/63.62	75.08/207.53	1/4	成人組
113	香港	Asian open trophy	37.74/69.03	62.50/195.04	8/15	成人組
113	德國	CS Nebelhorn trophy	30.90/57.87	60.21/169.36	20/22	成人組
113	法國	CS Nice cup	34.92/66.17	72.41/206.40	9/23	成人組
113	台灣	全國花式滑冰錦 標賽	28.17/53.00	72.43/191.20	1/2	成人組
113	匈牙利	Santa clause cup	33.57/66.01	72.42/207.53	1/14	成人組
113	克羅埃西亞	CS Zagreb	33.55/64.11	71.81/198.36	10/18	成人組

附件四

114	中國哈爾濱	Asian winter games 冬季亞運	28.23/57/38	67.77/187.26	8/17	成人組
114	韓國首爾	Four continent 四大洲錦標賽	32.35/61.87	77.12/204.29	14/25	成人組
114	美國丹佛	Danver cup	34.98/64.62	63.13/189.62	1/4	青年組
114	美國波士頓	Worlds championships 世錦賽	36.59/69.63	未晉級長曲 決賽	30/39	成人組
成年女子組-蔡玉鳳						
2024/01	韓國江原道	2024 YOUTH OLYMPIC GAMES 冬季青年奧運會	29.2/56.46	47.93/100.18	10/17	青年組
2024/02	台北	2024 World Junior Figure Skating Championships	30.55/56.3	53.25/102.6	23/46	青年組
2024/05	泰國曼谷	2024 THAILAND OPEN FIGURE SKATING TROPHY 泰國花樣滑冰公開賽	25.47/49.87	50.34/98.73	2/32	青年組
2024/066	台北	全國花式滑冰菁英賽	26.55/51.16	46.19/91.91	1/6	青年組 (取得亞錦賽中華台北代表隊參賽資格選手)
2024/09	香港	2024 ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽	25.59/48.98	42.28/89.13	6/24	青年組
2024/09	土耳其安卡拉	2024 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating	32.38/57.51	53.65/103.72	7/35	青年組

附件四

		ANKARA/TUR 青年大獎賽安卡拉站				
2024/09	波蘭格但斯克	2024 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating 青年大獎賽格但斯克站	24.43/48.93	46.79/92.96	15/36	青年組
2024/10	台北	全國花式滑冰錦標賽	28.69/53.07	39.69/83.99	1/7	青年組
2025/02	匈牙利黛布勒森	2025 World Junior Figure Skating Championships	24.61/46.12	未晉級長曲	33/48	青年組
2025/04	台北	全國花式滑冰菁英賽	24.35/46.07	44.99/89.93	1/7	青年組 (取得亞錦賽中華 台北代表隊參賽 資格選手)
2025/08	馬尼拉	2025 ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽(亞 錦賽)	25.38/50.34	42.04/90.55	12/35	青年組
2025/08	土耳其安卡拉	2025 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating ANKARA/TUR 青年大獎賽安卡拉站 (JGP)	23.51/47.78	54.27/100.11	12/35	青年組
2025/09	泰國曼谷	2025 ISU Junior Grand Prix of Figure Skating Bangkok/THA(JGP)	27.4/51.58	49.59/98.69	12/36	青年組

附件四

		青年大獎賽曼谷站(JGP)				
2025/09	台北	全國花式滑冰錦標賽	28.58/52.09	50.49/96.31	1/8	青年組
青年男子組-吳豐羽						
2023	加拿大溫哥華	BC/YT Sectionals 2023	20.92/38.25	27.46/96.67	1/15	加拿大省賽
2023	加拿大愛德華島	Canada Winter Game 2023	36.70	106.02	2/15	加拿大冬季全國賽
2024	加拿大溫哥華	BC/YT Sectionals 2024	42.15	127.23	1/8	加拿大省賽
2025	加拿大溫尼伯	Skate Canada Challenge 2025	44.02	131.44	6/18	加拿大全國賽
2025	加拿大魁北克	Canadian Nationals 2025	56.47	159.98	9/18	
2025	台灣台北	台北菁英賽2025	45.79	127.11	1/3	
2025	菲律賓馬尼拉	Asian Open Figure Skating Trophy 2025	50.90	147.22	9/17	
2025	阿拉伯 Abu Dhabi	JGP Abu Dhabi 2025	54.70	149.52	18/22	

二、訓練計畫

(一) 本年度總目標：取得 2026 冬季奧運晉級決賽資格（前 24 名）、取得 2027 世界大學運動會參賽資格、取得 2026 及 2027 世界成人獎賽參賽分站、參加 2027 年世界青少年花式滑冰錦標賽參賽資格、取 2027 年四大洲花式滑冰錦標賽參賽資格

(二) 階段目標：

1. 成年組：

附件四

李宇翔選手

短期目標：2026 北京四大州目標前 10 名、2026 米蘭冬季奧運目標晉級前 24 名、參加 2026 愛沙尼亞世青賽目標前 10 名、參加 2026 捷克布拉格世錦賽目標晉級前 24 名、2026 全國花式滑冰錦標賽及全國花式滑冰菁英錦標賽目標第一名

中期目標：2026 亞洲錦標賽目標前三名

長期目標：2026 賽季之成人挑戰賽分站（兩到三站）目標前八名、2026 賽季之成人 C 級挑戰賽（兩到三站）目標前三名、透過比賽積分及世界排名取得 2027 世界成人大獎賽分站參賽資格、透過比賽積分及世界排名取得 2027 世界大學運動會參賽資格

2. 成年組：

蔡玉鳳選手

短期目標：2026 ISU 世界青年花式滑冰錦標賽，目標前 24 名，晉級長曲、全國花式滑冰菁英賽，成人組第一名

中期目標：ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽(亞錦賽)，目標:成人組名次前 8 名

長期目標：全國花式滑冰錦標賽，目標成人組第一名、ISU Challenger Series 挑戰系列賽，目標:成人組名次前 15 名(或總參加人數 1/3 排名)

備註：因青年大獎賽(JGP)無參賽門檻分條件限制，且蔡玉鳳選手已取得 2027 年世界青少年花式滑冰錦標賽參賽資格，故青年組賽事部分將重點放在參賽 2027 年世界青少年花式滑冰錦標賽，積極為中華台北爭取更好成績，來獲得 2027 更多青年大獎賽(JGP)中華台北參賽名額

吳豐羽選手：

短期目標：TES 目標：短曲 30 分、長曲 50 分。比賽目標：1 月挑戰者系列賽達成 TES 門檻；2 月 Junior World 以穩定完成動作為主。技術重點：穩定 3A 嘗試、三連跳組合、旋轉至少兩項達 Level 3。

中期目標：TES 目標：短曲 30 分以上、長曲 50 分以上。比賽目標：4 月全國菁英賽進入前段名次；8 月 Summer Skate 提升國際評分穩定度。技術重點：三周跳完成率提升至 70% 以上、長曲後半段體能提升、PCS 提升至更具競爭力的水準。

長期目標：TES 目標：短曲 35 分以上、長曲 60 分。比賽目標：9-10 月 JGP 爭取第 15 名次；11-12 月挑戰者系列賽提升國際排名。技術重點：3A 穩定度提升並

附件四

嘗試加入長曲、旋轉全項目達 Level 3-4、PCS 拿到目標分。

(三) 訓練起訖日期：115/1/1 - 115/12/31

(四) 階段劃分及訓練地點：

李宇翔選手

1. 第一階段：自 2026 年 1 月 1 日起至 2026 年 1 月 30 日止共 1 月於義大利訓練。
2. 第二階段：自 2026 年 4 月 1 日起至 2026 年 7 月 31 日止共 4 月於台灣訓練。
3. 第三階段總集訓：自 2026 年 9 月 1 日起至 2026 年 11 月 30 日止共 2 月於美國訓練。

蔡玉鳳選手

1. 第一階段：自 2026 年 01 月 01 日起至 2026 年 04 月 30 日止共 4 個月，於台北、中國訓練。
2. 第二階段：自 2026 年 05 月 01 日起至 2026 年 09 月 30 日止共 5 個月，於台北、中國訓練。
3. 第三階段總集訓：自 2026 年 10 月 01 日起至 2026 年 12 月 31 日止共 3 個月，於台北、中國訓練。

吳豐羽選手：

1. 第一階段：準備期（2026/01-2026/03） | 日本東京西武集團東大和花滑俱樂部。目標：TES 達標、穩定跳躍與旋轉。訓練內容：跳躍技術、旋轉、體能、舞蹈、模擬比賽。
2. 第二階段：強化期（2026/04-2026/08） | 日本東京西武集團東大和花滑俱樂部。目標：提升跳躍完成度、PCS、體能。訓練內容：長曲完整度、後半段跳躍、舞蹈深化、步法速度。
3. 第三階段總集訓：競賽期（2026/09-2026/12） | 日本東京西武集團東大和花滑俱樂部 + 國際賽事地點。目標：國際賽事穩定表現、提升 TES 與 PCS。訓練內容：比賽前調整、節目細節修正、心理訓練、模擬比賽。

(五) 訓練方式：

李宇翔選手

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。

附件四

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。

蔡玉鳳選手：

採長期培訓，因國內場地因素，採取國內及國外交叉訓練，同時加入以賽代訓增加比賽經驗值(非 ISU 賽事)

吳豐羽選手：

1. 陸地體能訓練：以全面提升運動表現強核心，強化下肢爆發力、核心穩定度與上肢協調性。重點放在肌力、速度、耐力、速度耐力與柔軟度，確保能支撐高難度三周跳與連續跳組合的完成度
2. 舞蹈抬舉訓練：提升音樂詮釋力、身體延展性與舞台表現力。同時加強柔軟度與動作線條，使節目內容分（PCS）能與技術分同步提升。
3. 以基本動作的精準度與穩定性為基礎，逐步提高跳躍難度（如三周半 Axel、三連跳組合）並加強旋轉等級與步法速度。透過模擬比賽與分段演練，培養臨場穩定度與比賽節奏感。進而發展競技狀態。

心智訓練：在日常訓練中加入模擬比賽流程（熱身、檢錄、上冰、完整演繹）讓吳豐羽學會在不同狀態下調整呼吸、節奏與專注力，逐步建立「比賽即日常」的心理模式。透過意象訓練、專注力練習與壓力管理，培養吳豐羽在不同比賽環境下的自我調節能力。目標不是追求「完美狀態」，而是學會在任何狀態下都能發揮最大潛能。

(六) 訓練內容：

李宇翔選手

冰上訓練：

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。

陸地訓練：

附件四

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
4. 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
冰上專項：每週 6 天，每日 2.5~3.5 小時
 - 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。
 - 維持訓練旋轉技巧，所有旋轉獲得 4 級定級。
 - 訓練滑行技巧，安排 4 級步伐並持續加強穩定性。

針對滑行姿勢做矯正並提升肢體語言表達能力。

蔡玉鳳選手：

1. 精神訓練及心理輔導：

因為花式滑冰在國內無相關專業人員，故聘請具備輔導國家隊其他運動項目之心理輔導老師常態性配合選手訓練、定時諮詢，同時將選手最新心理狀態與總教練溝通討論，掌握選手即時心理狀況，維持選手於訓練及比賽時積極向上心態，不斷挑戰自己最佳成績。

2. 體能訓練：聘請具備輔導國家隊其他運動項目之重量訓練老師，定期針對體適能、心肺功能與腰力、手力、肌耐力、爆發力、身體協調能力等強化訓練，經由電腦數據配合比賽週期幫助選手在比賽前達到最佳身體狀態。
3. 一般性體能：仿冰陸地機械式訓練，由總教練配合冰上技術執行而為之。
4. 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。

5. 技術訓練：(按項目特性分類)

◇ 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。

6. 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。

吳豐羽選手：

1. 一般性體能/專項運動體能訓練(陸地/冰上)：

附件四

重量訓練項目:	訓練內容	訓練週期
核心力量 心肺功能 耐力 爆發力 平衡能力 協調性 敏捷性 水平旋轉能力 抬舉穩定性/藝術性	<p>專項體能強化 由專業體能教練依據花式滑冰技術需求，設計個人化的體能課程，涵蓋 核心穩定、下肢爆發力、速度耐力與柔韌性。此訓練不僅支撐高難度跳躍與旋轉，也確保長曲後段仍能維持穩定的技術表現強</p> <p>動作穩定與藝術結合 在技術動作中追求 安全性與穩定性，同時發展更多樣化的動作表現，讓技術與藝術相互融合。透過細緻的動作控制與節奏感培養，使節目呈現兼具運動張力與藝術美感強</p> <p>舞蹈與表現力訓練 由專業芭蕾舞、現代舞與國標舞老師指導，提升 身體線條、音樂詮釋力與舞台表現力。透過跨領域舞蹈訓練，培養冰上儀態與動作優雅度，進一步提升節目內容分（PCS）的競爭力強</p>	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: 抬舉 步伐 Twizzle 旋轉 長曲 短曲		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。

(七) 實施要點：

李宇翔選手

附件四

1. 冰上專項技術訓練：

(1) 跳躍：

穩定五種三圈跳躍及 3+3 組則跳之成功率並提高齊完成質量已獲得更高執行分。指導高難度之三圈半及四圈跳，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。

附件四

- (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，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

附件四

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

蔡玉鳳選手：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：按下列圖表以日記錄、週統計、月評估
2. 各階段訓練方法之撰述：按下列圖表所得結果調整各項技術動作

技術動作名稱		動作執行數量	動作執行質量	動作執行完成度 (註記)
		(跳躍 50-80 個/時) (旋轉 10-15 次/時)	以符號紀錄： ○:好、△:一般、×:失敗	
跳躍	2A			
	3S			
	3T			
	3Lo			
	3F			
	3Lz			
	組合跳躍			
旋轉	單一姿勢一			
	單一姿勢二			
	換腳聯合一			
	換腳聯合二			
	飛躍式進入一			
	飛躍式進入二			
合樂	步伐	單以動作執行完成度項目作為評量		
	短曲			
	長曲			

3. 國內、外移地訓練之撰述：

- 第一階段：自 2026 年 01 月 01 日起至 2026 年 04 月 30 日止共 4 個月，於台北或中國訓練。提升技術水平質量及加強曲目表演分，取得 2026 亞洲花樣滑冰公開賽參賽資格
- 第二階段：自 2026 年 05 月 01 日起至 2026 年 09 月 30 日止共 5 個月，於台北、中國等地訓練。加強提升技術水平質量及加強曲目表演分，備戰 2026 亞洲花樣滑冰公開賽
- 第三階段總集訓：自 2026 年 10 月 01 日起至 2026 年 12 月 31 日止共 3 個月，於台北、中國等地訓練，並擇站參加 ISU Challenger Series 挑戰系列賽，爭取四大洲花式滑冰錦標賽參賽資格

4. 訓練成效成績預估：

(1) ISU 世界青年花式滑冰錦標賽 成績預估:名次前 24 名，晉級長曲

附件四

- (2) 全國花式滑冰菁英賽 成績預估:成人組第一名
 - (3) ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽(亞錦賽), 成績預估:成人組名次前 8 名
 - (4) 全國花式滑冰錦標賽 成績預估:成人組第一名
 - (5) ISU SU Challenger Series 挑戰系列賽及國際賽, 成績預估:成人組名次前 15 名 (或總參加人數 1/3 排名) 及爭取 2027 四大洲花式滑冰錦標賽參賽資格及世界花式滑冰錦標賽資格
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)賽後依小分表成績表現進行檢討、修正

吳豐羽選手:

1. 新賽季準備期: 平日訓練規劃: 每周至少五次, 每次 4 小時。

(1) 地點: 日本東京

(2) 週期: 一年

(3) 訓練項目: 先透過之前的比賽數據做分析。身體深層疲勞恢復, 藉以有效率提升身體素質, 肌力建構包含加強專項肌力、爆發力、速度、耐力、速度耐力、抬舉穩定性, 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:

日常訓練安排:

週一至週五

05:45-06:15 熱身與身體啟動

06:16-10:00 冰上專項技術與節目訓練

10:00-10:20 訓練後放鬆與伸展

週二、周四、周日

舞蹈課程各 1 小時, 強化音樂詮釋力、身體線條與表現力。

2. 休整期規劃

比賽結束後進入 沉澱與恢復階段, 以積極休息消除比賽累積的疲勞。透過檢討與反思, 吸取比賽經驗與教訓, 針對不足之處擬定調整方向。與教練團隊共同制定下一賽季的訓練重點, 確保持續進步。

3. 訓練成效預估

附件四

以 技術分數 (TES) 達標 為核心目標，設定分階段的成績指標。

短期：在國內外比賽中穩定達到 ISU 技術門檻標準。

中期：逐步提升跳躍完成度與旋轉等級，確保技術分數穩定超越門檻。

長期：在國際賽事中展現具競爭力的總分，為世青賽及更高層級賽事奠定基礎。

三、參賽計畫：

李宇翔選手

年度	月份	賽事名稱	備註
2026	01 月	2026 四大洲花式滑冰錦標賽	
	02 月	米蘭冬季奧運	
	03 月	2026 世界青年花式滑冰錦標賽	
		2026 世界花式滑冰錦賽	
	04 月	成人 C 級挑戰賽	
		全國花式滑冰精英錦標賽	
	05 月		
	06 月	成人 C 級挑戰賽	
	07 月		
	08 月	成人 C 級挑戰賽	
	09 月	成人 C 級挑戰賽	
	10 月	成人 B 級挑戰賽	
亞洲盃 全國花式滑冰錦標賽			
11 月	成人 B 級挑戰賽		
12 月	成人 B 級挑戰賽		

蔡玉鳳選手

年度	月份	賽事名稱	備註
2026	01 月		
	02 月		
	03 月	ISU 世界青年花式滑冰錦標賽	
	07 月		
	08 月	ASIAN OPEN FIGURE SKATING TROPHY 亞洲花樣滑冰公開賽(亞錦賽)	
		國際賽_泰賽德杯(Tayside Trophy) 挑戰賽系列_尼斯海岸杯	
10 月			

附件四

	11 月	國際賽_北萊茵 威斯特伐利亞杯 挑戰賽系列_塔林杯	
	12 月	挑戰賽系列	

吳豐羽選手

年度	月份	賽事名稱	備註
2026	01 月	國際挑戰賽_挑戰者系列賽	(junior)
	02 月	2026 Junior world	(junior)
	03 月		
	04 月	2026 中華民國全國花式滑冰菁英錦標賽	(junior)
	05 月		
	06 月		
	07 月		
	08 月	2026 Skate Canada Summer skate	(junior)
	09 月	2026JGP 青年大獎賽	(junior)
	10 月	2026JGP 青年大獎賽/115 全國花式滑冰錦標賽	(junior)
	11 月	國際挑戰賽_挑戰者系列賽	(junior)
	12 月	國際挑戰賽_挑戰者系列賽	(junior)

四、 經費概算表

李宇翔選手

(一) 運動訓練器材費

項目	(新台幣)單價	數量/單位	(新台幣)小計	備註
冰鞋	21,000	3 雙	63,000	Edea piano black 255
冰刀	21,000	5 雙	105,000	Gold star revollution
訓練服裝(上衣、褲子)	1,000	5 套	5,000	
比賽服裝	75,000	2 套	150,000	
肌內效貼布	500	20 卷	10,000	Kinisio
肌貼	1,200	10 卷	12,000	
重訓器材(彈力帶、按摩球、瑜伽墊、平衡墊、握力器)	300+100+300+500+400	2 套	1600*2=3200	
按摩筋膜槍	12,000	1 隻	12,000	Hypervolt
運動筋膜保養噴霧	900	5 瓶	4,500	

附件四

運動筋膜保養乳液	950	5 瓶	4,750	
總計			369,450	

(二) 國內訓練費

項目	(新台幣)單價	數量/單位	(新台幣)小計	備註
冰上場地租借(月)	1,200	16 場	19,200	
陸地教室租借(月)	500	16 場	8,000	
體能、舞蹈課費(月)	1800	8 小時	14,400	
冰上教練費(月)	2100	46 小時	96,600	
總計			138,200	

(三) 移地訓練費

項目	(美金)單價	數量/單位	(美金)小計	備註
機票	300	一趟(2 人)	600	
冰上場地租借	20 元/場	20 小時	400	
陸地教室租借	15 元/場	20 小時	300	
教練費	50 元/時	30 小時	1,500	
舞蹈課費	60 元/時	15 小時	900	
陸地訓練課費	60 元/時	15 小時	900	
膳食費	20 元/天	30 天	600	
住宿費(含押金)	1000 元/月	一個月(30 天)	1,000	
交通費	30 元/天	一個月(30 天)	90	
保險費	100 元/月	一個月(30 天)	100	
節目音樂編輯(短節目)	4500 元/首	一首	4,500	
節目音樂編輯(長節目)	5000 元/首	一首	5,000	
總計(美金)(一個月)			大約 15,890 元(美金)	
總計(新台幣估算一個月)			大約 476,700 元(新台幣)	以匯率 30 計算

(四) 國際參賽費(一趟平均)(一場比賽)

項目	(美金)單價	數量/單位	(美金)小計	備註
機票	250	250*2=500(含教練)	500	
保險(七天)	100	2(含教練)	200	
交通接駁	105	2(含教練)	210	

附件四

住宿	200 元/晚	7 天*2 人(含教練)	2,800	
教練指導費	20 元/天	7 天	140	
總計(美金)			大約 3,850 美金	
總計(新台幣估算一場)			大約 115,500 元(新台幣)	以匯率 30 計算
總計(新台幣預計六場)			大約 693,000(新台幣)	

經費總和:1,677,350

蔡玉鳳選手

(一) 國內訓練費總計：116,000 元

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計
冰上訓練課程教練費	1,600	28/天	44,800
舞蹈課程教練費	1,600	15/堂	24,000
場地費(小巨蛋)	1,500	14 堂	21,000
場地費(極光)	500	14 堂	7,000
舞蹈課場地費	1,280	15 堂	19,200

(二) 國外移地訓練費：609,200 元

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計
交通費	30,000	3 /次	90,000
住宿費	20,000	11 / 週	220,000
冰上+陸地訓練課程	27,000	11 / 週	297,000
保險費	200	11 / 週	2,200

(三) 國際參賽費：485,800 元

(參加:2026 世青賽、3 場 ISU 挑戰賽系列，共計 4 場賽事)

項目	(台幣)單價	數量/單位	(台幣)小計
交通費	40,000	1 趟/2 人	80,000

附件四

住宿費	5,000	6 天	30,000
報名費	3,200	1 場	3,200
賽事期間訓練課費或場地費	8,000	1 趟	8,000
保險費	125	1 場/2 人	250
		一場比賽費用	121,450
		四場比賽費用	485,800

經費總和 1,211,000 元

吳豐羽選手

(1) 移地訓練費 148,146元

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
場地費	3,450	20 天	69,000	
教練費	2,300	21 天/1 人	48,300	
保險費	10,846	1式	10,846	
其他參賽費用	10,000	2 人	20,000	

(2) 國際參賽費

1. ISU 國際賽事 115,000

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
機票	38,000	1/趟/2 人	76,000	(選手/教練)
膳宿	1,700	7/天/2 人	23,800	(選手/教練)
保險費	2,000	1/批/2 人	4,000	(選手/教練)
教練費	1,600	7/天/1 人	11,200	

2. ISU 青年花式滑冰大獎賽 125,000

附件四

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
機票	40,000	1 趟/2 人	80,000	(選手/教練)
膳宿	1,600	7 天/2 人	22,400	(選手/教練)
保險費	2,000	1/批/2 人	4,000	(選手/教練)
教練費	2,000	7/天/1 人	14,000	
其他相關參賽費用	4,600	1/批/1 人	4,600	

3. 運動訓練器材費 61,854

項目	(幣別)單價	數量/單位	(幣別)小計	備註
冰鞋	43,000	1/雙	43,000	
冰刀	18,854	1/式	18,854	

經費總和 450,000

五、 教練背景資料(必須含運動部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)

李宇翔選手

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由	備註
田宏文	男	1989/11/18	忠泰極光冰場	協會 A 級 教練	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。	
Ivan Dinev	男	1978/11/8	美國代表隊教練		2010、2014 代表保加利亞參加冬季奧運	

附件四

					培育各國家選手參加世界錦標賽及亞奧2	
--	--	--	--	--	--------------------	--

蔡玉鳳選手

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	1967/10/27	中華民國滑冰協會	A級教練		
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

吳豐羽選手

姓名	性別	出生年月日	所屬單位	培育資格	培育理由	備註
田宏文	男	1989/11/18	極光冰場	教練	中華民國滑冰協會A級教練 世界青年錦標賽 中華台北國家代表隊教練	
岩本英嗣	男	1980/08/01	西武集團東大和花滑協會	教練	日本滑冰協會教練	
浪岡秀	男	1984/03/04	西武集團東大和花滑協會	教練	日本滑冰協會教練	