

培訓及參賽計畫

114 年 08 月 5 日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

從宜蘭到世界 王奕翔全副武裝用吊環讓世界看到臺灣

王奕翔，現就讀於國立臺灣師範大學運動競技研究所，專項為競技體操吊環項目。從宜蘭公正國小展開體操之路，這項融合「難、新、穩、美、力」的運動，不僅鍛鍊體能，更塑造了一顆永不放棄、堅定向前的心。

選手時期，我曾在國內賽事中橫掃多面獎牌，卻在大學時期一次跳馬落地時十字韌帶斷裂。復健過程漫長又煎熬，我沒有放棄，選擇轉攻吊環項目，並在第 114 屆全大運奪下金牌。那時，唐嘉鴻學長一句：「讓我們一起讓世界看到臺灣體操」，點燃了我重新追夢的勇氣。我以個人選手身分進入國訓中心，踏上國際賽場，並在 2025 競技體操世界盃挑戰賽連續兩站勇奪銅牌。那一刻，我找回了曾經失落的自信與夢想，也更堅定地走在這條體操之路上。

「感謝在師大訓練時，幫助過我的教練總是細心照顧我的身體狀態。現在才能以更強健的體能應對高強度訓練，並持續優化體操套路。」臺灣體操近年成績亮眼，人才輩出、競爭激烈，想要代表國家出賽，需先通過全能選拔，才能進入單項決選。我從不與他人比較，自律自制早已是日常生活的一部分。我專注提升地板、跳馬、單槓等全能項目，同時在最擅長的吊環上，挑戰 5.5 至 5.8 的高難度套路，只為在關鍵時刻穩穩拿牌。

「只要給選手一個合適的環境與機會，臺灣體育就有機會在國際上發光發熱」。體操選手所仰賴的，除了天分與努力，還有背後那份持續不斷的資源支持。從肌力營養、器材設備到海外移地訓練，都是我們邁向榮耀的基石。目前我仍無任何贊助資源挹注，誠摯期盼國人與企業的支持，讓我有機會為國爭光，讓世界看到臺灣。

「站上頒獎台，絕非偶然，而是光芒背後每一份支持的累積。」我會以更高的標準鞭策自己，用每一次閃耀的成績，感謝所有陪我走到這裡的人。

二、目的

為獲得 2026 世界挑戰盃排名賽、世界錦標賽、名古屋亞運、2027 世界盃排名賽、世界挑戰盃排名賽、世界錦標賽，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

114 年全國大專院校 吊環第一名

2025 世界盃多哈吊環(第四名)

2025 世界挑戰盃(斯洛維尼亞)吊環第三名

2025 世界挑戰盃(烏茲別克)吊環第三名

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2026 2 月 德國 世界盃排名賽

- 3 月 巴庫、土耳其 世界杯排名賽
- 4 月 埃及、奧西耶克、多哈 世界杯排名賽
- 5 月 保加利亞、斯洛維尼亞世界挑戰排名賽
- 6 月 烏茲別克世界挑戰排名賽
- 9 月 日本 名古屋亞運、
- 9 月 匈牙利、法國世界挑戰排名賽
- 10 月 鹿特丹 世界體操錦標賽
- 2027 2 月 德國 世界杯排名賽
- 3 月 巴庫、土耳其 世界杯排名賽
- 4 月 埃及、奧西耶克、多哈 世界杯排名賽
- 5 月 保加利亞、斯洛維尼亞世界挑戰排名賽
- 6 月 烏茲別克世界挑戰排名賽
- 9 月 匈牙利、法國世界挑戰排名賽
- 9 月 成都 世界體操錦標賽

五、教練簡介：李教練

六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一)週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)

1.準備期

訓練內容:

- 1.提高吊環難度整套穩定性
- 2.技術訓練：身體拉筋柔軟度訓練，以及(六項)基本技術，變化動作等基礎訓練。
- 3.體能訓練：肌力、耐力、心肺訓練等體能練習，以增加肌耐力，增強肌肉爆發力及提升跳躍力。
- 4.身體姿勢、動作基礎和提升動作難度。
- 5.預防運動傷害。

2.比賽期

積極參加國際賽在國際賽中增加大賽的經驗以訓練以下內容

- 1.比賽時心理建設和自信心
- 2.比賽時失誤或找自己的缺點加以修正
- 3.提高競技表現水平

3.過渡期

恢復身體和心理狀態。

保持適度的運動量，預防過度訓練。

調整訓練計畫，為下一個賽事週期做準備。

(二)訓練方式

1.專項體能訓練

競技體操項目特性加強柔軟度、肌力、跳躍能力、平衡能力、身體協調性等，提升難度操作結合。

- . 阻力訓練
- . 肌耐力訓練
- . 爆發力訓練
- . 柔軟度訓練

2.專項運動技術

強化訓練：強化體操基本功，加強落地穩定度和肌力的訓練強度。

集中訓練：重點訓練難度技巧、動作的精準性和整套動作的流暢度。

模擬訓練：進行比賽模擬訓練，適應比賽中的各種要求和環境。

心理素質訓練：學習應對比賽壓力和焦慮的技巧，保持冷靜和專注。

3.精神力訓練

(1)訓練時的專注度、忍耐力，和比賽中加強抗壓能力。

(2) 自信心和心理建設。

(3) 賽後檢討。

4.專項競技戰術訓練

. 維持成套技術動作熟練度和穩定性。

. 動作到位和減少扣分提高可看性。

並以日常訓練錄影，反覆觀看影片不斷修正動作並增強自我實力，並在各賽事中觀摩其他選手能力。

(三)訓練地點及時間

早上 9:00~12:00

下午 14:00~18:00

地點:國家運動訓練中心

(四)移地訓練計畫

時間：7~8 月或 10~11 月

地點：中國、日本、韓國(選擇一個國家)

訓練內容：

- 1.提高六項難度整套和加強吊環整套穩定性
- 2.技術訓練：吊環力量動作訓練，強化(吊環)基本技術，變化動作等。
- 3.體能訓練：肌力、耐力、心肺訓練等體能練習，以增加肌耐力，增強肌肉爆發力及提升跳躍力。
- 4.身體姿勢、動作基礎和提升動作難度。

七、預期效益

- (一) 2026 世界挑戰盃排名前 8 名。
- (二) 參加國手選拔，並選上國手 2026 名古屋亞運培訓隊。
- (三) 參加國手選拔，2026 並選上國手代表國家參加世界錦標賽。
- (四) 參加國手選拔，並選上國手代表國家參加 2026 名古屋亞運。
- (五) 參加國手選拔，並選上國手 2027 奧運培訓隊。

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

移地訓練費用：

因移地訓練費用包含、教練費、機票、訓練費、運動防護費、場地費、車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能移地訓練提高實力。

九、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	50,000	2	100,000	定期補充高蛋白粉、威得能量凍、味之素胺基酸 GOLD、銳速咖啡因錠、HAC 薑黃素、綜合維他命等其他保健食品，期間為 2026-2027 年，合計兩年
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費	150,000	2 年	300,000	防護員治療費、運動按摩費用、定期去復健診所 期間為 2026-2027 年，合計 2 年
訓練器材裝備費	15,000	2 人	30,000	購買服裝(外套、上衣、長褲、短褲、運動鞋) 期間為 2026-2027 年，合計 2 人
參賽報名費	2,000	8	16,000	預計 8 場賽事和選拔
移地訓練費	900,000	2 年	1,800,000	非定期日本、韓國或中國移地訓練，如場地費、教練費、訓練費、交通費(機票車資)、旅宿、膳食費預估 2 年 1800,000 (選手、教練、防護員) 3 人。
選手零用金	12,000	24 個月	288,000	24 個月
參賽旅運費	1,200,000	2 年	2,400,000	支應機票、交通、住宿費，報名費、保險期間為 2026-2027 年，預估 2 年 2,400,000 (選手、教練、防護員) 3 人

總計金額			4,934,000	
------	--	--	-----------	--

備註:1. 教練指導費:需附教練資格證，若有變更教練情形，需報本部備查。

2. 移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3. 參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

十、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第14條規定，運動員欲申請未指定運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。

十一、聯絡人：

姓名：李一白

手機：0918755692

Email：dndmha@yahoo.com.tw