

我國參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫

壹、背景說明

- 一、舉辦日期：自 2018 年 8 月 18 日起至 9 月 2 日止（計 16 天）。
- 二、舉辦地點：印尼雅加達及巨港。
- 三、競賽種類：以亞洲奧林匹克理事會及 2018 年亞運籌備委員會最終核定公告為準。暫訂水上運動、射箭、田徑、羽球、棒球（含壘球）、籃球、拳擊、輕艇、自由車、馬術、擊劍、足球、高爾夫、體操、手球、曲棍球、柔道、空手道、現代五項運動、划船、橄欖球（7 人制）、帆船、射擊、運動攀登、桌球、跆拳道、網球（含軟式網球）、鐵人三項運動、排球、舉重、角力、保齡球、橋牌、水上摩托車、卡巴迪、武藝運動【柔術、馬來武術（班卡西拉）、武術、克拉術、桑搏】、飛行傘、滑輪運動、藤球、壁球，計 40 種。

貳、計畫目標及期程

- 一、培訓目標
 - （一）總目標：超越 2014 年仁川亞洲運動會總獎牌數（暫訂）。
 - （二）階段目標：由各全國性奧亞運單項運動協會（下稱協會），依培訓期程及各該國際運動總會行事曆，分別訂定各階段目標。
- 二、培訓期程：自教育部體育署（下稱本署）頒布「我國參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫（下稱本計畫）」之日起至 2018 年第 18 屆亞洲運動會（下稱亞運）結束日止，分 3 階段辦理。

表：2018 年亞洲運動會各階段培訓期程及目標

階段劃分	期程	階段目標
第 1 階段	自本計畫頒布日起至 2017 年 8 月 31 日止	由協會訂定本階段國際賽事成績目標
第 2 階段	自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止	由協會訂定本階段國際賽事成績目標
第 3 階段	自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止	由協會訂定 2018 年亞運參賽目標

參、執行原則

- 一、培訓部分：「培訓從寬選材，逐階篩選」。第 1 階段廣選普訓，第 2 階段擇優培訓，第 3 階段精選嚴訓。
- 二、組團參賽部分：「參賽從嚴選材，精英組團」。參賽資格從嚴訂定，力求奪金奪牌。

三、經費部分：「補助分級核列、強優弱次」。有限經費，有效運用，補助經費分級訂定，亞運重點運動種類全力支持。

肆、培（儲）訓及參賽標準

一、培訓標準（各種類之各項目達下列各階段標準者）：

（一）第 1 階段

- 1、具客觀標準之種類：各項目成績達本階段標準者（如附件 1）。
- 2、無客觀標準之種類
 - （1）曾為各項目奧運代表隊選手（不含外卡）。
 - （2）各項目於上屆亞運、最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青年正式錦標賽（盃）獲前 6 名者（所獲名次為該賽事該項目最末名次仍達標者或於該賽事該項目未有勝場數仍達標者除外）。
 - （3）各項目於最近一屆世界大學單項運動錦標賽、亞洲青年正式錦標賽（盃）獲前 4 名者（所獲名次為該賽事該項目最末名次仍達標者或於該賽事該項目未有勝場數仍達標者除外）。
 - （4）桌球、羽球、網球、高爾夫等個人世界排名前 150 名者。

（二）第 2 階段

- 1、具客觀標準之種類：各項目成績達本階段標準者（如附件 1）。
- 2、無客觀標準之種類：各項目凡達到各該協會所提送第 1 階段目標，並經運動人才培訓輔導小組（下稱訓輔小組）委員會議審議通過者。

（三）第 3 階段

- 1、具客觀標準之種類：各項目成績達本階段標準者（如附件 1）。
- 2、無客觀標準之種類：各項目凡達到各該協會所提送第 2 階段目標，並經訓輔小組委員會議審議通過者。

二、儲訓標準：參照培訓標準訂定，各種類之各項目達到下列遴選原則者。

（一）具客觀標準之種類：由各該協會訂定各項目之儲訓標準。

（二）無客觀標準之種類

- 1、各項目於上屆亞運、最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青年正式錦標賽（盃）獲第 7 至第 8 名者。
- 2、各項目於最近一屆世界大學單項運動錦標賽、亞洲青年正式錦標賽（盃）獲第 5 至第 6 名者。
- 3、須對練之項目，由培訓選手或教練團提出陪練名單及說明遴選理由，並經協會選訓委員會審議通過者。
- 4、其他經評估並專案核定者。

三、參賽標準：依據本計畫及「我國參加國際大型運動賽會組團參賽原則」訂定，且各種類之各項目達下列標準者。

- (一) 具客觀標準者，依本計畫訂定之標準。
- (二) 無客觀標準者，最近一屆奧運前 8 名，上屆亞運、最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青年正式錦標賽前 4 名，或桌球、羽球、網球、高爾夫等個人世界排名前 100 名。
- (三) 經審核通過符合第 3 階段培訓，或經評估並專案核定者。
- (四) 延續 2020 年奧運培訓必要者。

表：2018 年亞洲運動會培（儲）訓及參賽標準

標準劃分	階段劃分	具客觀標準之種類	無客觀標準之種類
培訓標準	第 1 階段	各項目成績達本階段標準者（如附件 1）。	<ol style="list-style-type: none"> 1、曾為各項目奧運代表隊選手（不含外卡）。 2、各項目於上屆亞運、最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青年正式錦標賽（盃）獲前 6 名者（所獲名次為該賽事該項目最末名次仍達標者或於該賽事該項目未有勝場數仍達標者除外）。 3、各項目於最近一屆世界大學單項運動錦標賽、亞洲青年正式錦標賽（盃）獲前 4 名者（所獲名次為該賽事該項目最末名次仍達標者或於該賽事該項目未有勝場數仍達標者除外）。 4、桌球、羽球、網球、高爾夫等個人世界排名前 150 名者。
	第 2 階段	各項目成績達本階段標準者（如附件 1）。	各項目凡達到各該協會所提送第 1 階段目標，並經訓輔小組委員會議審議通過者。
	第 3 階段	各項目成績達本階段標準者（如附件 1）。	各項目凡達到各該協會所提送第 2 階段目標，並經訓輔小組委員會議審議通過者。
儲訓標準		由各該協會訂定各項目之儲訓標準。	<ol style="list-style-type: none"> 1、各項目於上屆亞運、最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青年正式錦標賽（盃）獲第 7 至第 8 名者。 2、各項目於最近一屆世界大學單項運動錦標賽、亞洲青年正式錦標賽（盃）獲第 5 至第 6 名者。 3、須對練之項目，由培訓選手或教練團提出陪練名單及說明遴選理由，並經協會選訓委員會審議通過者。 4、其他經評估並專案核定者。
參賽標準		<p>各種類之各項目達下列標準者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、具客觀標準者，依訂定之標準。 2、無客觀標準者，最近一屆奧運前 8 名，上屆亞運、最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青年正式錦標賽前 4 名，或桌球、羽球、網球、高爾夫等個人世界排名前 100 名。 3、經審核通過符合第 3 階段培訓，或經評估並專案核定者。 4、延續 2020 年奧運培訓必要者。 	

伍、培（儲）訓原則

一、培訓選手

- (一) 具客觀標準之種類（項目）：以各協會自 2016 年 1 月 1 日起舉辦之全國性賽事或奉准參加之國際性競賽（含邀請賽）所創成績為依據，其成績達到標準之選手為培訓對象。
- (二) 無客觀標準之種類（項目）：由各協會擬定選拔辦法，遴選最優選手參加培訓。
 - 1、個人種類（項目）：除經專案申請通過之重點運動種類外，其培訓人數至多以報名人數之 3 倍為限。
 - 2、團體種類（項目）：培訓人數以參賽報名人數增加三分之一為限。

二、儲訓選手

- (一) 凡未符合各階段培訓標準之項目或選手，各該協會得參照儲訓標準並依實際培訓需求，以專案方式提出詳細計畫（含效益評估報告），送國家運動訓練中心（下稱國訓中心）提報訓輔小組委員會議審核後，列為儲訓。
- (二) 儲訓人數以培訓人數之 3 倍為原則，並得視各該運動種類屬性增減之。

三、培訓教練

- (一) 以 4 名選手 1 名教練為原則，依核定培訓選手人數而定。
- (二) 得依運動種類特性，聘任專項教練或國際級教練。

四、各協會得視各該運動種類特性，以專案方式申請增加培訓人數（教練、選手），並按培訓階段依序減少。

陸、培訓措施

- 一、奪金運動種類：各運動種類經評估具有奪金實力者，該運動種類選手，由本計畫各專案小組以團隊方式支援，並依教練團評估及規劃，從飲食營養管理、體重控制，至訓練及參賽等，以個別選手狀況制訂培訓計畫後，由各該協會研提培訓計畫，提送訓輔小組委員會議以專案方式審議辦理。
- 二、奪牌運動種類：各運動種類經評估具有奪牌實力者，該運動種類選手，由本計畫各專案小組以團隊方式支援，並由教練團以策略方式規劃選手培訓計畫後，由各該協會研提培訓計畫，提送訓輔小組委員會議以專案方式審議辦理。

柒、培訓分工

一、教育部體育署

- (一) 核定 2018 年亞運組團計畫，督導培訓及參賽工作時程與進度等。
- (二) 督導國訓中心、中華奧林匹克委員會（下稱中華奧會）及各協會等單位執行業務，協助各單位或人員之溝通與協調聯繫等與培訓及參賽有關事項。
- (三) 為應培訓實際需要，體育署得輔導國訓中心邀請專家及學者等專業人員，成立專案小組辦理各項培訓支援工作：
 - 1、運動人才培訓輔導小組：依「教育部體育署競技運動人才培訓輔導小組設置及運作要點」辦理各項任務。
 - 2、運動科學小組：運用運動生物力學、生理、心理、營養、體能、禁藥檢測等運動科學專業技術，支援教練團及選手訓練需求。針對重點培訓種類（項目）及選手，依運動種類之特性及需求，遴選該團隊所需優秀人員，成立運科專業團隊協助支援培訓工作。
 - 3、醫護小組：建置選手之外科、內科、骨科、復健科、婦科、家醫科等專科醫護網，並統籌負責選手身體檢查、健康管理、用藥管制、運動防護、疲勞消除及醫務監督等醫護事宜。
- (四) 輔導各運動種類所屬協會研擬培訓參賽實施計畫、教練及選手遴選辦法等事宜。

二、國家運動訓練中心

- (一) 訂定 2018 年亞運培訓教練及選手輔導管理等相關要點。
- (二) 訂定培訓及參賽期程與行事曆，提供各協會據以辦理各該實施計畫及遴選辦法之提報送審與公告、教練及選手遴選、報名等作業，以掌控工作進度。
- (三) 負責輔導、考核及支援培訓等行政工作，以及規劃支援本計畫各專案小組（含組織簡則與名單）及專案計畫等辦理相關行政執行事宜
- (四) 協助籌組運動科學及醫護等輔助小組。
- (五) 依據相關要點規定，協助各協會辦理延聘國際級教練及國內、外移地訓練工作。
- (六) 辦理各階段培訓課業輔導事宜，如未獲參賽資格者，得配合學期時程，賡續辦理課輔至該學期結束止，並規劃持續訓練事宜。

三、中華奧林匹克委員會

- (一) 負責組團工作，以及我國代表團（隊）於組團參賽期間相關事宜。
- (二) 訂定 2018 年亞運組團計畫及代表團經費支用原則等，報本署核定後，

據以辦理。

- (三) 公告報名(人數、姓名及參賽報名)及參賽等各項作業時程，提供各協會據以辦理。
- (四) 彙整 2018 年亞運各項資訊(如技術手冊譯本等)，並應即時提供本署、國訓中心及各協會等單位參考。
- (五) 蒐整各協會參加國際賽會及其他賽會成績資訊，供國訓中心轉教練團參考。
- (六) 訂定協會、教練及選手參賽協議書，以規範遵守參賽有關規定，並於姓名報名作業前一個月簽訂完成，否則不予報名。參賽期間，違背協議之單位、人員，應負賠償之責。

四、全國性奧亞運單項運動協會

- (一) 為利 2018 年亞運培訓參賽業務推動，應設專業專責人員，健全內部組織及職掌分工，擔任本計畫窗口。
- (二) 應設置 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組(下稱選訓小組)，辦理督訓工作及召開會議；辦理選訓相關會議及選拔賽等，應邀請訓輔小組委員、國訓中心及相關人員出席。
- (三) 主動會同訓輔小組委員、運動科學小組成員、協會選訓小組及教練，依近一年各項國際賽成績自行評估，並依自評結果，擬訂培訓參賽實施計畫(如附件 2)，檢具資料提報國訓中心彙送訓輔小組委員會議審議通過後，據以實施，修正時亦同。
- (四) 辦理培訓(代表)隊教練及選手之遴選與培訓，以及國際級教練遴聘等事宜。為公平、公正及公開遴選優秀教練及選手，應依「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」，擬訂教練及選手遴選辦法(如附件 3)，檢具資料提報國訓中心彙送訓輔小組委員會議審議通過後，據以辦理，修正時亦同。
- (五) 應配合中華奧會辦理報名作業(人數、姓名及參賽報名)等事宜；出席本署、國訓中心或中華奧會召開選訓賽等相關會議。
- (六) 培訓工作實施前，提供所屬培訓教練團、選手(含培訓、儲訓)及專項訓練指導人員相關檔案資料(含個人基本資料、健康及體能狀況、技術、心智、品德等)，並送國訓中心建檔，以備查考；培訓期間，協助教練團辦理情蒐等事宜，提供訓練與比賽參考。

捌、禁藥管制及醫療

- 一、國訓中心、中華奧會及各協會為教育及宣導運動選手正確用藥，得於培訓期間不定期對選手實施運動禁藥檢測，凡檢測結果有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓（代表）隊資格。
- 二、培訓期間，選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向國訓中心駐診醫師諮詢並經同意。
- 三、為保障選手健康及提升訓練效益，選手應接受健康檢查或相關檢測，如經檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即予中止培訓（代表）隊資格。

玖、督導考核及權利義務

一、督導考核

- （一）本署、國訓中心、訓輔委員或其他專責專案培訓輔導小組，得定期、不定期赴各培訓地點訪視、督導、輔導與考核培訓情形。
- （二）協會應依審議通過之培訓實施計畫據以辦理，並就計畫內培訓各階段目標訂定檢核點，督促教練團落實執行，並依其績效據以考核；教練團應擬訂訓練計畫及各培訓階段預期成績目標（以具體數據顯示），據以執行。
- （三）凡未依各該訓練計畫施訓、未達預期目標或績效不彰者，國訓中心應要求協會改善或調整教練、選手，改善情形不佳或未改善者，經訓輔小組委員會議決議，得終止培訓資格。
- （四）接受本署或國訓中心補助辦理 2018 年亞運選拔、培訓及參賽等業務之協會，倘未依本計畫相關規定執行，或有下列情事之一者，自事件發生日起 1 年內，本署或國訓中心得不受理相關經費補助之申請：
 - 1、未配合執行國家體育政策辦理政府交辦或委辦工作者。
 - 2、所屬選手 1 年內被查出 2 名以上違規使用運動禁藥者。
 - 3、不遵守參與國內、外重大賽會相關規定者。
 - 4、未能統籌辦理或不配合本計畫相關選拔、培訓及參賽等行政業務執行者。

二、權利義務

（一）培訓（代表）隊

1、教練團

- （1）由協會依相關辦法及各該遴選辦法規定，推薦符合國家級教練資格者、或具各該運動種類特殊專長者、或遴聘國際級教練，組成教練團。

- (2) 前開遴聘國際級教練協助教練團訓練工作及遴選選手參與培訓，各協會得自行評估各階段培訓實際需要，依「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘用國際級教練作業要點」辦理，並須確認所聘國際級教練之學經歷及實際指導奪牌選手等真實性。
- (3) 教練團以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國訓中心及訓輔委員查核屬實者，取消資格並解聘。
- (4) 為顧及協會會務正常運作與推動，協會秘書長（含）以上人員，不得擔任教練職務。

2、選手

- (1) 由協會依相關辦法、各該遴選辦法規定及培訓（代表）隊教練團依訓練情形、培訓或參賽實際需求，經公開或相關選拔程序產生培訓（儲訓）選手。
 - (2) 選手（含培訓、儲訓）須接受教練團指導並依訓練計畫施訓，日常生活管理事項等接受國訓中心輔導，倘於培訓期間有態度不佳及行為不良之事實，經教練團及國訓中心查核屬實者，得取消培訓資格。
- (二) 前開培訓（代表）隊教練（含國際級教練、訓練員）及選手（含培訓、儲訓）名單，須經協會選訓小組通過後，送國訓中心提報訓輔小組委員會議審定後聘任及辦理調訓事宜。
- (三) 國訓中心依訓輔小組審議通過之各協會所訂培訓標準或目標，按階段檢視。各運動種類項目或選手，除依本計畫第肆及第伍點專案辦理者外，未達階段標準或目標者，予以取消下階段培訓資格，未達第 3 階段標準或目標者，不予報名參賽。
- (四) 經核定之教練、選手及專項訓練指導人員，如有兵役、學業、職業等問題，由協會於培訓實施 1 個月前，彙整資料送國訓中心辦理。

拾、計畫預算

- 一、本計畫所需經費，由本署及國訓中心於各年度編列預算支應。
- 二、符合各階段培訓標準之項目或選手（含培訓、儲訓）及教練（含國際級教練、訓練員），培訓經費由國訓中心依相關規定及支給基準統籌支應。
- 三、本署匡列補助各協會年度經費已包含培訓經費者，由各協會以各計畫核定補助相關經費支應。

拾壹、本計畫經本署核定後施行，修正時亦同。

附件 1

國家運動訓練中心 106 年 11 月 28 日備查修正

2018 年亞洲運動會培訓標準表（男子田徑）						
項次	項目	第一階段培訓標準		第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		第一期	第二期			
		本計畫公布日起至 106.01.31	106.02.01 至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	100M	10.51	10.41	10.38	10.35	10.35
2	200M	21.35	21.25	21.10	21.10	21.10
3	400M	47.76	47.20	46.80	46.70	46.58
4	800M	1:51.08	1:50.62	1:49.80	1:49.70	1:49.50
5	1,500M	3:55.12	3:46.77	3:46.00	3:45.33	3:45.00
6	5,000M	14:35.10	14:17.76	13:53.00	13:37.40	13:37.40
7	10,000M	31:06.77	29:44.82	29:40.00	29:38.77	29:38.77
8	110M 跨欄	14.10	13.98	13.90	13.83	13.83
9	400M 跨欄	51.90	51.13	51.00	51.00	50.90
10	3,000M 障礙	9:04.49	8:46.14	8:46.14	8:46.10	8:46.00
11	4×100M 接力	39.70	39.60	39.50	39.50	39.50
12	4×400M 接力	3:12.18	3:10.00	3:09.00	3:08.11	3:08.11
13	跳高	2.10	2.15	2.18	2.20	2.20
14	撐竿跳高	5.00	5.30	5.30	5.30	5.30
15	跳遠	7.50	7.66	7.66	7.68	7.70
16	三級跳遠	15.50	15.93	16.15	16.25	16.25
17	鉛球	16.50	18.43	18.50	18.51	18.51
18	鐵餅	52.00	56.20	57.00	57.00	57.20
19	標槍	70.00	75.06	76.00	76.34	76.34
20	鏈球	61.80	70.58	70.58	70.60	70.60
21	混合運動（十項）	6800	7295	7295	7300	7300
22	20KM 競走	1:30:00	1:25:36	1:25.36	1:24:04	1:24:00
23	50KM 競走					4:10:00
24	馬拉松	2:19.00	2:18.00	2:17.00	2:16.55	2:16:50

※男女混合接力：若選手男女各一人皆達 400 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

2018 年亞洲運動會培訓標準表 (女子田徑)						
項次	項目	第一階段培訓標準		第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		第一期	第二期			
		本計畫公布日起至 106.01.31	106.02.01 至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	100M	11.90	11.73	11.73	11.73	11.73
2	200M	24.20	23.99	23.99	23.69	23.69
3	400M	54.90	53.81	53.70	53.70	53.65
4	800M	2:07.00	2:04.98	2:04.98	2:04.95	2:04.90
5	1,500M	4:30.50	4:21.51	4:21.51	4:21.50	4:21.50
6	5,000M	16:36.94	16:34.25	15:39.00	15:37.60	15:37.60
7	10,000M	36:47.97	34:24.01	32:23.00	32:22.50	32:22.00
8	100M 跨欄	14.20	13.56	13.56	13.55	13.55
9	400M 跨欄	60.50	57.82	57.82	57.82	57.80
10	3,000M 障礙	10:32.43	10:09.14	10:09.14	10:08.67	10:08.67
11	4×100M 接力	45.54	45.30	45.00	44.99	44.99
12	4×400M 接力	3:45.44	3:43.00	3:42.00	3:39.90	3:39.90
13	跳高	1.73	1.75	1.78	1.80	1.80
14	撐竿跳高	3.90	4.05	4.05	4.05	4.05
15	跳遠	5.98	6.19	6.26	6.26	6.26
16	三級跳遠	13.06	13.29	13.50	13.64	13.64
17	鉛球	14.50	15.31	15.52	15.95	15.95
18	鐵餅	51.18	53.14	54.00	54.00	54.00
19	標槍	51.00	54.71	54.80	54.80	54.80
20	鏈球	56.00	62.78	62.78	62.78	63.00
21	混合運動(七項)	4500	5477	5477	5477	5478
22	20KM 競走	1:41.10	1:38:24	1:38.24	1:38:22	1:38:20
23	馬拉松	2:36.40	2:36.00	2:35.50	2:35:45	2:35:40

※男女混合接力: 若選手男女各一人皆達 400 公尺參賽標準, 經選訓會議通過遴選接力隊。

2018 年亞洲運動會培訓標準表（男子游泳）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公 布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	23.16	22.88	22.76	22.76
2	100M 自由式	50.99	50.89	50.15	50.15
3	200M 自由式	1:52.25	1:51.15	1:50.28	1:50.28
4	400M 自由式	3:58.72	3:57.58	3:54.57	3:54.57
5	1,500M 自由式	15:57.34	15:37.07	15:30.04	15:30.04
6	50M 仰式	26.63	26.45	25.85	25.85
7	100M 仰式	57.03	56.95	56.46	56.46
8	200M 仰式	2:04.50	2:04.28	2:02.03	2:02.03
9	50M 蛙式	28.79	28.72	28.11	28.11
10	100M 蛙式	1:03.33	1:03.17	1:01.79	1:01.79
11	200M 蛙式	2:17.79	2:16.26	2:13.09	2:13.09
12	50M 蝶式	25.01	24.97	24.48	24.48
13	100M 蝶式	54.72	53.86	53.66	53.66
14	200M 蝶式	2:02.50	2:01.02	1:59.15	1:59.15
15	200M 混合式	2:05.67	2:05.14	2:02.80	2:02.80
16	400M 混合式	4:27.03	4:25.61	4:23.51	4:23.51
2018 年亞洲運動會培訓標準表（女子游泳）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公 布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	26.60	26.15	25.90	25.90
2	100M 自由式	57.32	57.14	56.38	56.38
3	200M 自由式	2:04.90	2:04.62	2:01.55	2:01.55
4	400M 自由式	4:22.55	4:21.51	4:16.50	4:16.50
5	800M 自由式	9:05.46	9:05.37	8:44.47	8:44.47
6	50M 仰式	30.22	29.61	29.23	29.23
7	100M 仰式	1:03.89	1:03.72	1:03.02	1:03.02
8	200M 仰式	2:18.22	2:17.59	2:15.29	2:15.29
9	50M 蛙式	32.85	32.68	32.35	32.35
10	100M 蛙式	1:11.50	1:11.20	1:09.79	1:09.79
11	200M 蛙式	2:35.73	2:31.66	2:29.19	2:29.19
12	50M 蝶式	27.73	27.72	27.38	27.38
13	100M 蝶式	1:02.38	1:00.68	1:00.29	1:00.29
14	200M 蝶式	2:17.45	2:14.26	2:12.42	2:12.42
15	200M 混合式	2:19.22	2:18.63	2:15.27	2:15.27
16	400M 混合式	4:57.44	4:55.67	4:44.49	4:44.49

2018 年亞洲運動會培訓標準表（男子舉重）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	56 kg	255 kg	260 kg	265 kg	270 kg
2	62 kg	275 kg	280 kg	282 kg	285 kg
3	69 kg	285 kg	290 kg	300 kg	302 kg
4	77 kg	310 kg	315 kg	320 kg	325 kg
5	85 kg	325 kg	330 kg	335 kg	340 kg
6	94 kg	340 kg	345 kg	350 kg	355 kg
7	105 kg	355 kg	360 kg	365 kg	370 kg
8	+105 kg	360 kg	365 kg	370 kg	375 kg
2018 年亞洲運動會培訓標準表（女子舉重）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	48 kg	177 kg	180 kg	182 kg	187 kg
2	53 kg	187 kg	190 kg	195 kg	200 kg
3	58 kg	195 kg	200 kg	205 kg	208 kg
4	63 kg	205 kg	210 kg	215 kg	220 kg
5	69 kg	210 kg	215 kg	220 kg	225 kg
6	75 kg	220 kg	225 kg	230 kg	235 kg
7	90 kg	225 kg	230 kg	235 kg	240 kg
8	+90 kg	230 kg	240 kg	245 kg	250 kg

2018 年亞洲運動會培訓標準表（男子射擊）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公 布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	10M 空氣手槍	580	582	585	585
2	25M 快射手槍	579	580	581	581
3	25M 中火手槍	581	582	583	583
4	25M 標準手槍	567	568	570	570
5	50M 自由手槍	557	557	564	564
6	10M 空氣步槍	622.3	624.2	626.1	626.1
7	50M 自由步槍 （三姿）	1162	1164	1166	1166
8	50M 自由步槍 （臥姿）	622.2	623.0	623.8	623.8
9	定向飛靶	119	120	121	121
10	不定向飛靶	119	119	119	119
11	雙不定向飛靶	136	137	138	138
2018 年亞洲運動會培訓標準表（女子射擊）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公 布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	10M 空氣手槍	381	382	383	383
2	25M 運動手槍	580	581	583	583
3	10M 空氣步槍	415.9	416.5	417.2	417.2
4	50M 運動步槍 （三姿）	578	580	582	582
5	50M 運動步槍 （臥姿）	619.1	619.6	620.2	620.2
6	定向飛靶	69	69	69	69
7	不定向飛靶	68	68	69	69
8	雙不定向飛靶	100	102	105	105

附件 2

中華民國○○協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會
選手培訓參賽實施計畫（範例）

一、依據：(計畫依據機關名稱及文號)

二、目的：(協會自擬)

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

(二) Weakness (劣勢)：

(三) Opportunity (機會)：

(四) Threat (威脅)：

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：(本計畫預定達成之最後目標，並作詳細實力評估)

2、階段目標：【培(集)訓中預定達到之各該階段國際賽事成績，並應就各國際賽事作參賽實力評估】

(1) ○○○錦標賽(盃)。

(2) ○○○公開賽。

(3) ○○○大獎賽。

(4) (自行依序增列)

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、訓練起訖日期：【自培(集)訓開始至總目標比賽結束檢討後止】

2、階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點	備註
第 1 階段	自○年○月○日起至○年○月○日止， 共○月(或幾日)。 (田徑請分列第 1 期及第 2 期之期程)	○○○ (田徑請分列第 1 期及第 2 期之地點)	
第 2 階段	自○年○月○日起至○年○月○日止， 共○月(或幾日)。	○○○	
第 3 階段	自○年○月○日起至○年○月○日止， 共○月(或幾日)。	○○○	

(三) 訓練方式：(採階段培訓或長期培訓)

(四) 訓練內容：【依次頁第 8 點辦理後，由各培訓隊教練團另擬訂訓練內容(包含訓練重點、方法、課表、精神訓練及心理輔導、一般性及專項性體能訓練、依專項特性之技術訓練等)，送國訓中心備查後據以實施。】

(五) 實施要點

- 1、訓練成效預估：
- 2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法。

五、督導考核：【協會自行依狀況撰寫，須含各階段檢測時間、地點及檢測成績（名次）標準】

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：待援項目檢測實施計畫。
- (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師等。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措

- (一) 協會自籌
- (二) 向有關機關申請

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

註：附教練、選手簡歷冊（含職稱、姓名、性別、出生年、服務單位/就讀學校及年級、項目/量級/位置、符合培訓標準或遴選辦法/建議列入儲訓原因、身分等）

中華民國○○協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會第○階段培訓隊名單

編號	職稱	姓名	性別	出生年 (西元)	服務單位/ 就讀學校 及年級	項目/ 量級/ 位置	符合培訓標準或遴選辦法/ 建議列入儲訓原因	身分	國訓中心 初審意見 (協會免填)
1	教練	○○○	○	XXXX	○○大學	○○	符合本會遴選辦法第○點規定		
2	選手	○○○	○	XXXX	○○大學 一年級	女子 ○○ 項目	<input type="checkbox"/> 具客觀標準之種類，符合田徑/游泳/舉重/ 射擊○○項目培訓標準 <input type="checkbox"/> 無客觀標準之種類（請勾選）： <input type="checkbox"/> 符合培訓標準，成績：_____（應詳列符合之國際賽全稱、項目及成績，例：2017○○亞錦賽○○項目第6名） <input type="checkbox"/> 符合本會遴選辦法第○點規定	培訓	
3	選手	○○○	○	XXXX	○○大學 一年級	男子 ○○ 項目	<input type="checkbox"/> 具客觀標準之種類，符合田徑/游泳/舉重/ 射擊○○項目儲訓標準 <input type="checkbox"/> 無客觀標準之種類，符合本會遴選辦法第○ 點之儲訓資格規定	儲訓	

附件 3

中華民國○○協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 培訓隊教練及選手遴選辦法（範例）

- 一、依據：
- 二、目的：
- 三、組織：由本會組成「2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組」，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 四、教練團遴選
 - （一）條件：
 - （二）遴選方式：
- 五、選手選拔：**【由協會依培（儲）訓標準，據以訂定各該培訓選手遴選方式，另得依各該運動種類屬性，增訂儲訓選手遴選原則】**
- 六、附則
 - （一）入選培訓隊之教練、選手**以及儲訓選手**，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，**送教育部體育署備查**。
 - （二）教練或選手除名，須經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。
- 七、本遴選辦法經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過後，送國家運動訓練中心彙整，提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。