

中華民國體操協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」 韻律體操選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 115 年 3 月 5 日心競字第 1150002095 號書函備查

一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。

二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、SWOT 分析

Strength (優勢)	<p>一、團隊項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體同步性佳：台灣團體在一致性、伸展度、動作乾淨度上有亞洲中段以上水準。 2. 動作流暢度與編排美感佳：台灣團隊的風格具備表現力、感染性高，在藝術上可具競爭性。 3. 穩定的合作協調能力：在中等難度的合作動作中，掉器率相對其他亞洲中段隊伍低。 <p>二、個人項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體柔軟度、線條乾淨，藝術性具亞洲競爭力：台灣選手柔軟度好、動作乾淨、風格細膩，符合新規則對藝術性的重視。 2. 技術動作完整度與音樂詮釋力佳：台灣選手能將樂句表現、節奏點抓得準，給裁判良好藝術印象，有助藝術分提升。
Weakness (劣勢)	<p>一、團隊項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作難度 (D 分) 偏低：技術難度與跳躍類型選擇較保守，使得基礎分數較難追上強國。 2. 隊形變化複雜度不高：多以基本隊形 (直線、V、對角等) 為主，缺乏快速變換具有視覺效果的表現。 3. 器械控制穩定度仍不夠，在高壓比賽中易出現緊張，造成失誤。 <p>二、個人項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作難度 (D 分) 普遍偏低：是最大瓶頸。高難度拋接、旋轉難度不足，與中國、日、烏、哈等國差距明顯。 2. 國際賽經驗不足，臨場壓力影響大，台灣選手手在世界盃、挑戰賽等出場次數較少，導致在大賽時易掉手具、動作不乾淨等失誤率較高。 3. 缺乏高難度指標性技術，訓練系統中目前較少選手能穩定執行世界難度等級的動作，使得項目上限不足。
Opportunity (機會)	<p>一、團隊項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 亞洲強隊正處於部分世代交替：例如日本、哈薩克、烏茲別克有主力退役，台灣在前六名競爭更有機會。台灣團體在一致性、伸展度、動作乾淨度上有亞洲中段以上水準。

	<p>2. 新規則重視藝術與完整性：台灣風格恰好能利用表現力補足部份難度差距。</p> <p>3. 對日比賽環境熟悉度高：與日本文化、飲食、時差接近，可減少比賽壓力。</p> <p>4. 國內越來越重視團體項目：投入團練的訓練量比過去增加，有助於提升動作協調度。</p> <p>二、個人項目</p> <p>1. 亞洲競爭格局有機會突破中段位置，除了頂尖強國外，亞洲中段選手差距拉近。台灣有機會爭取個人全能前 10 或單項前 8。</p> <p>2. 新規則強調藝術：對台灣是利多。若著重舞蹈性連接、音樂統一性、風格特色，有助補足難度差距。</p> <p>3. 日本主場因素（環境熟悉）：語言文化相近、氣候接近、交通時間短，有助減少壓力、提升穩定度。</p>
Threat (威脅)	<p>一、團隊項目</p> <p>1. 中國、日本依舊難以撼動：這兩隊在高難度動作與器械創意上遙遙領先亞洲其他國家。</p> <p>2. 高難度合作失誤風險大：亞運壓力大，任何掉器都會瞬間降低競爭力。</p> <p>3. 國際裁判偏好力量型或高難度型動作：若評分風格偏「高拋、連續交換、大動作」，台灣可能吃虧。</p> <p>4. 傷病可能影響團體默契：團體需 5 人完整演出，任何一人受傷都會影響整體連動。</p> <p>二、個人項目</p> <p>1. 亞洲頂尖強國（中、日、烏、哈）壟斷高分段：這些國家在難度、器械拋接層面遙遙領先，使台灣在前線名次難以撼動。</p> <p>2. 亞洲其他國家技術成長速度快：韓國、馬來西亞、新加坡等國在 2023 - 2025 成長幅度大，競爭激烈度提升。</p> <p>3. 技術系統需高風險動作，失誤率增加：為追分必須加入高難度拋接，但這類動作掉器風險高，可能造成大比分波動。</p> <p>4. 傷病與體能管理壓力大：要提升難度，必須加大轉體、跳躍訓練，容易造成膝踝腰的過度使用傷害，影響備戰完整性。</p>

一、計畫目標

(一) 總目標：在 2026 年名古屋亞洲運動會爭取獎牌。

(二) 遴選方式

1、教練（團）

(1) 資格條件：

A. 凡本會會員須具有中華民國體育運動總會國家 A 級韻律體操教練資格

(外籍教練不在此限)。

B. 可配合長期公假調訓，並可參加訓練者。

(2) 遴選方式：

A. 第三階段(自115年2月1日起至本屆亞運結束日止)：

a. 團隊教練2名：依據『中華民國體操協會參加2026年第20屆名古屋亞洲運動會韻律體操第三階段培訓隊教練及選手選拔辦法』辦理。經體操協會選訓委員會審議會議通過，函送國訓中心提送訓輔委員會審議通過後聘任之。

b. 選拔辦法另訂。

2、選手

(1) 第三階段(自115年2月1日起至本屆亞運結束日止)

A、遴選方式：1月10日進行選拔，應進入國家訓練中心培訓才能保有培訓資格。

a. 團體選手7名。

B、遴選汰換：依據『中華民國體操協會參加2026年第20屆名古屋亞洲運動會韻律體操第三階段培訓隊教練及選手選拔辦法』。

C、訓練地點：桃園市立龍潭國民中學

D、預定參加之國際賽：

a. 2026年泛太平洋錦標賽團體全能、單項前三名。

b. 2026年世界盃進入決賽。

c. 2026年亞洲錦標賽團體全能前四名、單項前三名。

d. 2026年名古屋亞洲運動會團隊奪牌。

二、督導考核

(一) 本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

(二) 教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。

(三) 由本會選訓委員會，配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效，並督導國家代表隊選拔賽及出席培訓檢討會議。培訓期間，教練團需對選手健康檢查紀錄與體能、技術、精神及品德等相關資料檔案和定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析描述培訓績效。

三、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運動科學：待援項目檢測實施計畫。

1. 請國訓中心運科人員協助血乳酸、血清肌酸肌酶(CK)、血尿素氮…等各生化指標檢測和提供材料。

2. 技能檢測：請國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析和資訊系統分析。

3. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬體操運動選手之心理輔導人員。

4. 營養控制：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助教練團監控選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及確保訓練品質與安全。
5. 體能訓練員。
6. 資訊情搜小組：國際比賽錄影整理、分析、研究和建檔。
7. 另聘外籍教練。

(二) 運動防護：請於訓練期間支援防護員等。

(三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

1. 培訓期間，所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險。
2. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(四) 調訓：

1. 公假留職留薪或留職停薪，請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。
2. 代課鐘點費或代理職缺費，請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

(五) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案，各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(六) 其他：

1. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。
2. 依實際狀況再另案提出需求申請。

四、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。