

# 台灣柔術總會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心115年4月15日心競字第1150003731號書函備查

- 一、依據：教育部體育署114年7月11日臺教體署競(二)字第114041486號函，和國家訓練中心競字第1140007284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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我國選手近年於亞洲與世界級比賽皆有奪牌紀錄，累積穩定的國際經驗。</li> <li>2. 選手在技術靈活度與速度上具備優勢，能在攻防轉換中創造得分機會。</li> <li>3. 長期參與國際大賽的訓練與交流，已建立良好的心理抗壓性與臨場應變能力</li> </ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國內基層競技人口不足，缺乏多樣化的競爭與陪練環境。</li> <li>2. 訓練資源與基層培育體系仍待強化，與傳統強國相比存在落差。</li> <li>3. 在體能調整、體重管理與傷害預防方面，尚需更嚴謹的科學化規劃。</li> </ol>
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 亞運柔術項目量級有限，各國參賽名額受限，我國若能精準選派，將有利於提升奪牌機會。</li> <li>2. 透過國際移地訓練與參賽，能持續累積大賽經驗並蒐集對手情報，增進戰術運用。</li> <li>3. 結合運動科學、體能訓練與心理輔導，可有效提升整體競技水準。</li> </ol>
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 韓國、UAE 等國在柔術項目上投入大量資源及精力，具備世界級實力，競爭強度高。</li> <li>2. 東南亞及其他新興國家投入資源發展柔術，整體實力持續上升。</li> <li>3. 柔術比賽受裁判主觀判定影響較大，任何臨場失誤或狀態不佳，皆可能影響成績。</li> </ol>

#### 四、計畫目標及培訓隊暨代表隊遴選：

(一) 總目標：2026名古屋亞運柔術比賽項目及量級獲得前三名。

(二) 遴選方式及檢測標準

##### 1. 教練團

- (1) 資格條件及人數：須具有中華民國體育運動總會核發之柔術 A 級運動教練證照，且未遭本會停權處分期間者1-2名。
- (2) 遴選方式：以實際指導入選第三階段培訓隊選手中，具國際正式錦標賽奪牌者之教練擔任，並經選訓委員審核通過。

##### 2. 選手

(1) 第3階段（自115年2月1日起至本屆亞運結束日止）

a. 遴選方式：

(a) 取得2025年參加世界青（少）年柔術錦標賽/亞洲柔術錦標賽中亞運寢技比賽量級前3名成績者列為培訓選手，非比賽量級前3名成績者列為儲訓選手。教練可以培訓功能性需求依培/儲訓人數之1-3倍提出陪練員，陪練員資格由全國性賽會獲得寢技各量級前2名選手中擇優遴選，並經選訓委員審核通過。

(b) 2026年5月東亞區域錦標賽 EAST REGIONAL（亞運比賽項目及量級）前3名的成績。

b. 訓練地點：依取得參賽選手規劃訓練採集中訓練方式：

(a) UFC GYM 敦南(台北市大安區安和路一段27號B1)。

(b) 麒麟巴西柔術(臺中市東區東福路132號)。

(c) 新竹巴西柔術(新竹市北區中正路169號300)

c. 預定參加之賽事：

(a) 2026年5月東亞區域錦標賽 EAST REGIONAL（亞運比賽項目及量級）

d. 進退場測驗標準

(a) 2026年5月東亞區域錦標賽 EAST REGIONAL（亞運比賽項目及量級）前3名。

五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依其之績效據以考核。
- (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（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 教練團應建立選手體、技能及精神、品德檔案資料，定期和非定期配合運科中心辦理檢測。數據經量化後分析評估訓練績效，作為調整考核依據。
- (四) 本會選訓委員會，定期或不定期前往督訓、諮詢、座談掌握培訓動態，並參與督導各賽會提供改善和檢討。
- (五) 選手服用任何藥物時，均應向本總會指定醫療窗口諮詢並經醫師同意，始能為之。
- (六) 培訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即應中止培訓或取消參賽資格。
- (七) 代表隊之教練、選手，無故未能參加培、集訓或違反本總會訂定組隊

參加國際賽會活動人員之言行規範相關規定者，送本總會紀律委員會審議後，報運動部備查。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運動科學：擬辦理體能訓練專案，以協助選手體能訓練，其餘有關運動科研檢測實施均遵照國訓中心相關規定辦理。
- (二) 運動防護：擬辦理隨隊運動防護專案，以協助選手訓練及賽期運動防護。
- (三) 醫療：擬辦理隨隊物理治療專案，以協助選手訓練及賽期物理治療。
- (四) 調訓：有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理費，依據教練、選手需求配合運動部相關規定辦理。
- (五) 器材需求：依據選手之訓練需求向本總會申請提報基本器材或消耗性器材清單，本總會將依據核定之器材預算統籌分配進行採購。
- (六) 課業輔導：有關課業輔導課程、成績等相關問題，亦遵照國訓中心相關規定辦理。
- (七) 選手心理輔導專案：因應選手之特殊性，擬辦理隨隊心理輔導專案，以協助選手學習心理技能。

七、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會議審議通過後公布實施，修正時亦同。