

# 中華民國籃球協會參加「2026第20屆名古屋亞洲運動會」女子籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心115年5月18日心競字第1150004864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、目的：為提升國內女子籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術，體能、心理之水準，以爭取『2026名古屋亞洲運動會』優秀成績。

三、SWOT分析：

Strength(優勢)	近年在提升鋒線球員高度後，提升了國際賽對抗能力，維持原本的速度優勢加上鋒線的高度，設計好的戰術系統定能在比賽中獲得佳績。
Weakness(劣勢)	球員們在奪牌場次關鍵時刻的抗壓性與心理因素需強化；換血年輕球員的整體戰力仍需成長，還有許多提升的空間。
Opportunity(機會)	徵召擁有征戰經驗旅外球員返台的強勁戰力，搭配國內聯賽菁英可以提升團隊戰力及整體高度。
Threat(威脅)	日本及中國隊在去年東京奧運起展現出強大進步幅度，不論是進攻或是防守都表現超水準，近年各項國際賽中更是與世界列強打得難分難解，加上新加入亞洲區的澳洲、紐西蘭，都是亞運賽場上對中華隊非常大的威脅。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：2026亞運會奪牌。亞運女籃現況：我國上屆名次第七名。自從國際籃總將大洋洲併入亞洲區後，我國女籃國際賽成績即向後滑落，世界盃資格賽、亞洲盃等戰績均不如預期，本屆亞運起納入大洋洲國家參賽後，我國在亞運參賽國排名約在5-8名左右。實力分析：澳洲、日本、中國、紐西蘭、伊朗、韓國、菲律賓等隊均為實力強勁對手，我國將以提高成績為努力目標，預賽將全力以赴，以便取得有利的晉級名次，每場比賽全力拼勝。

(二) 遴選方式及檢測標準

1. 教練團(總教練1名、教練3名、體能教練1名；運動防護員2名、情蒐1名)

(1)資格條件：總教練及教練團須具備國家A級教練資格。(外籍教練不在此限)，體能教練、運動防護員需具備專業證照一年以上資歷、情蒐人員附相關經簡歷。

(2)遴選方式：總教練由本會女籃選訓委員會於具備資格之成員中遴選或由外籍教練擔任之，經本會女籃選訓委員會審議通過後聘任；教練團成員：由總教練推舉教練團成員，經本會女籃選訓委員會審議通過後聘任之。

2. 選手(18名培訓選手)

(1)第3階段(115年7月1日至本屆亞運結束日止)：

A. 遴選方式：總教練依據2026年WSBL超級籃球聯賽、114學年度大專籃球聯賽(UBA)球員表現，並參考個人攻守記錄提報18名球員名單(含旅外球員)，經本會女籃選訓委員會審議通過，組成亞運女子籃球培訓隊。

B. 訓練地點：皓宇國際籃球館

C. 預定參加之國際賽：2026威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽、2026名古屋亞運會。

D. 進退場檢測標準：威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽前四名。

E. 訓練階段劃分(依實際情況調整)

	日期	期別	實施重點	訓練計畫	範例	其他
第三階段	2026 7/1-7/30 (暫定)	亞運前期 集訓	提升個人技術、 培養團隊默契	進行 30 天 的訓練	星期一： 9:00 重量訓練 16:30 團體訓練	教練團進行影片分析 (各聯盟賽事)、每週 進行球員狀態評估
	2026 8/1-8/7 (暫定)	移地訓練 (暫定日本)	提升團隊戰力， 比賽演練	進行 7 天的 移地訓練	友誼賽	教練團進行影片分 析，透過移地訓練對 戰，進行球員狀態評 估與戰力評估
	2026 8/12-8/25	瓊斯盃-集訓	分析敵情、比賽 演練	進行 14 天 的訓練	星期一： 9:00 重量訓練 16:30 團體訓練	教練團進行影片分 析，球員狀態評估
	2026 8/26-8/30	瓊斯盃- (賽事期間)	分析敵情、比賽 演練	每日一次訓 練	教練團後端工作	教練團進行影片分析 (瓊斯盃)、球員狀 態評估
	2026 8/31-9/15	2026 名古屋 亞運會集訓	分析敵情、比賽 演練	進行 16 天 的訓練	星期一： 9:00 重量訓練 16:30 團體訓練	教練團進行影片分 析，球員狀態評估
	2026 9/17-9/26	2026 名古屋 亞運會	分析敵情、比賽 演練	教練團後端 工作	教練團後端工作	教練團進行影片分析 亞運會對手分析球隊

#### 五、督導考核：

- (一)由本會女籃選訓委員會，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。
- (二)依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，做為陣容調整參考。
- (三)集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。

#### 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
- (三)醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。
- (四)課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定。
- (五)請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。
- (六)請協助支付具教職隊職員之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)各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請依所編列之2026年第20屆名古屋亞洲運動會長期培訓專案預算給予補助。
- (二)不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會女籃選訓委員會討論通過，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。