

# 中華民國跆拳道協會參加 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會 (對打)選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 114 年 1 月 9 日心競字第 1140000259 號書函備查  
國家運動訓練中心 114 年 6 月 30 日心競字第 1140006579 號書函修正備查  
國家運動訓練中心 114 年 11 月 27 日心競字第 1140012559 號書函修正備查  
國家運動訓練中心 114 年 12 月 31 日心競字第 1140014382 號書函修正備查

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

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)	1. 在體育署及跆協等上級單位的全力支持下，培訓隊運作得以順利進行。 2. 國家運動訓練中心提供專業的醫療、防護及運動科學支援。 3. 教練團隊多由年輕且具備豐富國內外帶隊經驗的成員組成，不僅擁有突破傳統的創新思維，還各自具備技術訓練、體能訓練、國際裁判執法、管理及行政等多項能力。
Weakness (劣勢)	1. 我國選手在身材上較無優勢，技術也相對單一。 2. 近年來國際賽事表現不如預期，且選手人才出現斷層的隱憂。 3. 多數我國選手缺乏國際賽事經驗，導致在關鍵時刻的臨場應變能力不足。
Opportunity (機會)	1. 跆拳道新規則的制定，使不具身材優勢的亞洲選手在調整為更具侵略性的打法後，有機會突圍而出。 2. 奧運積分制度的變革，讓原本積分較低的我國選手有機會迎頭趕上。 3. 青少年層級的國際賽事成績亮眼，在跆協有系統的安排下，更多年輕好手能無縫銜接成人組賽事。
Threat	1. 自跆拳道於 2000 年成為奧運正式項目後，我國必須正視

(威脅)	<p>各國對跆拳道發展的資源投入與決心。如果我國仍自視為跆拳道強國而不進步，勢必將淪為跆拳道發展的邊緣國。</p> <p>2. 我國計劃在 2024 巴黎奧運結束後解散培訓隊，並於 2025 年 2 月才重新啟動名古屋亞運的培訓隊。培訓時間過短，無法充分完善整個訓練計畫，這將成為最大的隱憂。</p> <p>3. 巴黎奧運跆拳道項目共頒發了八面金牌，其中亞洲國家奪得了五面，顯示出亞洲選手的實力。我國在亞運將面臨巨大的挑戰。</p>
------	--

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選：

(一)總目標：超越上一屆（2 銀 1 銅）的成績。

(二)遴選方式及檢測標準

1. 教練(團)

(1)總教練：

(A)資格條件：

- a. 需具備中華民國 A 級教練證及世盟 L2 國際教練證資格，且未遭本會停權處分期間者。
- b. 可配合長期公假集訓並參加訓練工作者。

(B)遴選方式：經由中華民國跆拳道協會公開遴選總教練，經選訓委員會議通過後，經呈報本會理事長核定，送國家運動訓練中心提報訓輔會議審議。

(2)教練：

(A)資格條件：

- a. 需具備中華民國 A 級教練證及世盟 L2 國際教練證資格，且未遭本會停權處分期間者。
- b. 現任於國內各級單位代表隊教練。

(B)遴選方式：

- a. 由總教練根據培訓隊需求，提報具備相關能力的教練數

名。

- b. 近年內指導選手於國內、外賽事榮獲冠軍或訓練選手獲選青少年以上國家代表隊之教練。

## 2. 選手

### (1) 第 1 階段(自 114 年 2 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止)

#### A. 遴選方式：

- a. 預計訂於 114 年 1 月（地點待定），辦理 2026 亞洲運動會跆拳道對打項目初選暨 2025 年無錫世界跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽（時間、地點依選拔賽競賽章程為主），採單淘汰賽制，男子 4 個量級(-63 公斤、-68 公斤、-80 公斤、+87 公斤)、女子 7 個量級(-46 公斤、-49 公斤、-53 公斤、-57 公斤、-62 公斤、-67 公斤、+73 公斤)前二名之選手，第一名為培訓選手、第二名為儲訓選手，共計 22 名。

- b. 黃金計畫前三級之選手直接取得亞運決選資格。

- c. 教練團遴選之潛力選手，遴選資格為最近一屆國家代表隊或具優秀潛力之選手，共計 8 名。

- d. 培訓、儲訓、潛力選手，共計 30 名。

\*亞運初選獲第一名之選手取得參加亞運決選之資格。

\*決選選手之量級若非 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會公告之競賽量級，可於決選報名前調整參賽量級。

#### B. 訓練地點：國家運動訓練中心。

#### C. 預定參加之國際賽：

- a. 2025 年 2 月亞洲區主席盃。
- b. 2025 年 4 月西班牙公開賽。
- c. 2025 年 6 月夏洛特世界跆拳道大獎挑戰賽。
- d. 2025 年 7 月春川公開賽。

e. 2025 年 7 月德國世界大學運動會。

D. 預估成績：

- a. 2025 年 2 月亞洲區主席盃/前 3 名。
- b. 2025 年 4 月西班牙公開賽/前 3 名。
- c. 2025 年 6 月夏洛特世界跆拳道大獎挑戰賽/前 3 名。
- d. 2025 年 7 月春川公開賽/前 3 名。
- e. 2025 年 7 月德國世界大學運動會/前 3 名。

(2) 第 2 階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）

A. 選拔方式：

- a. 預計訂於 114 年（時間、地點待定），2026 亞洲運動會跆拳道對打項目初選男、女達培訓標準量級第一名選手為培訓選手。
- b. 辦理 2026 亞洲運動會跆拳道對打項目複選（時間、地點依選拔賽競賽章程為主），採單淘汰賽制，並依亞運會公告量級選出男、女達培訓標準量級之第一名選手為儲訓選手。  
\*亞運複選前四名之選手，獲得參加亞運決選之資格。
- c. 黃金計畫前三級之選手直接取得亞運決選資格。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心。

C. 預定參加之國際賽：

- a. 2025 年 9 月波蘭公開賽。
- b. 2025 年 10 月無錫世界跆拳道錦標賽。
- c. 2025 年 11 月曼谷世界跆拳道大獎挑戰賽。
- d. 2025 年 12 月無錫大滿貫挑戰賽。

D. 預估成績：

- a. 2025 年 9 月波蘭公開賽/前 3 名。
- b. 2025 年 10 月無錫世界跆拳道錦標賽/前 3 名。
- c. 2025 年 11 月曼谷世界跆拳道大獎挑戰賽/前 3 名。

d. 2025 年 12 月無錫大滿貫挑戰賽/前 3 名。

(3) 第 3 階段（自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運會結束日止）

A. 遴選方式：

- a. 預計訂於 114 年 12 月 5 日至 7 日，地點：臺北市立和平高中，辦理 2026 亞洲運動會跆拳道對打項目決選，採雙淘汰賽制，選出各量級之前二名選手列為培訓選手，取得 115 年最終決選資格。
- b. 115 年最終決選時間暫定為 6 月底，賽制採三戰兩勝，賽事地點為國家運動訓練中心。
- c. 教練團遴選之潛力選手，遴選資格為最近一屆國家代表隊或具優秀潛力之選手，共計 8 名。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心。

C. 預定參加之國際賽：

- a. 2026 年 2 月加拿大公開賽。
- b. 2026 年 2 月美國公開賽。
- c. 2026 年 4 月西班牙公開賽。
- d. 2026 年 4 月賽爾維亞公開賽。
- e. 2026 年 5 月亞洲跆拳道錦標賽。
- f. 2026 年 7 月春川公開賽。
- g. 2026 年 7 月大洋洲區主席盃。
- h. 2026 年 7 月澳洲公開賽。

D. 預估成績：

- a. 2026 年 2 月加拿大公開賽/前 3 名。
- b. 2026 年 2 月美國公開賽/前 3 名。
- c. 2026 年 4 月西班牙公開賽/前 3 名。
- d. 2026 年 4 月賽爾維亞公開賽/前 3 名。
- e. 2026 年 5 月亞洲跆拳道錦標賽/前 3 名。

- f. 2026 年 7 月春川公開賽/前 3 名。
- g. 2026 年 7 月大洋洲區主席盃/前 3 名。
- h. 2026 年 7 月澳洲公開賽/前 3 名。

## 五、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（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。

## 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：
  - 1. 體能檢測（含選手健康檢查）：請運科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。並於各階段培訓選手協助安排至大型醫院作健康檢查，以確保選手訓練安全與品質。
  - 2. 體、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蒐集與分析。
  - 3. 心理輔導與諮商：視教練選手需求請運科中心支援心理輔導人員。
  - 4. 營養體重控制：請運科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。
- (二) 運動傷害防護：請國訓中心支援或聘請 1 名運動傷害物理治療師或防護員。

(三)醫療：

1. 培訓期間，所有培訓教練、選手均投保醫療意外保險。
2. 各階段依國訓中心實施教練選手健康檢查。
3. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(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：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。

(六)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。

(七)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。

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議審議通過後公布實施，修正時亦同。