

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
國家運動訓練中心 115 年 6 月 17 日心競字第 1150006150 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)	<ol style="list-style-type: none">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)	<ol style="list-style-type: none">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)	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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. 遴選方式：

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 年最終決選時間為 5 月 29 日，賽制採三戰兩勝，賽事地點為國家運動訓練中心。
- c. 教練團遴選之陪練選手，遴選資格為決選第二名選手及世界排名前 32 名選手。

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。