

# 中華民國體操協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」

## 選手培訓參賽實施計畫

中華民國體操協會 1130525 選訓委員會訂定

中華民國體操協會 1130528 選訓委員會修訂

中華民國體操協會 1130622 選訓委員會修訂

中華民國體操協會 1130628 選訓委員會修訂

國家運動訓練中心 113年7月8日心競字第 1130006979 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)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 國內成人組男子選手目前已有一位已獲取巴黎奧運資格，且在近幾年世界賽榮獲佳績，包含：2022 亞運鞍馬金牌及成隊銅牌、2023 世大運鞍馬金牌、2024 世界盃鞍馬、單槓金牌及跳馬銀牌等。</li><li>2. 青少年男子選手目前在國際賽會上，成績亮眼，取得多面獎牌，包含世界中學生運動會成隊、全能、地板、鞍馬、雙槓及單槓金牌等。</li><li>3. 成人組女子選手，目前國內已有一位女子選手獲取奧運資格門票，且在 2022 杭州亞運獲得史上首面銅牌。</li><li>4. 青少年女子選手也在國際賽會上取得亮眼的成績，包含：世界青少年錦標賽平衡木第五名、亞洲青少年錦標賽成隊銅牌、全能銅牌及平衡木銅牌等。</li></ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 現階段國內整體競技體操選手各階層人數仍然不足，無法獲得選材機會。</li><li>2. 女子競技體操選手全能成績仍未達到國際高水平。</li><li>3. 男子競技體操選手能達到國際奪牌人數仍然不足。</li><li>4. 目前能在國際賽奪牌的項目受到局限，不同項目間之技術水平出現較大落差。</li></ol>
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 多位成人男子選手能在不同單項中完成高起評分及高實施分整套，且在近幾年國際賽會上成績亮眼。</li><li>2. 男、女子選手青少年選手的專項高難度動作技術發展快速，逐漸跟上國內優秀選手及國際選手的能力。</li></ol>
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 目前多位具備單項高技術能力選手有運動傷害，必須在包紮的情況下方能勉強進行高強度專項技術訓練。</li></ol>

四、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級競技體操教練資格（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。
- C. 男、女隊伍教練身份確認，第一階段第一期界定後不可轉換。

(2)遴選方式：

- A. 第一階段第一期（自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 1 月 31 日止）：
  - a. 總教練一名，由體操協會選訓委員會從入選培訓隊教練中舉薦一人，經選訓委員會審議會議通過，再送國訓中心訓輔委員會審議通過後聘任之。
  - b. 男子教練 5 名(保留 2024 奧運代表隊教練及 2022 亞運個人奪牌所屬教練共 2 名)、女子教練 4 名(保留 2024 奧運代表隊教練 1 名)，剩餘教練名額由體操協會選訓委員會推薦，經體操協會選訓委員會會議通過，再送國訓中心訓輔委員會審議通過後聘任之。
- B. 第一階段第二期（自 114 年 2 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止）：
  - a. 總教練一名，由體操協會選訓委員會從入選培訓隊教練中舉薦一人，經選訓委員會審議會議通過，再送國訓中心訓輔委員會審議通過後聘任之。
  - b. 男子教練 5 名(保留 2024 奧運代表隊教練及 2022 亞運個人奪牌所屬教練共 2 名)、女子教練 4 名(保留 2024 奧運代表隊教練 1 名)，剩餘教練名額由體操協會選訓委員會推薦，經體操協會選訓委員會會議通過，再送國訓中心訓輔委員會審議通過後聘任之。
- C. 第二階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）：
  - a. 總教練一名，由體操協會選訓委員會從入選培訓隊教練中舉薦一人，經選訓委員會審議會議通過，再送國訓中心訓輔委員會審議通過後聘任之。
  - b. 男子教練 4 名、女子教練 3 名。
  - c. 選拔辦法另訂。
- D. 第三階段（自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）：
  - a. 總教練一名，由體操協會選訓委員會從入選培訓隊教練中舉薦一人，經選訓委員會審議會議通過，再送國訓中心訓輔委員會審議通過後聘任之。
  - b. 男子教練 3 名、女子教練 3 名，須參加第二階段培訓。
  - c. 選拔辦法另訂。

2、選手

分為培訓選手及陪練員，界定如下：

(1) 第一階段第一期 (自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 1 月 31 日止)

A. 遴選方式：於 113 年 7 月 10 日進行選拔。

a. 男子培訓隊 20 名(第一順位及第二順位共 8 名為培訓選手，第三順位及第四順位共 12 名為陪練員)：

(a) 第一順位：入選 2024 奧運代表隊及 2022 亞運個人奪牌者保留 2 名。

(b) 選拔：

第二順位：依選拔成績錄取各單項第一名，共六名。

第三順位：依選拔成績錄取各單項第二名，共六名。

第四順位：依選拔成績錄取全能前六名，若以第一至第三順位入選者，其全能之餘額由後面名次遞補。

(C)若培訓選手有剩餘名額，由單項第二名多者錄取補足。若前三順位未補足八名培訓選手，其餘額依全能成績補足。

b. 女子培訓隊 13 名(第一順位及第二順位共 8 名為培訓選手，第三順位共 5 名為陪練員)：

(a) 第一順位：入選 2024 奧運代表隊保留 1 名。

(b) 選拔：

第二順位：依選拔成績錄取全能前七名。

第三順位：依選拔成績錄取全能第 8~12 名。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心。

C. 預定參加之國際賽及預估成績：2024 世界挑戰賽單項前三名。

(2) 第一階段第二期 (自 114 年 2 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止)

A. 遴選方式：114 年 1 月 18 日進行選拔。

a. 男子選手 16 名(第一順位及第二順位共 8 名為培訓選手，第三順位及第四順位共 8 名為陪練員)：

(a) 第一順位：入選 2024 奧運代表隊及 2022 亞運個人奪牌者保留 2 名。

(b) 選拔：

第二順位：依選拔成績錄取各單項第一名，共六名。

第三順位：依選拔成績錄取全能前八名，若以第一及第二順位錄取者，其全能之餘額由後面名次遞補。

(C)若前二順位未補足八名培訓選手，其餘名額依全能成績補足。

b. 女子培訓隊 12 名(第一順位及第二順位共 8 名為培訓選手，第三順位共 4 名為陪練員)：

(a) 入選 2024 奧運代表隊保留 1 名，為第一順位。

(b) 選拔：

第二順位：依選拔成績錄取全能前七名。

第三順位：依選拔成績錄取全能第 8~11 名。

B、訓練地點：國家運動訓練中心。

C、預定參加之國際賽及預估成績：

a. 2025 年亞洲錦標賽成隊前三名、全能前三名、單項前三名。

b. 2025 年世界盃單項前三名

c. 2025 年世界大學運動會隊前三名、單項前三名

(3) 第二階段 (自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止)

A、遴選方式：114 年 6 月 21 日進行選拔。

a. 男子選手 12 名(8 名為培訓選手，4 名為陪練員)：

b. 女子選手 11 名(8 名為培訓選手，3 名為陪練員)：

B、選拔：選拔辦法另訂。

C、訓練地點：國家運動訓練中心。

D、預定參加之國際賽及預估成績：

a. 2025 年世界挑戰賽前三名。

b. 2025 年世界體操錦標賽單項前三名。

(4) 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 17~18 日進行選拔。

a. 男子選手 8 名(全為培訓選手)

b. 女子選手 8 名(全為培訓選手)

B、選拔：選拔辦法另訂。

C、訓練地點：國家運動訓練中心。

D、預定參加之國際賽：

a. 2026 年世界盃單項前三名。

b. 2026 年世界挑戰賽單項前三名。

c. 2026 年泛太平洋錦標賽成隊前三名、全能前三名、單項前三名。

d. 2026 年名古屋亞洲運動會成隊前三名、全能前三名、單項前三名。

## 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，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。

## 六、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。

## 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。