

中華民國國武術總會

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 114 年 01 月 16 日心競字第 1140000489 號書函備查

壹、依據：教育部體育署 113 年 4 月 10 日臺教體署競字(二) 第 1130012760 號函辦理。

貳、目的：遴選優秀團隊積極強化訓練，增強 2022 年杭州亞洲運動會奪牌實力，爭取亞運最佳成績。

參、SWOT 分析

一、Strength(優勢)

- (一)我國選手男子、女子組選手已在 2021 年世界運動會、2022 年世界大學運動會、2022 年亞洲運動會、2023 年世界武術錦標賽、2024 年世界武術套路盃國際賽中累計經驗也享有知名度，獲得各單項或全能成績金、銀、銅獎牌數皆有。
- (二)青少年男、女組套路選手已培育潛力新人才，於 2023 年亞洲青少年暨 2024 年世界青少年武術錦標賽國際賽中獲得單項成績金、銀、銅獎牌數皆有。
- (三)青少年男、女組套路選手國內發展運動人口倍增，在各項目發展較為均衡。

二、Weakness(劣勢)

- (一)武術未列全國運、全中運、世大運之必辦項目，未能積極鼓勵青少年積極投入，各縣市推展程度不一，導致基層選手優秀人數不足，後備人才不足而斷層。
- (二)我國尚有一線選手年齡偏大且運動傷害多，不退役選手有超過 28 歲以上，隨著年齡漸增，可能導致體能下滑無能力執行難度需求，後備選手因指定套路規定銜接上未具有國際經驗及水準，大部分項目面臨嚴重斷層問題。
- (三)因體制關係，具學生身分選手須進行課業輔導，無法配合長期移地訓練，訓練效果較他國幾乎整年移地的情況下比起來較為劣勢。
- (四)我國整體套路選手基本功質量、一般與專項身體素質、難度動作、套路編排、節奏、內容，因採用 2024 年國際套路新規則評分水平及難度、細節更高，均未達第一線奪牌水準。
- (五)目前我國散打選手拳、踢、摔之基本動作紮實程度、動作力度與身體素質未達第一線奪牌水準。且從青少年開始便缺乏國際賽經驗，大部分基層教練與選手對國際水準了解程度不夠到位。
- (六)武術愛好人口眾多，各縣市國小、國中、高中體育班林立，武術運動人口足年成長的趨勢，惟大部分教練與選手未能有正確的競技訓練觀及規則認知，導致訓練水準不一。

三、Opportunity(機會)

- (一)馬來西亞、印尼、香港、澳門部分拿過世界或亞運成績的中國籍選手年紀偏大，下屆亞運會不會出賽。
- (二)我國青年選手近 2021 至 2024 年已培養青年男、女子二線運動員，在難度動作及技術水平提升悟性極高，需再陸續參加國際賽會累計經驗中取得各單項成績前五名。

(三)我國青年選手初體驗國際賽上屆亞運會雖心智較嫩、無經驗，因身體素質極好卻有比賽項目贏得馬來西亞、印尼、香港、新加坡、日本、韓國資深選手，值得讚賞。

四、Threat(威脅)

(一)中國無論套路與散打的實力皆十分堅強，訓練水準的確具有明顯的優勢，值得借鏡。

(二)南韓、伊朗、越南、印尼、澳門、菲律賓、哈薩克、馬來西亞、香港、印度等國家與新加坡、地區皆有長期與中國進行交流訓練、聘請中國教練。

(三)除了上述隊伍以外，香港、澳門有多位由中國之專業隊背景轉籍選手。

肆、計畫目標及培訓隊遴選

一、訓練目標

(一)總目標：2026 第 20 屆名古屋亞洲運動會預定達到階段成績奪取 1 銀 1 銅獎牌數。

(二)遴選方式及檢測標準：

1、教練團

(1)資格條件及人數：

A、總教練：需具備國家 A 級教練有效證照資格，套路或散手兼行政工作，共計 1 人。

B、教練：需具備國家 A 級教練有效證照資格，套路、散手 1 人，共計 2 人。

(2)培訓隊教練遴選方式：

1、總教練：曾獲選為國家代表隊教練，並指導選手獲得亞洲級運動會前三名者由本會提名經選訓委員會討論通過。

2、教練：依據培訓人數多寡成績累計總數，遴選入圍套路、散手培訓隊教練，由本會提名經選訓委員會討論通過。

3、若獲選手最優成績總數再相同時，則依序比較再次優成績獲選選手總數，依此類推。若仍無法產生時，則由本會選訓委員會員提名單經會議通過後送國家訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議後辦理調訓。

2、培訓選手遴選方式：

(1)第 1 階段培訓期程：2024 年(自 114 年 2 月 01 日起至 114 年 08 月 31 日止)

A. 訓練地點：國家訓練中心。

B. 培訓選手遴選：代表參賽取得體育署所訂亞運第一階段培訓標準者為第一階段培訓選手。

C. 預定參加國際賽事：2025 年第 10 屆世界武術散手盃賽、2025 年亞洲武術套路盃賽、2025 年亞洲武術散手盃賽、2025 年成都世界運動會。

D. 進退場檢測標準：

套路/男子南拳、南棍、南刀、男子女子太極拳、太極劍、男子長拳、刀術、棍術、女子長拳、槍術、劍術預估各單項或(全能)成績前 3 名。

散手/女子 52KG、60KG，男子 70KG 成績前第 6 名。

(2)第 2 階段培訓期程：2025 年(自 114 年 09 月 01 日起至 115 年 01 月 31 日止)

A. 遴選方式：113 年學度全國大專院校武術錦標賽國手選拔各項目全能（量級）前三名，（第一至二名為培訓選手，第三名為儲訓選手）。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心。

實力評估：近年套路青年男、女組選手雖已經接軌，國際場上競爭力超強更需接受挑戰，多參與國際賽事累計經驗，為亞運會實力奠下更好基礎。

女子南拳、南刀、南棍、散手男、女也是缺乏人才無實力，還需再更努力重新評估選才及培育。

預估成績：套路男子南拳、南棍、南刀、女男子太極拳、太極劍，男子長拳、刀術、棍術，預估各單項前三名。

套路各項全能前六名，散手女子 52KG、60KG，男子 70KG 前八名名額，參加 2022 第 3 屆世界套路盃賽資格參賽權。

C. 預定參加國際賽事：2025 年第 17 屆巴西世界武術錦標賽。

參賽日期：預定 2025 年巴西舉行日期 9 月 7-15 日舉行。

D. 進退場檢測標準：這屆參賽運動員具有世錦賽排名選出我國選手國際競賽經驗年紀較年長，年輕運動員訓練時間短，勇於面對挑戰高難度雖小失誤選手值得鼓勵，突破最高境界，調整生理、心理素質、抗壓能力需多參與國際賽事累計經驗，為亞運會實力奠下更好基礎。

預估成績：1. 套路/男、女子南拳/南棍全能銅牌，男子刀術/棍術全能第五名，女劍術/槍術術全能第五名，男、女子太極拳/太極劍銅牌或第五名。
2. 散手/女子 52KG、60KG，男子 70KG 成績前第 5 名。

(3) 第 3 階段培訓期程：2026 年(自 115 年 02 月 01 日起至名古屋亞運會結束)。

A 遴選方式：全國公開選拔儲備國手各項目（量級）前三名(第一至二名為培訓選手，第三名為儲訓選手)。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心。

C. 預定參加國際賽事：2026 年國際及亞洲總會尚未公布，待公告後再行修正。
2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會武術代表隊。

D. 進退場檢測標準：

1. 實力評估：這屆參賽運動員青年者，參賽選手中國際競賽經驗較少，對於國際經驗訓練技術提升能力有頻繁，正積極突破最高水平與難度訓練，調整生理、心理素質、抗壓能力需多參與國際賽事累計經驗，為亞運會實力奠下更好基礎。

2. 套路：男、女子南拳、南棍、南刀，女、男子太極拳、太極劍，男子長拳、刀術、棍術，女子長拳、槍術、劍術，預估各單項或(全能)成績前 3 名。

3. 散手：女子 52KG、60KG，男子 70KG 成績前第 3 名。

(四) 實施要點：

1. 各階選拔段時程表：

階段選拔時程/訓練地點	參賽目標	預估成績
-------------	------	------

第一階段(2024) 第二期 自 114 年 02 月 01 日起至 114 年 08 月 31 日止 國家運動訓練中心	2025 年第 10 屆世界武術散手盃賽 2025 年首屆亞洲武術套路盃賽 2025 年首屆亞洲武術散手盃賽 2025 年成都世界運動會	套路/男子南拳、南棍、 南刀、男子女子太極拳、 太極劍、男子長拳、刀 術、棍術、女子長拳、 槍術、劍術預估各單項或 (全能)成績前 3 名。 散手/女子 52KG、60KG， 男子 70KG 成績前第 6 名。
第二階段(2025) 自 114 年 09 月 01 日起 至 115 年 01 月 31 日止 國家運動訓練中心	2025 年巴西第 17 屆世界武術錦標 賽	各項(量級)前 6 名
第三階段(2026) 自 115 年 02 月 01 日起 至第 20 屆名古屋亞洲 運動會結束 國家運動訓練中心	2026 年國際及亞洲總會尚未公布 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會	1 銀 1 銅總獎牌數

2. 各階段培訓選拔時程表：

公開選拔	活動內容	地點
第 1 階段(2024)113 年 08 月 01 日起至(2025)114 年 08 月 31 日止		
(2024) 113 年 5 月 16-19 日	依據 113 年全國武術聯賽儲備國手選出參加 澳門第 10 屆亞洲武術錦標賽前三名成績為依排 序為為第 1 階段亞運培訓隊選手	台南市 新興國小體育館
(2024) 113 年 8 月 23-25 日	依據 112 學年度全國大專院校武術錦標賽儲備 國手選出參賽前三名選手成績為依排序、第 3 屆世界套路賽(具參賽資格項目)第 1 階段亞運 培訓隊選手	嘉義縣立 巨蛋體育館
第 2 階段(2025)114 年 09 月 01 日起至(2026)115 年 01 月 31 日止		
(2025) 114 年 7 月 7-10 日	依據 113 學年度全國大專院校武術錦標賽儲備國 手選出參加巴西世界武術錦標賽選手參賽前三 名選手成績為依排序為選拔亞運培訓參加成都 世界運動會、亞洲武術套路賽、亞洲武術散手 賽、國際武術散手賽(參賽資格)為第 2 階段 培訓隊選手	新北市 板樹體育館
第 3 階段(2026)115 年 01 月 31 日起至亞運會結束		
(2026)114 年 4 月	依據 114 年全國公開選拔選出 2022 年第 19 屆 杭州亞運動會培訓隊/代表隊選手 2026 年國際及亞洲總會尚未公布	國家運動訓練 中心

五、督導考核：

- (一) 有關督訓、考核等事宜悉依教育部體育署所訂及訓導考核訓練工作實施辦法執行。
- (二) 本會選訓委員會負責不定期前往督訓隨時瞭解培訓狀況，掌握訓練進度及協助處理有關問題。
- (三) 培訓期間國內、外教練必須經本會選訓委員會同意，並簽訂聘約同意書，選手必須簽具自願書，培訓期間教練聘任、解聘依教育部體育署、國家運動訓練中心相關規定辦理；有關選手更換、退訓、管理、輔導由本會選訓委員會負責辦理。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：生理、心理、生化檢測，補充營養食品、禁藥等。
- (二) 運動防護：專屬防護員及按摩師各一名
- (三) 醫療：外科、內科、骨科、婦科、復健、健檢、用藥、運動傷害防治及疲勞消除等醫療意外保險。
- (四) 課業輔導：安排選手於國家運動集訓中心完成課業輔導及學分課程建議處理。
- (五) 協助教練、選手公假留職留薪或留職停薪事宜。
- (六) 支援教練代課鐘點費或代理職缺費。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報國際綜合性運動賽會（奧運暨亞運）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。