

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

國家運動訓練中心 113 年 12 月 18 日心競字第 1130013785 號書函備查

- 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)	我國跆拳道品勢項目近幾年來迅速發展蓬勃，中華民國跆拳道協會在各縣市也不斷的培育優秀的選手，提昇我國在國際上的競爭實力，我國品勢培訓選手近期在國際上的成績不斷提昇中，在、2015 世界大學運動會榮獲 1 銀 3 銅、2016 世界跆拳道品勢錦標賽榮獲 1 金 1 銀、2016 亞洲跆拳道錦標賽榮獲 1 金 2 銅、2017 美國跆拳道公開賽榮獲 3 金 4 銀 5 銅、2017 比利時跆拳道公開賽榮獲 4 金 5 銀 4 銅、2017 韓國春川跆拳道公開賽榮獲 3 金 7 銀 6 銅 (含自由品勢)、2017 世界大學運動會榮獲 1 金 3 銀 1 銅，2019 年拿波里世大運榮獲 4 銀 1 銅，2022 亞洲運動會榮獲 1 銀 1 銅，得牌率幾乎是百分之百，足以證明在未來 2026 年亞洲運動會中，跆拳道品勢是我國爭取獎牌數的重要項目之一。
Weakness (劣勢)	跆拳道品勢於 2018 年首次列入亞運項目，在過去的訓練過程中，屬於較傳統的訓練模式，缺乏運科人員的協助，因此在肌力、爆發力及速度方面似乎沒有相對的穩定，各方面的身體素質是目前必需要強化的部份，因此必須要有運動科學的專家共同加入，提昇選手的身體素質，以達到奪金的目標。
Opportunity (機)	當前跆拳道品勢項目正朝著多元化發展，已不再僅僅局

會)	限於傳統的公認品勢，而是融入了更多創新元素，例如翻滾踢擊等技術，並結合競技項目的動作。因此，品勢項目更增加奪金機會。
Threat (威脅)	跆拳道品勢在亞洲地區除韓國強勢外，近年來中國、菲律賓、越南、泰國、伊朗及土耳其等國家，積極培養選手，基本動作扎實，不論公認品勢或自由品勢實力都顯著提升。

四、計畫目標及培訓隊遴選：

(一)總目標：超越上一屆(1銀1銅)的成績。

(二)遴選方式及檢測標準

1. 教練(團)

(1)教練：

(A)資格條件：

a. 需具備中華民國 A 級教練證及世盟國際品勢教練證資格，且未遭本會停權處分期間者。

(B)遴選方式：依經由中華民國跆拳道協會公開遴選教練，根據培訓隊需求，提報具備相關能力的教練數名。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. 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 亞洲運動會跆拳道品勢國家代表隊初選，採篩選資格制，初選男、女前 3 名為培訓選手進駐國訓中心進行培訓。

b. 初選男、女前 8 名選手獲得複選資格。

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 2 月美國公開賽。
- b. 2025 年 2 月加拿大公開賽。
- c. 2025 年 7 月韓國春川公開賽。
- d. 2025 年 7 月德國世界大學運動會。

D. 預估成績：

- a. 2025 年 2 月美國公開賽/個人或團體前 3 名。
- b. 2025 年 2 月加拿大公開賽/個人或團體前 3 名。
- c. 2025 年 7 月韓國春川公開賽/個人或團體前 3 名。
- d. 2025 年 7 月德國世界大學運動會/個人或團體前 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：預計訂於 114 年 (日期、地點待定)，辦理 2026 亞洲運動會跆拳道品勢國家代表隊複選，採篩選資格制，複選男、女前 3 名為培訓選手進駐國訓中心進行培訓 (屆時依據名古屋亞運競賽章程辦理)。

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 月澳洲公開賽。
- b. 2025 年 10 月克羅埃西亞公開賽。
- c. 2025 年 10 月比利時公開賽。
- d. 2025 年 11 月珠穆郎瑪峰公開賽。

D. 預估成績：

- a. 2025 年 9 月澳洲公開賽/個人或團體前 3 名。
- b. 2025 年 10 月克羅埃西亞公開賽/個人或團體前 3 名。
- c. 2025 年 10 月比利時公開賽/個人或團體前 3 名。
- d. 2025 年 11 月珠穆郎瑪峰公開賽/個人或團體前 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 115 年（日期、地點待定），辦理 2026 亞洲運動會跆拳道品勢國家代表隊決選，採篩選資格制，選出男、女前 3 名選手進駐國訓中心進行培訓，第 1 名為培訓選手，第 2-3 名為儲訓選手。（屆時依據名古屋亞運競賽章程辦理）。

b. 替補時依比賽名次替補。

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 5 月亞洲跆拳道品勢錦標賽。

d. 2026 年 6 月奧地利公開賽。

D. 預估成績：

a. 2026 年 2 月加拿大公開賽/個人或團體前 3 名。

b. 2026 年 2 月美國公開賽/個人或團體前 3 名。

c. 2026 年 5 月亞洲跆拳道品勢錦標賽/個人或團體前 3 名。

d. 2026 年 6 月奧地利公開賽/個人或團體前 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，定期和非定期配合國訓中心辦理檢測。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、咨詢、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。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：視教練選手需求請國訓中心支援專屬之心理輔導人員。
4. 營養體重控制：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。

(二)運動傷害防護：

1. 請國訓中心支援或聘請1名專屬運動傷害物理治療師。
2. 請國訓中心支援或聘請1名專屬運動傷害防護員。

(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會議審議通過後公布實施，修正時亦同。