

中華民國跆拳道協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 107.02.06 心競選字第 1070000558 號函核定

一、依據：教育部體育署 106 年 02 月 22 日核定心競第 1060000738 號函辦理。

二、目的：延續 2016 年里約奧運會跆拳道培訓工作，遴選具亞運會奪牌潛力之優秀選手，成立 2018 年亞運會跆拳道選手培訓隊，施予有系統長期培訓，增強國家儲訓教練、選手參賽經驗，提昇跆拳道競技能力，以期於 2018 年雅加達亞運會再創佳績，為國爭光。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

1. 上級指導單位與跆協全力支持，培訓隊運作順利。
2. 教練團具備體育相關背景，對訓練有相當大的助益。
3. 我國二位女子選手和二位男子選手，世界跆拳道聯盟積分排名前 16 名。
4. 國家運動訓練中心，運科軟硬體全力支援。

(二) Weakness (劣勢)：

1. 選手身體素質對抗性弱，訓練強度負荷強化。
2. 選手世界積分排名落後，自信心與鬥志仍需加強。
3. 選手國際賽事經驗強化，選手替換機制顧忌因素多。
4. 部分教練擔心長期培訓，影響家庭責任分擔的義務。

(三) Opportunity (機會)：

1. 跆協爭取世盟舉辦世界跆拳道大獎賽，有利選手積分排名提升。
2. 跆拳道新規則中端得 2 分等改變，增加矮小選手身材劣勢的獲勝機會。
3. 政府長期資源投入，培育跆拳道教練、選手運動成就。

(四) Threat (威脅)：

1. 世界各國選手選材先天身體素質體型優勢。
2. 世界跆拳道會員國達到 209 國，國際賽競爭更為激烈。
3. 跆拳道規則反覆修正，影響發展悠久國家運動成績表現。

四、實力分析：

(一) 我國亞洲運動會分析

1994 年廣島亞運首次將跆拳道列入正式比賽項目後，世界各國都非常重視跆拳道競技運動發展，各國政府體育相關單位有系統的從事長期、短期跆拳道培訓工作，促使國際跆拳道競技實力差距縮小，競爭更加激烈，爭金奪牌競爭性提昇。我國歷屆亞運會成績也受到影響，1994 年廣島亞運張榮三榮獲 1 金(未辦理女子組競賽)；1998 年曼谷亞運湯惠雯、陳怡安、許芷菱榮獲 3 金；2002 年釜山亞運黃志雄、陳詩欣、王怡嫻榮獲 3 金；2006 年杜哈亞運蘇麗文榮獲 1 金；2010 年廣州亞運魏辰洋、黃顯詠榮獲 2 金、2014 年仁川亞運黃韻文榮獲 1 金、黃鈺仁及林琬婷 2 銀、魏辰洋、陳彥名、孫諶禎、莊佳佳 4 銅，如表 1 所示。1998 及 2002 年是我國跆拳道在亞運的巔峰時期，此兩屆跆拳道競賽共榮獲 6 面金牌。近三屆亞運會成績些微下滑，必須以積極態度正視。近年來亞洲地區中國、伊朗、烏茲別克、泰國、約旦等國家實力上的提升，將是我們要學習及注意的重點。

表 1 我國歷年參加亞洲運動會跆拳道比賽近四屆成績表現

年	城市	金	銀	銅	各國奪金情形
2002	釜山	3	4	0	韓國 12 中華 3 伊朗 1
2006	杜哈	1	2	4	韓國 9 中國 3 伊朗 1 中華 1 約旦 1 卡達 1
2010	廣州	2	0	3	韓國 4 中國 4 伊朗 3 中華 2 泰國 2 約旦 1
2014	仁川	1	2	4	韓國 6 伊朗 4 中國 2 中華 1 泰國 1 烏茲別克 1 柬埔寨 1
2018	雅加達				

(二) 我國亞洲運動會培訓隊第一階段初選情形

中華民國跆拳道協會於 2016 年 12 月 17 至 19 日，辦理 2018 年亞運、2017 年世錦賽、2017 年世大運初選，男、女選手計有 88 名選手入選。入選亞洲運動會培訓隊選手中，高中選手計有 19 名及大專選手計有 69 名(決選冠軍情形:彰師

大 6 人、台體大 4 人、國體大 2 人、中正大 2 人、台師大 1 人、花高 1 人)，於 2017 年 2 月展開集中及分站訓練，此階段以 2017 年台北世界大學運動會奪金為主要目標。

(三) 亞洲各國女子組世界排名 16 強現況

2017 年 6 月 21 日世界跆拳道總會網站資訊，亞洲女子組量級於世界跆拳道積分排名實力前 16 名選手如下：-46 公斤級中華林琬婷選手排名第 4，泰國選手排名第 6、9，烏茲別克選手排名第 3，韓國選手排名第 16，此量級計有 5 名選手排名 16 強內。-49 公斤級韓國選手排名第 1、13，中國選手排名第 6，泰國選手排名第 5、15，此量級計有 5 名選手排名 16 強內。-53 公斤級中華台北黃韻文選手排名第 1，韓國選手排名第 4、15，中國選手排名第 7，此量級計有 4 名選手排名 16 強內。-57 公斤級韓國選手排名第 6，日本選手排名第 5，伊朗選手排名第 9，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。-62 公斤級韓國選手排名第 7，此量級計有 1 名選手排名 16 強內。-67 公斤級中華台北莊佳佳選手排名第 5，韓國選手排名第 1，中國選手排名第 6，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。-73 公斤級韓國選手排名第 11、12，中國選手排名第 4，伊朗選手排名第 13，韓國選手排名第 15，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。+73 公斤級中國選手排名第 2、13，此量級計有 2 名選手排名 16 強內。資料顯示，亞洲各國女子選手排名於前 16 強國家，依序計有韓國 10 人、中國 7 人、中華台北 3 人、泰國 4 人、日本 1 人、伊朗 2 人、烏茲別克 1 人合計 28 人。亞洲女子世界排名 16 強國家與人數以及 2017 年世界跆拳道錦標賽亞洲女子選手獲獎情形，如表 2、3 所示。

表 2 亞洲女子跆拳道量級世界排名 16 強情形 (2017/06)

量級	中華台北	韓國	中國	泰國	日本	伊朗	烏茲別克	合計
-46公斤級排名	4	16		6、9			3	5
-49公斤級排名		1、13	6	5、15				5
-53公斤級排名	1	4、15	7					4

-57公斤級排名		6			5	9		3
-62公斤級排名			7					1
-67公斤級排名	5	1	6					3
-73公斤級排名		11、12	4			13		4
+73公斤級排名		15	2、13					3
總計	3	10	7	4	1	2	1	28

表 3 亞洲女子跆拳道量級參加世界跆拳道錦標賽獲獎情形 (2017/06)

量級	名次	國家	姓名
-46公斤	1	韓國	<u>SIM Jae-Young</u>
	2	越南	<u>TRUONG Thi Kim Tuyen</u>
	3	泰國	<u>CHARANAWAT Napaporn</u>
-49公斤	2	泰國	<u>WONGPATTANAKIT Panipak</u>
	3	中國	<u>WENREN Yuntao</u>
-53公斤	3	烏茲別克	<u>MAMADIBRAGIMOVA Dinorahon</u>
-57公斤	1	韓國	<u>LEE Ah-Reum</u>
-62公斤	2	伊朗	<u>ALIZADEH ZENOORIN Kimia</u>
	3	韓國	<u>KIM So-Hee</u>
-67公斤	3	韓國	<u>KIM Jan-Di</u>
	3	中國	<u>ZHANG Mengyu</u>
-73公斤	2	韓國	<u>OH Hyeri</u>
+73公斤	3	韓國	<u>AN Saebom</u>
	3	中國	<u>ZHENG Shuyin</u>

(四) 亞洲各國男子組世界排名 16 強現況

亞洲男子量級於世界跆拳道積分排名前 16 名情形，-54 公斤級韓國選手排名第 6、10、14、14，伊朗選手排名第 3，泰國選手排名第 7，約旦選手排名第 16

名，烏茲別克選手排名第 13，此量級計有 8 名選手排名 16 強內。-58 公斤級韓國選手排名第 4、16，伊朗選手排名第 2，中國選手排名第 3，泰國選手排名第 7 名，此量級計有 5 名選手排名 16 強內。-63 公斤級韓國選手排名第 4、6，伊朗選手排名第 12，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。-68 公斤級韓國選手排名第 1，伊朗選手排名第 12，約旦選手排名第 3，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。-74 公斤級韓國選手排名第 5，伊朗選手排名第 9，烏茲別克選手排名第 3，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。-80 公斤級伊朗選手排名第 5，此量級計有 1 名選手排名 16 強內。-87 公斤級韓國選手排名第 9，烏茲別克選手排名第 3，此量級計有 2 名選手排名 16 強內。+87 公斤級韓國選手排名第 5，伊朗選手排名第 3，烏茲別克選手排名第 2，此量級計有 3 名選手排名 16 強內。資料顯示，亞洲各國男子選手排名於前 16 強國家，依序為韓國 12 人、伊朗 7 人、中國 1 人、烏茲別克 4 人、約旦 2 人、泰國 2 人，合計 28 人。目前我國男子選手在世界積分排名未進入前 16 強，將是未來亞運會競賽的警訊，因此如何提升男子選手的跆拳道技術與進入世界排名，將是我們必須正視的課題。亞洲男子世界排名 16 強國家與人數以及 2017 年世界跆拳道錦標賽亞洲男子選手獲獎情形，如表 4、5 所示。

表 4. 亞洲男子跆拳道量級世界排名 16 強情形(2017/06)

量級	韓國	伊朗	中國	烏茲別克	約旦	泰國	合計
-54公斤級排名	6、10、 14、14	3		13	16	7	8
-58公斤級排名	4、16	2	3			7	5
-63公斤級排名	4、16	12					3
-68公斤級排名	1	12			3		3
-74公斤級排名	5	9		3			3
-80公斤級排名		5					1

-87公斤級排名	9			3			2
+87公斤級排名	5	3		2			3
總計	12	7	1	4	2	2	28

表 5 亞洲男子跆拳道量級參加世界跆拳道錦標賽獲獎情形(2017/06)

量級	名次	國家	姓名
-54公斤	1	韓國	<u>KIM Tae-Hun</u>
	2	伊朗	HADIPOUR SEIGHALANI Armin
	3	泰國	<u>SAWEKWIHAREE R amnarong</u>
-58公斤	1	韓國	<u>JEONG Yun-Jo</u>
-63公斤	1	中國	<u>ZHAO Shuai</u>
	2	伊朗	<u>HOSSEINI Mirhashem</u>
-68公斤	1	韓國	<u>LEE Dae-Hoon</u>
	2	中華台北	<u>HUANG Yu-Jen</u>
	3	約旦	<u>ABUGHAUSH Ahmad</u>
-74公斤	2	烏茲別克	RAFALOVICH Nikita
	3	伊朗	HAJIZAVAREH Masoud
	3	哈薩克	SARYMSAKOV Kairat
-87公斤	3	韓國	<u>IN Kyo-Don</u>

(五) 世界各國運動成績現況

2016年里約奧運跆拳道賽榮獲第1名選手所屬國家，分別為中國2名、韓國2名、英國1名、約旦1名、象牙海岸1名、亞塞拜然1名。里約奧運獲前三名選手人數依序為，韓國5名、英國3名、亞塞拜然3名、中國2名、泰國2名、西班牙2名、象牙海岸2名、約旦1名、俄羅斯1名、尼日1名、賽爾維亞1名、巴西1名、多明尼加1名、突尼西亞1名、埃及1名、伊朗1名、法國1名、土耳其1名、墨西哥1名、美國1名。

2016 年世界年終大獎賽跆拳道賽榮獲第 1 名選手所屬國家，分別為英國 3 名、韓國 2 名、亞塞拜然 1 名、墨西哥 1 名、伊朗 1 名。本次世界大獎賽獲前三名選手人數依序為，韓國 5 名、俄羅斯 5 名、英國 3 名、埃及 2 名、中華台北 1 名、墨西哥 1 名、伊朗選手 1 名、西班牙 1 名、亞塞拜然 1 名、中國 1 名、美國選手 1 名、比利時 1 名、瑞典 1 名。

以 2016 年里約奧運及世界大獎賽運動成績表現情形，亞洲地區較強國家計有韓國、中國、伊朗、烏茲別克、泰國、約旦等；世界地區其他各國較強國家計有韓國、俄羅斯、英國、埃及、墨西哥等。以上國家將是我們的勁敵，也是學習及模仿的方向。未來移地訓練相關跆拳道交流活動，可以作為移訓交流之重點國家。2016 年里約奧運及年終大獎賽決賽跆拳道前三名國家一覽表，如表 6 所示。

表 6 2016 年里約奧運及年終大獎賽決賽跆拳道前三名國家一覽表

2016 年里約奧運					2016 年世界大獎賽		
名次	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 3 名	第 1 名	第 2 名	第 3 名
量級	國家	國家	國家	國家	國家	國家	國家
男-58kg	CHN	THA	KOR	DOM	MEX	KOR	ESP
男-68kg	JOR	RUS	ESP	KOR	KOR	BEL	RUS
男-80kg	CIV	GBR	AZE	TUN	AZE	EGY	RUS
男+80kg	AZE	NIG	BRA	KOR	IRI	RUS	RUS
女-49 kg	KOR	SRB	THA	AZE	GBR	KOR	RUS
女-57 kg	GBR	ESP	EGY	IRI	GBR	EGY	KOR
女-67 kg	KOR	FRA	TUR	CIV	KOR	TPE	SWE
女+67 kg	CHN	MEX	USA	GBR	GBR	CHN	USA

五、訓練計畫

(一)總目標：達到目標設定亞運成績 1 金 1 銀 1 銅。

(二)階段目標：自教育部體育署（以下簡稱體育署）頒布日起至雅加達亞運會結

束日止，分三階段辦理。

(三)選手培訓人數：

第二階段入選亞運培訓隊選手合計 38 名。正選 16 人、備選 16 人、潛力選手及陪練選手 6 人(教練團提報，經選訓委員、訓輔委員會通過後，送體育署核備實施)。第三階段入選亞運培訓隊選手，正選 10 人、備選 10 人、陪練選手數名(教練團提報，經選訓委員、訓輔委員會通過後，送體育署核備實施)。

(四)訓練成效預估：

- 1.第一階段:自本計畫頒布日起至 2017 年 8 月 31 日止共 7 個月(集中與分站)。
 - (1)2017 年 2 月美國公開賽獲 1 銀 1 銅。
 - (2)2017 年 5 月紐西蘭公開賽獲 9 金 2 銀 3 銅。
 - (3)2017 年 6 月韓國茂朱世界跆拳道錦標賽獲 1 銀。
 - (4)2017 年 8 月台北世大運，16 位選手參賽，目標 2 金。
- 2.第二階段：2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止共 5 個月(集中訓練)。
 - (1)2017 年 9 月摩洛哥大獎賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金。
 - (2)2017 年 9 月亞洲室內武藝運動會，參賽 12 名選手，目標 1 金 1 銀 1 銅。
 - (3)2017 年 10 月英國大獎賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金。
 - (4)2017 年 10 月韓國金雲龍公開賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金 1 銀 1 銅。
 - (5)2017 年 11 月中國西安公開賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金 1 銀 1 銅。
 - (6)2017 年 12 月象牙海岸大獎決賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金。
- 3.第三階段：2018 年 2 月 1 日起至 2018 年 8 月 31 日止共 7 個月(集中訓練)。
 - (1)2018 年 2 月土耳其公開賽，依參賽選手人數與級別，目標 2 金 1 銀 1 銅。
 - (2)2018 年 3 月荷蘭公開賽，依參賽選手人數與級別，目標 2 金 1 銀 1 銅。
 - (3)2018 年 4 月伊朗亞洲跆拳道俱樂部錦標賽，16 位選手參賽，目標 2 金 1 銀 1 銅。
 - (4)2018 年 5 月亞洲錦標賽，12 位選手參賽，目標 2 金 2 銀 1 銅。

(5)2018 年 6 月義大利大獎賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金。

(6)2018 年韓國公開賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金 1 銀 1 銅。

(7)2018 年 7 月莫斯科大獎賽，依參賽選手人數與級別，目標 1 金。

(8)2018 年 8 月雅加達亞運，10 位選手參賽，目標 1 金 1 銀 1 銅。

以世界跆拳道聯盟目前公告國際賽事活動訂定階段賽事目標。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1.訓練起訖日期：2017 年 2 月 1 日起至 2018 年 8 月 31 日止。

2.階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點	備註
第 1 階段	自 106 年 2 月 1 日起至 106 年 8 月 31 日止，共 7 月。	國訓中心集訓 國內外移地訓練、參賽	
第 2 階段	自 106 年 9 月 1 日起至 107 年 1 月 31 日止，共 5 月。	國訓中心集訓 國內外移地訓練、參賽	
第 3 階段	自 107 年 2 月 1 日起至 107 年 8 月 31 日止，共 7 月。	國訓中心集訓 國內外移地訓練、參賽	

(三) 訓練方式：採長期集中培訓

(四) 訓練內容：(由中心培訓隊教練訂定)

(五) 教練選手汰換機制：

替換機制將以國家運動榮譽核心價值為前提，教練選手被淘汰時機：

- 1.違反國家運動訓練中心相關規定嚴重者
- 2.違反中華民國跆拳道協會相關規定嚴重者
- 3.違反跆拳道培訓隊相關規定嚴重者
- 4.身體嚴重受傷病痛，不適宜指導或訓練者
- 5.請假、曠課過多無繼續指導或訓練意志者
- 6.其他有關啟動替換機制教練選手，必須具備主觀教練團的決議，以及客觀的科學或相關客觀數據紀錄，提報國訓中心、跆拳道協會、選訓委員、訓輔委員等，呈報教育部體育署核備後實施。

六、督導考核：

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。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。培訓期間教練、選手訓練不力、成效不彰或違反紀律者，均依國訓中心相關規定辦理。教練、選手考核以下列三方向執行。

(一)比賽成績考核

- 1.2017 世界跆拳道錦標賽比賽成效。
- 2.2017 世界大學運動會比賽成效。
- 3.2018 亞洲跆拳道錦標賽比賽成效。
- 4.2018 亞洲運動會比賽成效。
- 5.其他。

(二)訓練成果考核

- 1.體能訓練進步情形。
- 2.技能訓練進步情形。
- 3.戰術戰略進步情形。
- 4.心智精神進步情形。
- 5.其他。

(三)訓練期間表現考核

- 1.出、缺席、請假(見習)表現情形。
- 2.國訓中心生活作息表現情形。
- 3.輔導選手生活起居(不騎乘機車、按時作息等)情形。
- 4.選手運動傷害情形。
- 5.其他。

七、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：待援項目檢測實施計畫。

- 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系

統分析。

3.心理輔導與咨商：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：支援或聘請物理治療師與防護員各一名。

1.請國訓中心支援或聘請一位專屬運動傷害物理治療師。

2.請國訓中心支援或聘請一位專屬運動傷害防護員。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

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。教練、選手每個月請假超過三天以上者將呈報全國跆拳道協會訓練組。

(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。

八、經費籌措

(一) 協會自籌

(二) 向有關機關申請

九、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。