

# 中華民國國武術總會

## 參加 2022 第 19 屆杭州亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 109 年 12 月 3 日心競字第 1090008311 號書函備查  
國家運動訓練中心 111 年 1 月 7 日心競字第 1110000384 號書函修訂備查  
國家運動訓練中心 111 年 12 月 23 日心競字第 1110014198 號書函修訂備查

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競字(二) 第 1090026225 號函辦理。

二、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。

三、SWOT 分析

### (一)Strength(優勢)

1. 近年社會男子組選手已在 2016 年亞洲武術錦標賽、2017 年世界大學運動會、2019 年世界武術錦標賽競賽中累計多年經驗也享有知名度，在國際賽會中獲得各單項成績金、銀、銅獎牌數皆有。
2. 青少年男、女組套路選手已培育潛力新人才，於 2017-2019 年亞洲青少年武術錦標賽國際賽會中獲得單項成績金、銀、銅獎牌數皆有。
3. 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)

1. 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，導致基層選手人數不足，青少年後備人才不足社會組斷層。
2. 我國一線選手年齡偏大，且運動傷害多，許多選手已經超過 25 歲以上，隨著年齡漸增，可能導致體能下滑，後備選手因指定套路規定銜接上未具有國際水準，部分項目面臨斷層問題。
3. 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。
4. 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，因 2019 年國際新規則評分水平及難度更高，均未達第一線奪牌水準。
5. 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。
6. 武術愛好人口眾多，各縣市國小、國中、高中體育班林立，武術學習人口有成長的趨勢，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)

1. 我國爭取到 2016 年亞洲武術錦標賽主辦權，具有國際知名度優勢。
2. 我國爭取到將武術列入 2017 臺北世界大學運動會之選辦項目，具有國際知名度優勢。
3. 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。
4. 我國選手近年已培養青年男、女子二線運動員，在難度動作及技術水平提升極高，

陸續參加 2019 年國際賽會中取得各單項成績前五名。

#### (四)Threat(威脅)

1. 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。
2. 南韓、伊朗、越南、印尼、澳門、菲律賓、哈薩克、馬來西亞、香港、印度等國家與地區皆有長期與中國進行交流訓練、聘請中國教練。
3. 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。
4. 中國主辦 2022 年杭州亞洲運動會，具有地主國優勢。

#### 四、訓練計畫

##### (一) 訓練目標

1. 總目標：2022 第 19 屆杭州亞洲運動會預定達到階段成績奪取 1 銀 1 銅獎牌數。
2. 階段目標：

(1)第一階段培訓期程：2020. 09. 01 起至 2021. 08. 31 止。

A. 訓練地點：國家運動訓練中心。

B. 預定參加國際賽事：

(1)參賽名稱：2021 年第 31 屆成都世界大學運動會。

參賽日期：2021 年 8 月 15-18 日。延期 2022

實力評估：近年套路青年男、女組大專學籍選手已經漸漸接軌，也給予機會邁向國際賽事取得我國優勢單項成績均有前三名實力。

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，預估各單項或(全能)成績前二名。

散手女子 52KG、60KG，男子 70KG 成績前三名。

(2)參賽名稱：2021 年第 10 屆亞洲武術錦標賽。

參賽日期：原計畫 2020 年延期,預定 2021 年 3 月舉行延期。

實力評估：近年套路青年男、女組選手雖然已經接軌，與亞運會接軌尚有距離成熟度不佳，需多參與國際賽事累計經驗強化心理素質及體能訓練，亞錦賽為亞運前提，亞洲地區各國實力堅強，我國女子南拳、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，為亞運會實力奠下更好基礎。

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，預估各單項成績前三名。

散手女子 52KG、60KG，男子 70KG 前四名。

(2)第二階段培訓期程：2021. 09. 01 起至 2022. 01. 31 止。

A. 訓練地點：國家運動訓練中心。

B. 預定參加國際賽事：

(1)參賽名稱：2021 年第 16 屆世界武術錦標賽。

參賽日期：預定 10 月。延期

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。

(2) 參賽名稱：2021 年第 4 屆世界太極拳錦標賽。

參賽日期：原計畫 2020 年延期，預定 2021 年 9 月舉行延期。

實力評估：我國優勢項目突破第 3 屆表現成績，前三名實力，此單項是亞運會指定自選套路青年組男、女選手雖然已經接軌，對於國際競賽、抗壓經驗不足，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：女男子太極拳、太極劍單項前二名。

(3) 第三階段培訓期程：2022. 02. 01 起至本屆亞運會結束日止。

第一期：2022. 02. 01-2022. 08. 31 止

A. 訓練地點：國家運動訓練中心。

B. 預定參加國際賽事：

(1) 參賽名稱：2022 年美國世界運動會

參賽日期：預定 2022 年舉行日期 7 月 12-13 日舉行。

實力評估：這屆參賽運動員具有世錦賽排名選出，我國選手王振名於國際競賽經驗年紀較年長，訓練時間僅有 1 有 1 個多月，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：男子南拳/南棍全能銅牌，刀術/棍術全能第五名。

女子太極拳/太極劍銅牌。

第二期：2022. 09. 01 起至 2023. 01. 31 止。

A. 訓練地點：國家運動訓練中心。

B. 預定參加國際賽事：無

第三期：2023. 02. 01 起至至本屆亞運會止。

A. 訓練地點：國家運動訓練中心。

B. 預定參加國際賽事：

(1) 參賽名稱：2021 成都第 31 屆成都世界大學運動會(原計畫 2020-2022 年延期)

參賽日期：預定 2023 年 8 月 29 日至 8 月 3 日舉行。

實力評估：這屆參賽運動員青年者，參賽選手中無國際競賽經驗者，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。

預估成績：各項目男子南拳、南棍、南刀、棍術、長拳、太極拳、太極劍、刀術前二名。

(二) 訓練方式：自 110 年 2 月 1 日起集中於國家運動訓練中心施以長期培訓。

(三) 實施要點：

1. 各階段培訓選拔或檢核及參賽時程表：

公開選拔	活動內容	地點
2020. 11. 13-15	第 1 階段(2020. 9. 1 起至 2021. 8. 31)	苗栗縣 立巨蛋體育館

	依據 2021 年世大運暨美國 16 屆世界武術錦標賽選手參賽前三名成績為培訓，世錦賽選拔成績為依排序為儲訓選手。	
2021.12.24-26	第 2 階段(2021.09.1 起至 2022.01.31) 2021 第 31 屆世界大學運動會套路補選暨 2022 亞洲運動會選手選拔，選拔成績為依 排序為第三階段培訓選手	苗栗縣立 巨蛋體育館
<u>2022.05.03-08</u>	<u>第 3 階段第 1 期</u> <u>(2022.02.1 起至 2022.8.31)</u> <u>2022 亞洲運動會培訓隊選手檢核</u> <u>參加 111 年全國大專校院運動會</u>	<u>國立體育大學</u>
<u>2022.07.10-13</u>	<u>第 3 階段第 2 期</u> <u>(2022.09.1 起至 2023.1.31)</u> <u>2022 亞洲運動會培訓隊選手檢核</u> <u>參加 2022 年美國世界運動會</u>	<u>美國伯明罕</u>
<u>2022.07.15-17</u>	<u>第 3 階段第 2 期</u> <u>(2022.09.1 起至 2023.1.31)</u> <u>2022 亞洲運動會培訓隊選手檢核</u> <u>參加 110 學年度中等學校大專院錦標賽</u>	<u>宜蘭縣立體育館</u>
<u>2022.11.05-08</u>	<u>第 3 階段第 2 期</u> <u>(2022.09.01 起至 2023.01.31)</u> <u>2022 亞洲運動會培訓隊選手檢核</u> <u>參加 111 年學度全國中正盃武術錦標賽</u>	<u>屏東縣立體育館</u>
<u>2023.03-04 月</u>	<u>第 3 階段第 3 期</u> <u>(2023.02.01 起至世大運暨亞運會結束)</u> <u>辦理 2022 年第 19 屆杭州亞運動會代表隊</u> <u>暨</u> <u>參加 2021 第 31 屆世界大學運動會代表隊</u> <u>規劃檢核</u> <u>參加 112 年全國中正盃武術錦標賽</u>	<u>屏東縣立體育館</u>

2. 各階檢核或參賽段時程表：

階段檢核時程	參賽目標	預估成績
<b>第一階段</b> 自 110 年 02 月 01 日起 至 110 年 08 月 31 日止	2020 年印度第 10 屆亞洲武術錦標賽	延期辦理
	2021 成都世界大學運動會	延期 2023 年辦理
<b>第二階段</b> 自 110 年 09 月 01 日起 至 111 年 01 月 31 日止	2021 年美國第 16 屆世界武術錦標賽 暨 2021 年第 4 屆世界太極拳錦標賽 延期	延期 2023 年辦理
<b>第三階段第一期</b> 自 111 年 02 月 01 日起 自 111 年 08 月 31 日止	參加 2022 年美國世界運動會	我國三名有參賽資格： <u>女子太極拳/太極劍全能銀牌</u> <u>男子南拳/南棍全能銅牌、刀術/棍術全能</u> <u>第五名。</u>
	2021 成都世界大學運動會	延期 2023 年辦理
<b>第三階段第二期</b> 自 111 年 09 月 01 日起 自 112 年 01 月 31 日止	無國際參賽場次	

<u>第三階段第三期</u> <u>自 112 年 02 月 01 日起</u> <u>至第 19 屆杭州亞洲</u> <u>運動會結束</u>	<u>參加 2021 成都世界大學運動會</u> <u>延期 2023 年 7 月 29 日至 8 月 3 日</u> <u>辦理</u>	<u>各項第二至三名</u>
	<u>參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會</u> <u>延期 2023 年 9 月 24 日至 10 月 2 日</u> <u>辦理</u>	<u>1 銀 1 銅總獎牌數</u>

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) 體能：專屬體能教練一名。

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。