

# 中華民國桌球協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動 會選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 5 月 11 日心競字第 1100002909 號函核定

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第  
10900262225 號函辦理。

二、目的：選手藉由本計畫之培訓執行，並透過相關輔導工作及行政支援，  
有效提昇選手訓練績效，以利於參加 2022 年第 19 屆中國  
杭州亞洲運動會（以下簡稱杭州亞運會）獲得獎牌，爭  
取優異成績。

三、SWOT 分析：(實力現況、優劣勢、奪牌機會)

## (一) 中華男子代表隊

1. 男子單打方面：目前本會世界排名最高之選手為林昀儒(7 名)及莊  
智淵(31 名)陳建安(61 名)，其中林昀儒選手於  
2019 年男子世界盃獲得男子單打銅牌，於 2019 年  
底總決賽和鄭怡靜取得 2020 年東京奧運會混雙資  
格賽並在 2020 年初奧運資格賽中取得團體參賽資  
格，莊智淵及陳建安個人雙打在職桌年終總決賽獲  
得銅牌，2018 年雅加達亞運會團體第 3 名，而陳建  
安目前世界排名(61 名)，101 年度兩次獲得 21 歲  
組公開賽冠軍，並於中國公開賽打入前八強，2014  
年仁川亞運會團體第 3 名，2018 年雅加達亞運會第

3 名，藉由培訓使其與國際頂尖好手抗衡，提升單打競技實力。

2. 男子雙打方面：目前男子雙打選手莊智淵、陳建安為國內最佳組合，林昀儒/廖振珽為年輕最佳組合，2019 年年終總決賽獲得第 2 名參加 109 年度國際公開賽有多次獲得冠軍，期待此組合能於未來國際大賽中創造佳績。

3. 男子團體方面：中華男子桌球代表隊正處於新陳代謝階段，男子隊實力目前以林昀儒選手世界排名前 7 名最佳，其次為莊智淵選手世界排名 31 名，陳建安排名 61 名，其餘選手世界排名介於 100 至 200 名之間，與亞洲其他（中國、日本、韓國等）國家實力相比仍有提升空間。

## （二）中華女子代表隊

1. 女子單打方面：目前國內世界排名最高之選手為鄭怡靜(8 名)後面較優秀女子選手是陳思羽世界排名在 26 名，仍具有國際競爭力，期透過培訓階段提升競技實力，並藉由國際賽磨練吸收經驗及提升排名與技、戰術水準，而達到頂尖選手水平。

2. 女子雙打方面：目前女子選手鄭怡靜及陳思羽為國內最佳雙打組

合，最近國際賽嚐試搭配雙打，是我國女子雙打重點培訓組合，未來將力抗中國、日本及韓國的利器。

3. 女子團體方面：鄭怡靜、陳思羽、鄭先知及劉馨尹等選手世界排名由之前的 70 幾名與 100 多名提升至目前的 8 名、26 名、57 名及 84 名，競技實力一直提升中，世界排名也跟著上升，由於桌球項目是亞洲國家的競技強項，其實力都是世界頂尖，我國 2015 年世界團體錦標賽女子團體賽榮獲女子團體第 3 名，為本土選手最好團體成績，更希望能將此佳績帶領至 2022 年杭州亞運會。

#### 四、訓練計畫：

(一) 總目標：於 2022 年杭州亞運會奪得銅牌以上成績。

(二) 階段目標：

1. 參加 2021 年亞洲錦標賽：男子團體前三、男子單打前三、男子雙打前三、女子團體前三、女子單打前八、女子雙打前三、混合雙打前三。
2. 參加 2020 年世界團體桌球錦標賽比賽：男子團體坐八望四、女子團體坐八望四
3. 參加 2021 年世界大學運動會：男、女團體前二、男子單打前三男

子雙打前三、女子單打前三、女子雙打前三、混合雙打前三。

(三) 訓練起迄日期：自計畫核准日起至 2022 年杭州亞運會賽

後檢討止。

(四) 階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

1. 第一階段：自本計畫頒布日起至 2021 年 8 月 31 日止，除於國內外參賽及移地訓練之外，皆於國家運動訓練中心（以下簡稱國訓中心）採集中訓練方式辦理培訓事宜。

2. 第二階段：自 2021 年 9 月 1 日起至 2022 年 1 月 31 日止。除於國內外參賽及移地訓練之外，皆於國訓中心採集中訓練方式辦理培訓事宜。

3. 第三階段總集訓：自 2022 年 2 月 1 日起至杭州亞運會結束日止。除於國內外參賽及移地訓練之外，皆於國訓中心採集中訓練方式辦理培訓事宜。

(五) 訓練方式及訓練內容（由國訓中心教練擬訂）

(六) 實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

(1) 第一階段加強選手基本體能及綜合技術能力。

(2) 第二階段加強選手比賽技戰術能力並參加公開賽，提升選手比賽能力。

(3) 第三階段針對主要對手進行模擬訓練，並參加國外移地訓練增強不同打法的適應性。

2. 各階段訓練方法之撰述：以上三階段之技術訓練採用單球、多球及模擬比賽的訓練方式，並配合體能訓練。

3. 國內外移地訓練之撰述：

(1) 至歐洲、中國大陸，日本參加聯賽，及至中國大陸進行國外移地訓練，並與各省隊進行技術交流，增強各種打法適應性，提升比賽臨場反應。

(2) 中國大陸的桌球技術水準執世界之牛耳，我國選手至中國大陸移地訓練將能提昇選手的技術、經驗、戰術及戰略之技巧及運用，也增加選手學習及觀摩的機會，從運用中國大陸豐富的訓練資源與陪練的訓練方式，可以提高我國選手之整體技術。

4. 訓練成效之預估：將提昇選手整體的體能狀況、紮實的基本動作、打球的質量與穩定性的提昇、積極運用及思考戰術配套、良好的雙打默契與跑位靈活性。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法

各階段培訓選手均以排名前 12 名之國手為主（含世界排名前 50 名之保留國手），新年度國手產生後，協會即依以上條件做為選

手成績檢測及汰換標準，向國家運動訓練中心提報新培訓名單。

## 五、督導考核：

- (一) 培訓期間由本會選訓小組人員、教育部體育署訓輔小組專項委員、全項委員及專家學者輪流前往督導。
- (二) 請教育部體育署適時派員前往督導、考察訓練成效，俾以改正缺失。
- (三) 考核內容：訓練計畫實施情形、訓練日誌、訓練時間、選手訓練情況及比賽成績等。

## 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：檢測實施計畫項目支援。
- (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險。
- (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。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他：依實際狀況提出需求。

七、本計畫經本會 2022 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。-