

中華民國國武術總會(附件 3)

參加 2025 年亞洲青少年武術錦標賽培訓暨代表隊教練及選手遴選辦法 業經教育部體育署 114.5.6 臺教體署競(二)字第 1140014259 號函同意備查辦理。

一、依據：本會 114 年度工作計畫辦理。

二、目的：為遴選優秀團隊備戰 2025 年亞洲青少年武術錦標賽奪牌實力，爭取最優成績，
為國爭光。

三、組織：由本會組成 2025 年亞洲青少年武術錦標賽本會選訓委員會，負責有關教練及選手參賽
資格遴選暨培訓督導等事宜。

四、教練團遴選

(一)資格條件：需具備國家 A 或 B 級教練，C 級助理教練有效證照資格者。

(二)遴選方式：依據 2025 年參加亞洲青少年武術錦標賽培訓及帶隊教練，遴選入圍套路
及散手培訓及代表隊教練共計 3 人，由本會提名經選訓委員會討論通過。

五、選手遴選：

(一)資格條件：依據亞洲武術聯合會辦理 2025 年 7 月 23 日至 7 月 30 日為期 8 天，參加 2025
年亞洲青少年武術錦標賽我國選手獲得名次如下；培訓及代表隊選手。

(二)依據本會舉辦 114 年全國武術聯賽競賽規程第十三條規定選拔資格：依賽事套路各(組別)
項目全能及散手各量級、年齡成績排序選出儲備國手。

(三)依據本會舉辦 114 年全國武術聯賽競賽規程第十四條規定選拔國家培訓及代表隊選拔
資格：選拔各項目(級)為本會遴選國家培訓及代表隊之重要依據，本會選訓委員會將依據
優勢項目(級)排序高低遴選參加亞洲總會舉辦之各項錦標賽或綜合運動會。(二)亞洲青年
運動會、亞洲青少年武術錦標賽，由本會選訓委員會依據年齡、等級入圍儲備國手資格者。
(三)亞洲總會尚未公告 114 年辦理國際賽事競賽規程，因應未來先行選拔儲備國手，相關
亞洲總會賽事比賽日期資訊仍以公告為主。

(四)遴選方式(名額)：依據 114 年全國武術聯賽暨武術儲備國手選拔具有參賽資格者。

(五)選拔日期：114 年 4 月 17-20 日，4 天。

1. 拔地點：彰化縣立體育館。

2. 選拔方式：全國公開選拔。

3. 培訓人數：套路選手男子 5 人、女子 5 人。

散手選手男子 6 人(含備取陪練)。

散手教練 1 人、套路教練 2 人、防護員 1 人共計 19 人。

六、附則

(一)培訓及代表隊教練

1、教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任事實，教育部體育署訓輔專案小組查核屬實者，取消其資格。

2、為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長(含)以上人員，不得擔任教練職務。

(二)培訓及代表隊選手

1、選手需接受教練(團)指導並依訓練計劃施訓，日常生活事項接受教練(團)輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培訓資格。

2、除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。

(三)入選培訓及代表隊之教練、選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會討論後，報教育部體育署備查。

(四)所選培訓及代表隊教練無法勝任，且未能達到訓練預期效益或有違規懲處紀錄者，其解聘及重新派任教練人選須經本會選訓小組討論通過後，函送體育署備案通過後施行之。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署核備後通過後公布實施，修正時亦同。

(附件 4)2025 年亞洲青少年武術錦標賽中華代表隊教練、選手培訓實施計劃

一、依據：依據 114 年本會年度計劃辦理。

二、目的：引進運動訓練新知與方法，提高運動水準及教練素質，俾利在國際綜合性運動競賽爭取佳績，為國爭光。

三、培訓目標：

總目標：2025 年亞洲青少年武術錦標賽，爭取套路 AB 組各項、散手級前三名獎牌數為總目標。

日期：自 2025 年 7 月 23 日 7 月 30 日為 8 日。

地點：中國江陰市。

四、培訓項目：

(一)1. 套路 A 組：

男、女子組：南拳、南刀、南棍(第 3 套國際競賽套路)。

男、女子組：長拳、刀術、棍術、槍術、劍術(第 3 套國際競賽套路)。

男、女子組：36 式太極拳、39 式太極劍(第 3 套國際競賽套路)。

2. 套路 B 組：

男、女子組：長拳、槍術、劍術、刀術、棍術(第 1 套國際競賽套路)。

男、女子組：南拳、南刀、南棍(第 1 套國際競賽套路)。

男、女子組：42 式太極拳、42 太極劍。

(二) 散手：男子組 52KG、52KG、60KG。

五、培訓起止日期、地點：

(一)日期：自 2025 (114) 年 6 月 23 日至 7 月 22 日止。

(二)地點：高雄市左營區國家運動選手訓練中心(技擊館 7 樓武術場地)。

六、培訓方式：課程表分段分期另擬。

七、培訓內容：

(一)精神訓練及心理輔導：

(1)聘請運動心理專家學者長期為選手做個別心理輔導，協助選手與教練間密切關係並掌握選手心理素質、問題解決及輔導。

(2)協助選手適當克服、排除、心理壓力，強化、提昇、建立強烈自信心與企圖心，面對在比賽期間較具有突出的穩定性能達到國際水平之表現。

(二)體能訓練：

(1)聘請體能教練協助訓練。

(2)一般性體能：速度、敏捷性、柔軟度、協調性、心肺耐力設定不同內容輔以間歇、循環等方式訓練。

(3)重量訓練：依選手訓練量及週期性調整做強化肌力、臂力、腿肌、腹肌、背肌等耐力訓練。

(4)專項性體能：無氧耐力、有氧耐力衝刺訓練，以強化跑步訓練有氧耐力、速度爆發力。

(三)技術訓練：

1、套路

(1)基本動作練習：含基本手型、手法、步法、腿法練習。

(2)南拳騰空動作及穩定性練習；含彈跳騰空腿。

(3)腿法落地穩定性及太極拳三控腿訓練。

(4)套路組合練習：強調動作細膩性及質量。

(5)套路分段練習：強調步法、身法及精神之協調。

(6)套路整套練習：掌握整套時間、體力及強度之綜合表現。

八、選拔入圍成績標準依「2025年第亞洲青少年武術錦標賽」教練、選手遴選辦法規定辦理。

(一)選拔日期：114年4月17-20日，4天。

(二)選拔地點：彰化縣立體育館。

(三)選拔方式：全國公開選拔。

(四)培訓人數：套路選手男子5人、女子5人。

散手選手男子6人（含備取陪練）。

散手教練1人、套路教練2人、防護員1人共計19人。

九、督導考核：

(一)退訓：選手無故缺席或受傷無法練習者，或是在培訓期間技術上無法突破或是學習態度欠佳，經教練提報選訓委員會通過後退訓由陪練員遞補。

(二)每一階段完成經專案小組針對選手訓練狀況由教練考核，國際比賽成績等研訂次一階段培訓計劃。

(三)選手隨時接受禁藥課程及檢查。

(四)選手須依規定申請事、病假，未准假前不得隨意離營區。

(五)選手培訓期間須遵守受訓規定事項。

(六)在培訓期間由選訓委員及教練團予以依各階段檢測標準檢測訓練績效，選手隨時測驗體能及技術，不合格者取消解除正取資格由陪練員遞補之。

(七)曠課不得超過三小時以上者。

(八)培訓中受傷經醫生證明一星期內能夠恢復訓練，否則需放棄培訓論。

(九)不聽從教練教誨及技術指導，或是學習態度欠佳不良行為，如有違反者。

(十)選手須規定申請事、病假應檢附證明文件或夜間未歸，經本會同意可離開，未准假前不得隨意離營。

(十一)、選手應要按表操練無故缺席或不按表做練習者，或是在集訓期間有幾點規定不符，經報專案小組通過後，立即放棄集訓及參賽資格。

(1)隱瞞受傷事實。

(2)技術懸殊無法突破。

(3)不服從紀律。

(4)未依程序辦理請假手續。

(5)如飲酒、賭博、糾紛、言語行為不正。

(6)經本會聘任之醫師診斷傷勢不宜參賽者。

(7)對內、外發表言論人身攻訐於本會與教練，嚴重影響聲譽者。

(8)參與霸凌性侵隊友或他人知情未報者立即退訓，送紀律委員會懲處。

(十二)依據培訓原則及集訓管理辦法規定辦理，如以上列違規者，解除培訓資格。

十、入圍選手者必須遵守：

(一)應履行參加本會召集之訓練及比賽義務。

(二)選手入選或參賽，未經本會同意無故不入代表國家參加比賽或不參加集訓者，本會有權取消其入圍資格，並禁止其參加本會1年內辦理之比賽。

(三)各入圍選手之公開行為及品德由有關人員考核，作為日後選拔國家代表隊員之參考，如有嚴重違紀情形時，由本會註銷該員入圍資格或作其他必要之處分。

(四)選手若有違反我國刑事法律之情況，期間將失去入圍之資格。

(五)運動禁藥管制相關規定；依據「國家運動禁藥管制規則（NADR）」，參與協會辦理賽事之選手屬於國家級運動員，皆可能接受藥檢。

十一、本計劃如有未盡事宜，適時修正之。

十二、業經教育部體育署 114.5.6 臺教體署競(二)字第 1140014259 號函同意備查辦理。