

(如附件1)中華民國國武術總會培育武術『中長期』優秀或具潛力運動選手 實施計畫草案

一、依據：奉教育部 108.4.16 華總一義字第 10600115131 號令，國民體育法第六章第三十條規定辦理。

二、選手名單及其所具備之培育資格如下：

三、遴選依據及過程：

(一) 選手遴選條件

- 1、第一階段：依 114 年 4 月 17-20 日，於彰化市舉行 114 年全國武術聯賽。
依 114 年 7 月 07-10 日，於新北市舉行 113 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽。
依 114 年 10 月 10-13 日，於高雄市舉行 114 學年度全國中正盃武術錦標賽。
- 2、第二階段：依 115 年 11 月，於舉行 115 學年度全國中正盃武術錦標賽。
依 115 年 4 月，於舉行 115 年全國武術聯賽。
依 115 年 7 月，於舉行 114 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽。
- 3、第三階段：依 116 年 9 月，於舉行 116 學年度全國中正盃武術錦標賽。
依 116 年 4 月，於舉行 116 年全國武術聯賽。
依 116 年 7 月，於舉行 115 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽。
- 4、依據亞運會階段性選拔中華武術培訓隊，另訂定。
- 5、選出套路：青年組、青少年組各項三項全能(青年組、青少年組以競賽第三套路暨自選套路三項全能為主)前 1-3 名之選手。
- 6、選出散打：青年組、青少年組各量級前 1-3 名之男女選手，且年齡符合培訓對象之規定者，依總得分順序選出培育名單之賽事依據，具有潛力者。

(二) 選手遴選方式

- 1、於上述遴選條件中，選取適合國內訓練銜接第三套路及自選套路為對象者，及決定培訓人數須經由本會選訓委員會審核通過。
- 2、於上述遴選條件中採取國內、國外移地訓練從嚴之理念，由教練團依據賽會成績計算分數，且年齡符合培訓對象之規定者，依總得分順序決選出培育名單之賽事依據。
- 3、套路：青年組、青少年組男女選手共 20 名，經培育優秀及具潛力選手之專案選訓小組通過後培訓，首次集訓套路進行身體素質檢測並進行基本功質量強化。
- 4、散打：青年組、青少年組男女選手共 10 名。經培育優秀及具潛力選手之專案選訓小組通過後培訓，首次集訓散打進行身體素質檢，並實施約束實戰對抗。
- 5、培訓選手須隨時接受測驗體適能或技術，如選手學習態度不佳或未達實力，不及格者取消解除培訓資格，由候補較具有潛力之選手遞補。
- 6、依據中華民國國武術總會選訓委員會選手選拔培(陪)集訓各專項素質檢測實施辦法辦理。

(三) 一、三階段培訓選手替換辦法：

- 1、第一階段：依 114 年 4 月 07-10 日，於彰化市舉行 114 年全國武術聯賽。
依 114 年 7 月 07-10 日，於新北市舉行 113 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽。
依 114 年 10 月 10-13 日，於高雄市舉行 114 學年度全國中正盃武術錦標賽。
- 2、第二階段：依 115 年 9 月日，於舉行 115 學年度全國中正盃武術錦標賽。

依 115 年 4 月日，於縣舉行 115 年全國武術聯賽。

依 115 年 7 月，於舉行 114 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽。

3、第三階段：依 116 年 9 月，於舉行 116 學年度全國中正盃武術錦標賽。

依 116 年 4 月，於舉行 114 年全國武術聯賽。

依 115 年 7 月，於舉行 114 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽。

4、依據亞運會階段性選拔中華武術培訓隊，公開或是以培訓隊選出代表隊選手，另訂定。

(四) 教練團

1、移地訓練外籍教練：由中國當地推派優秀教練資格者。

1、本國籍教練：國內暑期集中及移地訓練指導。

2、教練遴選條件；教練需具有國家 A 或 B 教練資格者。

(五) 教練現仍從事武術訓練工作者（專任、兼任）。

1、教練遴選方式：

(1) 國內基層（含暑假）教練；依入圍選手排序績分依據選出培訓教練。

(2) 外移地訓練：依入圍選手排序績分依據選出培訓教練及或經由本會選訓委員會推薦審核通過。

(3) 正、副總教練由協會提名，需具備有行政管理能力之國家級教練。

(4) 培訓教練需具備國家 A 級或 B 級教練者，國家 C 級為助理教練，由本會選訓委員會評估成效聘任之。

(5) 如遇選出培訓教練無法勝任或執行力不彰由選訓主任委員提名更換，經本會選訓委員會會議通過後，由協會聘任之。

(6) 如成績累積分相同並持有國家 A 級或 B 級教練者，由本會選訓委員會評估成效聘任之。

(7) 曾經擔任培訓或帶隊教練並持有國家 A 或 B 級教練者，成績表現優異優先考量聘任之，教練名單經選訓委員會會議通過後呈報體育署核備。

2、推選防護員或物理治療師 1 名。

四、培訓計畫

總目標：本計畫所培育之選手將爭取參賽資格，並以爭取獎牌為目標。

(一) 提前準備 2025 年至 2028 年如下列；

年度	賽事名稱
2025	1. 2025 年第 12 屆亞洲青少年武術錦標賽 2. 2025 年第 17 屆世界武術錦標賽 3. 2025 第屆亞洲套路盃、散手盃賽 4. 2025 世界運動會
2026	1. 2026 年亞洲運動會 2. 2026 年第 10 屆世界青少年武術錦標賽 3. 2026 第 5 屆世界太極拳錦標賽 4. 2026 第 12 屆世界散手盃賽及套路盃賽 5. 2026 青年奧運會
2027	1. 2027 年第 18 屆世界武術錦標賽

	2. 2027 年第 13 屆亞洲青少年武術錦標賽 3. 2027 年世界大學生運動會 4. 2027 世界運動會
2028	1. 2028 年第 11 屆亞洲武術錦標賽 2. 2028 年第 11 屆世界青少年武術錦標賽 3. 2028 年世界大學生武術錦標賽 4. 2028 第 6 屆世界太極拳錦標賽 5. 2028 世界運動會

(二) 近期目標：提升基本素質，提升難度動作，設定國際正式各洲季賽事奪取好成績。

(三) 訓練起訖日期：2025 年 1 月 1 日至 2028 年 12 月 31 日，共計 4 年。

(四) 階段劃分：(已培訓時間時階段劃分)

1、第 1 階段：自 2025 年 1 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日止，合計 12 個月。

第 1 階段：自 2025 年 7 月 5 日至 2025 年 10 月 16 日止，合計 92 天。

(1) 國內訓練：自 2025 年 7 月 5 日至 7 月 30 日止，合計 25 天。

(2) 國外移地：自 2025 年 7 月 31 日至 8 月 14 日止，合計 16 天。

(3) 國內訓練：自 2025 年 8 月 27 日至 10 月 16 日止，合計 51 天。

2、第 2 階段：自 2026 年 1 月 1 日至 2024 年 12 月 31 日止，合計 12 個月。

第 2 階段：自 2026 年 7 月 5 日至 2024 年 11 月 30 日止，合計 128 天。

(1) 國內訓練：自 2026 年 7 月 15 日至 7 月 30 日止，合計 15 天。

(2) 國外移地：自 2026 年 7 月 31 日至 8 月 30 日止，合計 30 天。

(3) 國內訓練：自 2026 年 11 月 10 日至 12 月 10 日止，合計 30 天。

3、第 3 階段：自 2027 年 1 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日止，合計 12 個月。

第 3 階段：自 2027 年 7 月 5 日至 2021 年 11 月 30 日止，合計 128 天。

(1) 國內訓練：自 2027 年 7 月 5 日至 7 月 30 日止，合計 25 天。

(2) 國外移地：自 2027 年 7 月 31 日至 8 月 31 日止，合計 32 天。

(3) 國內訓練：自 2027 年 9 月 10 日至 11 月 30 日止，合計 71 天。

4、亞運會階段性中華武術培訓隊：2025 年 1 月 1 日至 2028 年 9 月 30 日至亞運會結束。

(五) 階段劃分及訓練地點：

1、國內暑假訓練：左營國家運動選手訓練中心武術場。

2、國外移地訓練：中國。

3、參加國際賽事：如下列表。

(六) 訓練方式：採長期分階段集中培訓(如下表列)，依據選手特質、體型、專長適時調整，再開出週期性課表，進中心後請教練另擬課表。

階段/期程	項目訓練方式	內容
第一階段 2023-2024	散打階梯式訓練	1. 提升基礎身體素質、核心肌群、功力檢測。 2. 基礎重量訓練、體能訓練。 3. 基礎約束實戰對抗動作協調能力。
	套路階梯式訓練	1. 提升基礎身體素質、核心肌群、基本功檢測。 2. 基礎重量訓練、體能訓練。 3. 難度動作編排完成分段 B、C 級難度動作訓練。

第二階段 2024-2025	暑假國內集中 漸進平台式訓練 (國外移地訓練)	1. 第一階段訓練為基礎，增強選手身（心）理素質。 2. 進階提升身體素質、基礎功力及重量訓練、約束實戰對抗檢測。 3. 赴國外移地實戰對抗以增加經驗達到提升成熟度穩定對抗能力。
	參加國際賽會	1. 2025 年第 12 屆亞洲青少年武術錦標賽 日期：2025 年 7 月 23-30 日為期 9 天。 地點：中國江蘇。 2. 2025 年第 17 屆世界武術錦標賽 日期：2025 年 8 月 31 至 9 月 7 日為期 8 天。 地點：巴西利亞。 3. 2025 第屆亞洲套路盃、散手盃賽 日期：2025 年 7 月 3-6 日為期 5 天。 地點：中國吉林。 4. 2025 世界運動會 日期：2025 年 8 月 3-15 日為期 5 天。 地點：中國成都。
第三階段 2025-2026 亞運會 青奧會	暑假國內集中 漸進平台式訓練 (國外移地訓練)	1. 第二階段訓練為基礎，增強選手身（心）理素質。 2. 進階強化身體素質、基礎功力及重量訓練檢測，完成套路整體編排及修飾連貫動作。 3. 國外移地訓練提升套路內涵素質訓練，再加強難度度數及整體技術完成穩定性增強。
	參加國際賽會	1. 2026 年亞洲運動會 日期：2026 年 9 月 20-30 日為期 9 天。 地點：日本。 2. 2026 年第 10 屆世界青少年武術錦標賽 日期：2025 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 3. 2026 第 5 屆世界太極拳錦標賽 日期：2025 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 4. 2026 第 12 屆世界散手盃賽及套路盃賽 日期：2026 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 5. 2026 青年奧運會 日期：2026 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：中國。
	暑假國內集中	1. 第三階段訓練為基礎，增強選手身（心）理

	強化式訓練 (國外移地訓練)	素質。 2. 進階強化身體素質、基礎功力及重量訓練檢測，完成套路整體編排及修飾連貫動作。 3. 國外移地訓練提升套路內涵素質訓練，再加強難度度數及整體技術完成穩定性增強。
	參加國際賽會	1. 2027 年第 18 屆世界武術錦標賽 日期：2027 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：菲律賓。 2. 2027 年第 13 屆亞洲青少年武術錦標賽 日期：2027 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 3. 2027 年世界大學生運動會 日期：2027 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 4. 2027 世界運動會 日期：2027 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。
2027-2028 亞運會	亞運會培訓隊 (國外移地訓練)	1. 套路強化提升完成整套自選難度能力及穩定性成熟度。 2. 散手強化提升實戰對抗經驗達到進階，提升成熟度穩定對抗實力技術應變能力。 3. 聘請國際裁判模擬比賽或檢測。 4. 參與國際賽會提升競賽經驗及增強學習能力 5. 邁進亞運奪牌實力培訓成效。 6. 強化進行自信心、心理、身體素質教育。
	參加國際賽會	1. 2028 年第 11 屆世界青少年武術錦標賽 日期：2027 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 2. 2028 年世界大學生武術錦標賽 日期：2027 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 4. 2028 第 7 屆世界太極拳錦標賽 日期：2028 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 5. 2028 世界運動會 日期：2028 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。 6. 亞洲運動會 日期：202 年 0 月 0 日為期 9 天。 地點：未定。

(七) 訓練內容：

1、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。

2、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。

3、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) 2項全能、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。
- 7) 請中國籍教練掌握新規則，指定套路演練水平與技術成熟度提高穩定性。

(2)散打

- 1) 基本攻擊、防禦訓練（含拳法、腿法、摔法）。
- 2) 複合攻擊、防禦訓練、動作差異比較，糾正訓練。
- 3) 近戰訓練、戰術之運用、各種實戰經驗。
- 4) 各種不同距離、狀況之做法比較。
- 5) 國內、外移地集中訓練吸取各專項專長應變之能力。

(3)請中國籍教練提昇技術技巧性及掌握國際武聯資訊。

(4)模擬正式競賽模式增進臨場感發揮技術及應變能力與經驗。

(5)赴中國移地訓練與各省隊或國家隊陪練，蒐集各專項新資訊與知識，提昇技術戰術與策略及套路編排。

五、實施要點：

(一) 請本會選訓委員會不定期赴訓練場地督導與訪視時，了解訓練進度及選手狀況並予以指導，協助處理相關問題其訓練績效，並函知本會。

(二) 運動醫療：左營國訓中心運科組或本會醫療委員會及已簽署醫療顧問團隊「台南安南

醫院」(含外科、內科、骨科、婦科、復健、健檢、用藥)運動傷害防護員
支援按摩師防治及疲勞消除等。

(三) 醫療意外保險：個人技擊保險。

(四) 移地訓練：推派運動傷害防護員或物理治療師同行，其他依實際狀況提出需求。

六、選手進退機制：

(一) 集中訓練時由選訓委員及教練團予以依檢測標準及檢測訓練績效，由本會選訓委員會議通過檢測內容。

(二) 退訓：選手無故缺席或受傷無法練習者，經醫生認定無法再培訓，由教練提報選訓委員會通過後退訓。

(三) 每兩星期為一次檢測點，並召開選訓會議檢討訓練成效及選手汰劣。

(四) 培訓男、女選手在由 114-117 年全國武術聯賽會或 113-116 學年度全國中等學校暨大專院校武術錦標賽中擇優產生遞補選手。

2022 年在亞運會階段性選拔期間公開或由培訓隊中擇優產生遞補選手。

(五) 訓練結束後，選手隨時測驗體能或技術，以檢視階段培訓成效及發揮培訓資源效益。

(六) 培訓期間國內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，有關選手更換、退訓、管理、輔導由本會選訓委員會負責辦理，並報教育部體育署備查。

(七) 選手隨時接受禁藥教育課程及檢查。

(八) 選手須依規定申請事、病假，未准假前不得隨意離營區。

(九) 選手培訓期間須遵守受訓規定事項，如以上列違規者，取消培訓資格。

(十) 入圍之培育選手必須參加集訓，未按規定參加培訓或培訓期間違反相關規定者，取消其資格並送本會紀律仲裁委員會懲處，嚴重可處禁賽 3 年不得參加本會舉辦之任何賽事(含選拔賽)。

(十一) 114 學年度全國中正盃武術錦標賽暨 2025 年第 11 屆亞洲青少年武術錦標賽與非培訓選手混合檢測。

115 學年度全國中正盃武術錦標賽暨 2026 年第 10 屆世界青少年武術錦標賽與非培訓選手混合檢測。

116 學年度全國中正盃武術錦標賽暨 2027 第 12 屆亞洲青少年武術錦標賽暨 2028 年第 11 屆世界青少年武術錦標賽與非培訓選手混合檢測。

116 年總檢測 2026 年亞運會及暨 2026 年青年奧運會，2028 年亞運會中華武術代表隊為最後檢測。

七、經費籌措：(如附件)。

八、本計畫經年度工作計畫報備教育部體育署通過後，公告實施。

九、本案業經教育部體育署函同意辦理。