

中華民國柔道總會參加 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 113 年 7 月 11 日心競字第 1130007236 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。
- 二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

1. 在國內柔道運動發展早：

日據時代最為普遍，並應用在於軍警的訓練上，1964 年東京奧運會柔道成為正式種類。國內選手在 1956 年第一屆亞運陳再乞老師獲得金牌，1984 年洛杉磯奧運會男子邱恆安獲得第七名、1988 年漢城奧運會許蔡傳獲得第五名、1990 年北京亞運會蔡淑惠獲得銀牌。2002 年韓國釜山亞運會選手王沁芳、劉書韻獲得銅牌、2006 年卡達杜哈亞運會劉書韻獲得銅牌。2010 年中國廣州亞運會王沁芳獲得銀牌、連珍羚獲得銅牌、曾漢傑獲得銅牌，2009 年世大運王沁芳獲得金牌，2016 年巴西里約奧運會連珍羚獲得第五名，2018 年印尼雅加達亞運會選手連珍羚獲得銅牌、楊勇緯獲得銅牌，2020 東京奧運-60 公斤楊勇緯更是創造傳奇的一刻，勇奪銀牌，成為我國第一位在奧運柔道項目的第一面獎牌，同時首次參賽的林真豪也獲得第七名。2022 杭州亞運會，楊勇緯以及連珍羚雙雙獲得金牌，同時也成為我國在亞運會拿到的第 100 面以及 101 面金牌得主，尤其是連珍羚 35 歲仍然堅持朝目標前進，終於達標。

2. 四級培育規畫完整：

國內自國小乃至國中、高中、大專，參加對象既寬且廣，對培育柔道之幼苗，有相當大之助益進而使選手提早在國際比賽成名。國內由教育部每年固定全中運、大運會，協會辦理各級賽事，每年上下半年各一次全國大賽。並且每年辦理青少年、青年、成年國手選拔上下半年各一次。

3. 青年青少年成績卓著：

因為我國中小學柔道運動發展普及，參加世界青年柔道錦標賽過去有許多揚名國際的選手。例如曾獲得世界青年錦標賽金銀銅牌的選手計有周玉萍、陳秋萍、曾小芬、王沁芳、楊憲慈、黃聖庭。我國歷年參加亞洲青年比賽成績斐然，其中我國自 2000 年開始參加亞洲青年柔道錦標賽獲得金牌的選手計有王沁芳、楊憲慈、戴文馨、王思筑、李欣芸、楊雅鈞等，其中王沁芳、楊憲慈、兩次獲得金牌之後，開始成為我國柔道參加國際比賽拿牌的代表性人物。近期在亞洲青年獲得金牌的選手楊勇緯、許琳宣；在青少年參賽的成績 2011 年世界青少年蔡明諺獲得銀牌、2019 年世界青少年林崇祐獲得金牌，2019 年世界青年柔道錦標賽許琳宣拿下銀牌，2022 年沈奕熙獲得世界青少年柔道錦標賽銅牌，2023 年林宇涵獲得世界青少年柔道錦標賽銀牌，可見積極參加國際比賽累積大賽經驗才是培育與發掘選手的良方。

我國柔道運動發展趨向傳統技術型柔道，在技術上以傳統技術為主較鄰國

日本相仿，因此技術相對需較為細膩，相較於西方風格，有較多的變化與組合，各量級選手可依體型條件選擇適合自己的攻擊技術。

許吉越、廖俊強、陳明達（2009）認為柔道運動較適合東方體型，因有基於體重分級，柔道技術繁多，不同體型的柔道選手皆有其較適合的柔道技術，與個人專屬的得意技，專長動作技術皆不盡相同。

（二）Weakness（劣勢）：

1994年中亞五小國加入亞洲，我國目前亞洲柔道競爭對手日本、韓國蒙古、大陸、哈薩克及烏茲別克也是世界柔道強國之一，而近兩年土庫曼聘請日籍教練，短短兩年參加各大賽，已經看到幾位選手展露頭角登上世界排名前17位，爭取奧運資格。體能訓練大多以無氧能力能量系統在進行訓練，訓練時皆以時間短強度高為主要要求，心肺耐力的訓練已經比較少，加強訓練的是肌耐力及速耐力的發展，讓選手於比賽時可以負荷高強度快速度的高衝擊柔道。其訓練方式均已將柔道之技術與力量發揮至極致。

柔道運動推廣至歐美的過程中，歐美發展出強力攻擊的技術型態係以擒、抱為主的技術，歐美國家依恃著先天體能條件優勢，發展出特有的柔道風格攻擊型態，對東方選手造成極大的威脅。東、西方人種原本就有先天上的差異。陳定雄、曾秀媚、謝志君（2000）指出，以體重而言，日本男性需要經過嚴格選材與訓練才能具備良好的生理條件參與競技賽事，然而歐美男性由於先天生理素質的條件，而能以較低的難度成為優秀選手。由此可知，在生理方面的優勢勢必影響比賽結果與內容，其主要原因在於歐美選手先天的肌肉量高於東方選手，在相對肌力上亦高於東方選手，配合歐美強力的擒抱攻擊模式，成為西方選手的優勢。

（三）Opportunity（機會）：

現今世界柔道運動技術的發展趨勢趨向多元化，在技術的歸類上紀俊吉等（2008）認為就世界各國對於技術的發展趨勢而言可略分為兩類，東方國家趨向靈巧，西方國家訴求強力。東西雙方各有特色，若要在單一方面上跟進，欲求青出於藍恐有相當難度。雖然柔道運動屬於依體重分級項目，身材影響因素較低，但柔道實力版塊漸漸在異動中，歐洲式的強力柔道漸漸的抬頭，學習歐洲式的強力柔道，也是不可輕忽的對手；所以我們的發展不是只在技術層面學習，了解歐洲柔道現狀也是當務之急。我們應提昇選手技術層面、增進選手實戰技術及經驗，加強個人基本動作及連絡技術之運用，使反摔技術增強，上場比賽時才能靈活應用速度、耐力、瞬間連續攻擊以期能在比賽時致勝。然若能融入我國特色，發展出自己的競技模式則或有出奇制勝之效。

（四）Threat（威脅）：

2008奧運會上柔道運動的競賽內容中可發現國際賽事中的技術趨向已逐漸

變化中。紀俊吉等（2008）將柔道攻擊技術約略區分為正面攻擊動作（如大外割、小內割、肩車等）與轉身攻擊動作（如過肩摔、內腿、丟體等），在比較2008 京奧柔道運動賽事內容後，對照歷年幾項較大型國際賽事的得分技術差異，發現正面攻擊動作的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列。

技術面 SWOT 分析表

項目 內容

優勢 我國柔道發展趨向傳統技術型攻擊，多變的技術組合，產生多樣化的攻擊模式。

劣勢 歐美選手先天生理條件優勢，以擒、抱為其首主要技術，其身體素質相當好尤其是男子中重量級，對東方選手造成極大的威脅。

機會 柔道運動體重分級加上以西方特有技術特性融合亞洲人特有技擊運動，開創我國的柔道技術風格。

威脅 正面攻擊技術的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列，這樣的技術面將造成西方選手對我國的威脅。

經 SWOT 實力分析發現，保留優勢並借用機會、去除弱勢並消彌威脅建議以下幾點：

1. 鼓勵企業贊助並成立企業隊。
2. 落實國家代表隊與優秀青年及青少年潛力選手培訓。
3. 積極參加國際青年及青少年錦標賽與訓練營活動，以提升競爭力。
4. 結合運動科學發掘人才。
5. 編制運科及防護員加入教練團隊。
6. 落實國內教練培訓提升教練素質。

四、計畫目標及培訓隊遴選

（一）總目標：超越2022年杭州亞運會成績，奪得2金2銅。

（二）遴選方式及檢測標準

1. 教練（團）遴選

（1）資格條件：需為本會會員，具有國家A級教練證。（外籍教練不在此限）。

（2）遴選方式

由入選選手之教練且曾經擔任過國際正式賽會之教練、黃金計畫專屬教練為教練，或由選訓委員會推薦具有擔任國際正式賽會教練資格或曾經獲得近三屆奧運成績之選手協助訓練。

2. 選手

(1) 第1階段:(自113年8月1日起至114年8月31日止)

A、遴選方式:

(A)2024巴黎奧運培訓隊員,符合培訓量級之選手。(第二階段選拔列為第一種子)。

(B)依照符合培訓的量級辦理選拔賽,選出前4名選手(含巴黎奧運培訓選手)第1名及第2名得以進入培訓隊,教練可依需求提出陪練員。

B、訓練地點:國家運動訓練中心

C、預定參加賽事:

(A)2024年香港公開賽。

(B)2024年東亞柔道錦標賽(10月中國)

(C)2024年東京大滿貫(12月日本)

(D)2025年亞洲柔道錦標賽(5月泰國)

(E)2025年亞洲公開賽(7月台北)

(F)2025年世界排名積分賽(大獎賽及公開賽)

D、進退場檢測標準:

(A)東京大滿貫取得前16名的成績。

(B)亞洲柔道錦標賽取得前五名的成績。

(C)東亞柔道錦標賽取得前三名的成績。

(D)大獎賽前7名及公開賽前五名的成績。

(2) 第2階段:(自114年9月1日起至115年1月31日止)

A、遴選方式:辦理選拔依照符合培訓的量級,選出4名選手,第1名及第2名應進入培訓隊,教練可依需求提出陪練員。

B、訓練地點:國家運動訓練中心

C、預定參加賽事:

參加世界柔道積分排名賽(公開賽、大獎賽、大滿貫)

D、進退場檢測標準:

(A)參加公開賽取得前三名的成績。

(B)參加大獎賽取得前五名的成績。

(C)參加大滿貫取得前7名的成績。

(3) 第3階段:(自115年2月1日起至亞運結束日止(含總集訓))

A、遴選方式:辦理決選僅由第二階段之各量級4位選手參加選拔,第1名入選代表隊,第2名為候補應進入中心培訓才能保有培訓資格。

B、訓練地點:國家運動訓練中心

C、預定參加賽事:

(A) 參加世界柔道積分排名賽(公開賽、大獎賽、大滿貫)

(B)參加 2026 年名古屋亞洲運動會

D、(A)參加公開賽取得前三名的成績。

(B)參加大獎賽取得前五名的成績。

(C)參加大滿貫取得前 7 名的成績。

五、督導考核：

(一)、本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

(二)、教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)、本會國家代表隊及培訓隊員跨其他運動種類之規定，係為激勵與落實柔道專業訓練體系，讓所選拔出之國家選手能夠全心投入柔道競技訓練及，並讓代表隊有效執行訓練計畫及規劃賽事，特訂本規定。

1. 依本會 108 年度第 2 次理監事會議決議(109 年 3 月 31 日公告)，世界排名選手不得參加其他技擊類項目；如有世界排名選手參加其他技擊類項目國際賽，需禁賽二年後，始能再參加柔道比賽。

2. 凡入選本會國家代表隊、培訓隊或該年度潛力選手後，均不得參加國內其他運動種類之國手選拔賽及擔任其國家代表隊或培訓隊選手。

3. 代表國內其他運動種類參加國際賽會者，於該賽會結束後 1 年內不得報名本會所舉辦之全國精英排名賽或國手選拔賽及入選本會的國家代表隊或培訓隊，並不得透過本會報名參加任何柔道國際賽事。

4. 已具國內其他運動種類國家隊或培訓隊身分者，最近 3 個月內不得報名參加本會所舉辦之全國菁英排名賽或國手選拔賽。

5. 違反以上規定者，將提報本會紀律委員會議處。

6. 本規定報本會理監事會議通過後實施，修正時亦同。

(四)、由本會選訓委員會，於各項比賽及集中訓練時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手最新狀態。培訓期間教練團需對選手健康檢查紀錄與體能、技術、精神及品德等相關資料檔案並定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效，由總會選訓委員會會給予督導考核與協助。

六、所需行政支援事項及建議處理方式(以下自行填寫，如無則刪除)

(一) 運科：

1. 心理技能教授與資諮詢:請支援運動心理老師，教授教練及選手心理技能、技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。

2. 生理生化檢測:請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。

- (二) 運動傷害防護：派遣隨隊防護員協助集訓及各項移地訓練時之防護工作。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：
 1. 若有分站訓練期間選手於原校上課，不需安排課業輔導。
 2. 選手進駐國訓中心期間請協助安排課業輔導。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪：培訓隊教練及選手進駐國訓中心集訓時請協助辦理公假、留職留薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費：進駐國訓中心集訓之培訓隊教練及選手若為學校教師，請支援代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措：協會自籌及向有關機關申請補助。

八、本計畫經本會選訓委員會會議通過後，函報國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。

