

中華民國角力協會參加「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8月20日心競字第1130008297號函核定備查

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

Strength (優勢)	近年來我國角力基層訓練穩健，除每年舉行地方性與全國性錦標賽之外，原民運、全民運、全中運、全大運及全國運等全國性大型運動賽會亦皆有角力競賽種類，競技運動發展相當蓬勃，選手於國際賽事上亦頻傳佳績，不論是洲際錦標賽或世界錦標賽皆獲得獎牌。包含亞洲青年錦標賽獲得金牌、亞洲成人錦標賽獲得銅牌、世界青年錦標賽獲得銀牌、世界積分賽獲得銅牌等等。
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none">1. 角力項目分為三個式別，但無法將三個式別納入國家重點發展運動項目，導致無法有效的建立三級化之角力選手培訓制度。2. 角力運動在我國屬於冷門的運動項目之一，無法獲得企業團體與新聞媒體的經費贊助與報導宣傳。3. 因應國內少子化影響，且培育技擊運動的種類頗多，學生選項多元，對於基層訓練招生不易。
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none">1. 角力在 2026 年亞運會的比賽量級分為：男子自由式(57kg、65kg、74kg、86kg、97kg、125kg)、男子希羅式(60kg、67kg、77kg、87kg、97kg、130kg)、女子自由式(50kg、53kg、57kg、62kg、68kg、76kg)各 6 個量級合計 18 個量級，金牌 18 面、銀牌 18 面、銅牌 36 面(銅牌並列)總計 72 面獎牌，居亞運會所有技擊項目中最多獎牌數之項目。2. 近幾年我國選手於亞洲、世界錦標賽皆有出色成績，2023 年亞洲成人角力錦標賽獲得成績 50kg 陳誼靜(第

	<p>五名)、53kg 謝孟軒(第五名); 2023 年亞洲 U23 角力錦標賽獲得成績 50kg 陳誼靜(第四名)、62kg 白欣平(第四名); 2023 年世界 U23 角力錦標賽獲得成績 53kg 謝孟軒(第五名); 2023 年世界青年角力錦標賽獲得成績 57kg 廖佩穎(第五名); 2023 年角力積分賽西班牙站獲得成績 76kg 張惠慈(第一名); 2023 年羅馬尼亞積分賽獲得成績 76kg 張惠慈(第二名), 2023 年東亞青年運動會獲得成績 53kg 曾怡瑄(第三名)、65kg 李妍儀(第三名), 2024 年瑞典積分賽獲得成績 76kg 張惠慈(第二名); 2024 年亞洲錦標賽獲得成績 76kg 張惠慈(第三名); 2024 年亞洲區奧運資格賽獲得成績 76kg 張惠慈(第三名)、50kg 謝孟軒(第三名), 再加上上屆亞運會獲得成績 76kg 張惠慈(第五名), 2024 年亞洲 U23 角力錦標賽 50kg 林宜慧(第三名)、57kg 廖佩穎(第三名)。本次名古屋亞運會將以這六個量級作為主要培訓量級(女子自由式 50kg、53kg、57kg、62kg、68kg、76kg)。</p> <p>3. 角力目前列入全中運、全大運必辦項目中, 因此提高基層學校發展意願。在未來除了增加角力運動的人口, 也將增加國內的競爭水準, 並選出最好的人才參與 2026 年亞運會。</p>
Threat (威脅)	我國角力選手近年來雖在國際上已有一些不錯成績表現, 但對於國內角力競技環境的影響, 還尚未能達到全面的提升, 整體而言, 培訓隊人數皆有不足情況產生, 導致培訓選手尋求陪練員不易或過度單一, 很快就熟悉彼此技術動作, 造成對抗強度無法達到預期。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標: 2026 年名古屋亞運會參賽各量級前 3 名。

(二) 遴選方式及檢測標準

1、教練（團）

(1)資格條件：須持有中華民國體育運動總會核發之國家級 A 運動教練證（外籍教練不在此限），且未遭本會停權處分期間者。

(2)遴選方式：

A. 第一階段：

(A)由入選培訓隊選手中具國際正式錦標賽最優成績選手之教練擔任。

B. 第二階段：

(A)由第一階段教練中優先遴選擔任。

C. 第三階段：由第二階段教練中遴選擔任。

D. 上述三階段皆需要召開選訓委員會議推薦具有擔任國際正式賽會教練資格者協助訓練。

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 年亞洲角力錦標賽、2024 年亞洲 U23 角力錦標賽前三名，符合培訓量級之選手進行培訓。

(B)遴選 2023 亞錦賽、亞洲 U23 角力錦標賽、世界青年角力錦標賽及東亞青年運動會等正式國際賽獲得前五名且具有勝場之量級。共計為女子自由式 50kg、53kg、57kg、62kg、68kg、76kg 等 6 級列為儲訓量級並辦理選拔賽，選出前二名選手進入培(儲)訓隊。

B、訓練地點：國家運動訓練中心搭配國內外移地訓練

C、預定參加之國際賽及預計名次：

2024 年 11 月韓國公開賽，前 5 名

2025 年 2 月瑞典女子公開賽，前 5 名

2025 年 3 月亞洲角力錦標賽，前 5 名

2025 年 5 月角力積分賽第三場，前 5 名

2025 年 7 月角力積分賽第四場，前 5 名

D、進退場檢測標準：

(A)達到第 1 階段檢測標準之培訓量級辦理公開選拔，達標選手列為

種子，各量級選出前 2 名選手進入第 2 階段培(儲)隊。

(B) 未達標之培訓量級，或有達標但未在培訓量級者，則視比賽表現提本會選訓委員會會議討論通過後，提送國訓中心訓輔會議爭取第 2 階段培訓。

(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：

(A) 經第 1 階段達標量級公開選拔後，各量級前 2 名選手。

(B) 經本會選訓委員會會議討論後，提送國訓中心訓輔會議通過培訓量級者。

B、訓練地點：國家運動訓練中心搭配國內外移地訓練

C、預定參加之國際賽及預計名次：

2025 年 9 月世界角力錦標賽，前 5 名

2025 年 11 月韓國公開賽，前 3 名

2026 年 1 月角力積分賽第一場，前 3 名

D、進退場檢測標準：

(A) 達到第 2 階段檢測標準之培訓量級辦理公開選拔，達標選手列為種子，各量級選出前 2 名選手進入第 2 階段培(儲)隊。

(B) 未達標之培訓量級，或有達標但未在培訓量級者，則視比賽表現提本會選訓委員會會議討論通過後，提送國訓中心訓輔會議爭取第 3 階段培訓。

(3)第 3 階段(自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

A、遴選方式：

(A) 2025 年世界角力錦標賽前 4 名，達參賽資格直接入選培訓隊。

(B) 經第 2 階段達標量級公開選拔後，各量級前 2 名選手。

(C) 經本會選訓委員會會議討論後，提送國訓中心訓輔會議通過培訓量級者。

B、訓練地點：國家運動訓練中心搭配國內外移地訓練

C、預定參加之國際賽及預計名次：

2026 年 2 月角力積分賽第二場，前 3 名

2026 年 4 月亞洲成人角力錦標賽，前 3 名

2026 年 6 月角力積分賽第三場，前 3 名

D、進退場檢測標準：

- (A) 達到亞運參賽標準之量級選手進入亞運代表隊至亞運結束日止。
- (B) 未達亞運參賽標準者，則視 2026 年 4 月亞洲成人角力錦標賽成績表現，提本會選訓委員會會議討論通過後，送國訓中心訓輔會議爭取成為亞運代表隊。

五、監督考核：

- (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) 培訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即予取消培訓或代表隊資格。
- (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建檔並定期每三個月辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效，於本會選訓委員會會議中說明培訓績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

1. 心理技能教授與資諮詢:請支援一位運動心理老師，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，提供數據給教練團做為訓練課表的參考資料。

(二) 運動防護：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：健檢、復健、醫療意外保險等。

(四) 課業輔導：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、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。