

**中華民國舉重協會**  
**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114年1月3日心競字第1130013980號書函備查

一、依據：

- (一)教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。
- (二)國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法。

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)	2024 巴黎奧運，女子全額參加 2024 巴黎奧運，女子舉重與國際同步發展，59kg 級郭婞淳 71kg 陳玟卉屬於第一級菁英選手，帶領 49kg 方莞靈、49kg 林呈瑾、55kg 陳冠伶、87kg 羅楹媛，87+kg 汪凌蓁形成具有競爭力的女子隊。
Weakness (劣勢)	男子組無法形成一支具競爭力隊伍。
Opportunity (機會)	1、郭婞淳 2022 年杭州亞運獲得女子組59kg銅牌，具有奪牌實力。55kg 陳冠伶、71kg 陳玟卉、87kg 羅楹媛皆有奪牌實力。 2、男子組96kg 陳柏任、81kg 莊盛閔、73kg 江宗翰、73kg 黃品勳、73kg 陳王衡、61kg 高展宏、89kg 謝孟恩、109 <sup>+</sup> 董秉承皆有奪牌實力。
Threat (威脅)	各國平均水準提升，我國僅為數稀少特優選手，後續將面臨選手斷層問題，需擴大儲訓梯隊的建立。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)總目標：超越 2022 年杭州亞洲運動會一銅成績。

(二)遴選方式及檢測標準

1、培訓隊教練

(1)須符合下列各項條件(外籍教練不受此限)

A.須為中華民國國籍，且具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。

B.實際指導之選手取得亞運培訓資格並進入國訓中心培訓者。

C.總教練應具備最近一屆亞運或世界舉重錦標賽指導選手獲得獎牌之績效。

(2) 遴選方式：

A. 總教練：應負責培訓隊訓練、比賽等相關事宜

(a) 曾經擔任過國家代表隊總教練者為優先。

(b) 現階段帶隊成績優異者，由本會選訓委員會推薦擔任。

B. 教練：

(a) 第一階段：依實際指導之選手達參賽標準之成績排序，超越培訓標準高者，排名在前。男、女選手之教練分開排，遴選男子教練 3 名、女子教練 3 名。

(b) 第二、三階段：依實際指導之選手達第二、三階段培訓標準之成績排序：

① 超越培訓標準高者，排名在前。

② 超越培訓標準高者且成績相同，則以最近一次比賽成績高者為優先。

③ 入選選手人數較多者。

2、培訓隊選手遴選：

(1) 資格：具中華民國國籍，且未受禁賽處分期間者。

(2) 依據我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫之亞運培訓標準如附表。

(3) 各階段成績採認時點，自各階段起始日前 1 年內所獲得正式賽事成績採認之；達階段培訓標準達標者入選為培訓選手，最佳成績與培訓標準差距小者為儲訓選手，報請同意後參加集訓。

① 第 1 階段（自本計畫公布日起至 114 年 8 月 31 日止）（成績採認期間 2022 杭州亞運~113 年 8 月 31 日）

A、遴選方式：2022 杭州亞運、2023 世錦賽、2024 亞錦賽、2024 世界盃舉重錦標賽、112 全國運動會、113 全國青年杯、113 全中運、113 全大運、113 全國總統盃。

B、訓練地點：國家運動中心舉重室 C、預定參加之國際賽：

(a) 2024 世界舉重錦標賽單項前三名。

(b) 2025 亞洲舉重錦標賽三銅。

(c) 進退場檢測標準：如附表培訓標準。

② 第 2 階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）（成績採認期間 113 年 9 月 1 日~114 年 8 月 31 日）

A、遴選方式：2024 東亞舉重錦標賽、2024 亞青賽、2024 世青賽、2024 年世錦賽、2025 亞錦賽、114 年青年盃、114 全中運、

114 全大運、114 全國總統盃。

B、訓練地點：國家運動中心舉重室

C、預定參加之國際賽：2025 世界舉重錦標賽獲得單項前三名。

D、進退場檢測標準：如附表培訓標準。

③第3階段（自115年2月1日起至本屆亞運結束日止）（成績採認期間 114 年 9 月 1 日~115 年 1 月 31 日止）

A、遴選方式：114 年全運會、115 年青年盃、2025 年世錦賽、2025 亞洲舉重錦標賽。

B、訓練地點：國家運動中心舉重室

C、預定參加之國際賽：2026 亞洲舉重錦標賽獲得一金一銀一銅。

D、進退場檢測標準：如附表培訓標準。

## 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。

## 六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運動科學：

1、定期實施身體與生化等檢測，協助選手建立身體素質的個別資料庫。

2、利用影像做為力學動作分析提升技術層次及肌力改進模式。

3、支援運動心理老師教授選手心理技能，以提供心理諮商事宜。

4、體能訓練師輔助訓練計畫實施。

5、大數據資料收集與分析檢視訓練成效、依據個別需求修正訓練計畫，包含專項數據及輔助訓練項目數據。

(二)運動防護：支援防護員與物理治療師或按摩師。

(三)醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

(四)調訓：公假留職留薪或留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費。

(五)課業輔導：進駐國訓中心長期培訓請安排課業輔導。

(六)其他：由協會遴選人員負責各國舉重選手比賽情報蒐集與分析整理後，提供培訓教練團參考與戰術策略運用；所需費用(機票、住宿費、膳食費、雜支等)，敬請教育部體育署或國家運動訓練中心專案補助。

七、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

如附表

中華民國舉重協會參加 2026 年第 20 屆亞洲運動會培訓/參賽標準表  
2026 年第 20 屆亞洲運動會培訓參賽標準表 (男子舉重)

項次	項目	第 1 階段培訓標準	第 2 階段培訓標準	第 3 階段培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會結束日 止	
1	61 kg	255	270	280	285
2	67 kg	270	285	295	305
3	73 kg	290	300	310	320
4	81 kg	315	330	335	340
5	96 kg	340	350	360	370
6	109 kg	360	376	386	390
7	+109 kg	375	390	400	405

2026 年第 20 屆亞洲運動會培訓/參賽標準表 (女子舉重)

項次	項目	第 1 階段培訓標準	第 2 階段培訓標準	第 3 階段培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞 運 會結束日止	
1	49 kg	170	180	185	190
2	55 kg	180	190	195	200
3	59 kg	195	205	210	215
4	64 kg	205	215	220	225
5	76 kg	215	225	230	235
6	87 kg	220	230	235	240
7	+87 kg	240	256	266	266