

中華民國克拉術協會

參加 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會參賽實施計畫

國家運動訓練中心 114 年 1 月 8 日心競字第 1140000016 號書函備查
國家運動訓練中心 114 年 5 月 21 日心競字第 1140004951 號書函修正備查
國家運動訓練中心 114 年 6 月 17 日心競字第 1140005418 號書函修正備查

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：透過系統性的訓練，選拔並培育具有潛力的選手，提升競技水平與能力，以期在亞運會上代表國家取得優異成績。以 2026 年名古屋亞洲運動會獲得 1 金 1 銀 1 銅。

三、SWOT 分析：

（一）Strengths（優勢）

1.我國克拉術在國際發展領導之角色：

1998 年國際克拉術總會成立，我國 2005 年參與並於 2007 年正式加入國際克拉術總會成為會員，伴隨著國際克拉術總會(IKA)的成長茁壯，現任理事長擔任亞洲區和國際總會 IKA 的理事 DC Members，我國在組織賽會、競賽規則與賽會成績上，皆扮演著舉足輕重的領導地位。

2.我國克拉術近年成績之亮點：

國內有一定的發展歷史，並且培育出具有國際競技水平的選手。讓我國代表隊以女子成績特別出眾優異，近兩屆世界錦標賽與各項國際錦標賽成績優秀（在 2022 年塔吉克亞洲錦標賽 2 金 2 銀 5 銅、2022 印度世界盃 1 銅、2023 杭州亞洲錦標賽 1 金 1 銀 1 銅、2023 杭州亞運會 1 銀、2023 土庫曼世界錦標賽 1 銀 2 銅、2024 伊朗亞洲錦標賽 2 金 3 銅）。

目前我國主力知名選手有李宛庭（亞錦賽金牌、世錦賽金牌、克拉術大獎賽金牌）、許琳宣（杭州亞錦賽金牌）、莊于萱（杭州亞錦賽銀牌）、黃君達（亞運銅牌、世錦賽銅牌、亞室運銀牌）、詹皓程（亞運銅牌）等擔任代表隊指標性選手，另有新秀女將許彙廷（亞錦賽銅牌）、歐祐彤（漢東盃金牌）、劉佳玲（亞錦賽銅牌）等好手接力克拉術各量級代表權，2026 年名古屋亞運會是我國克拉術女子選手奪金的最佳時機。

3.從 2018 亞洲錦標賽、2019 世界錦標賽、2019 亞洲青年錦標賽、2022 亞洲錦標賽、2022 世界錦標賽、2023 杭州亞洲錦標賽、2023 杭州亞運會、2023 土庫

曼世界錦標賽、2024 伊朗亞洲錦標賽、2024 克拉術大獎賽中，各量級均符合我國亞洲運動會培訓標準的成績是滿量級的好狀態，也表示我國在克拉術實力的平均正向發展與未來展望。

（二）Weaknesses（劣勢）

- 1.參與人數較少：相較於其他體育項目，克拉術的國內參與人數和基礎相對較少，選才空間有限。
- 2.資源有限：克拉術項目可能面臨經費和資源投入不足的問題，尤其在與其他主流運動項目競爭資源時。
- 3.國際經驗不足：部分選手可能缺乏國際賽事的經驗，面對亞運這類大型賽事，心理素質和臨場應變能力尚需提升。
- 4.專業運動科學支持不夠全面：在體能、心理、營養等方面的專業支持可能不足，影響選手的全方位發展。
- 5.克拉術總會積極將克拉術納入歐洲運動會、非洲運動會、泛美洲運動會，以符合克拉術成為奧運會項目之資格，經國際克拉術總會宣布克拉術及可能將成為 2028 洛杉磯奧運會的示範賽項目，使更多亞洲國家開始計畫投入克拉術項目的備戰,例如韓國徵召從柔道退役之金牌選手轉戰克拉術項目，我國應及早執行集訓並從各賽會中收集已掌握各國代表隊的實力。

（三）Opportunities（機會）

- 1.國際舞台的曝光：亞運是重要的國際賽事，通過參賽，選手可以獲得寶貴的國際經驗，並提高自身及運動項目的知名度。
- 2.提升克拉術在國內的受關注度：若能在亞運會上取得佳績，將有助於推動克拉術在國內的普及與發展。
- 3.政府及體育機構的支持：隨著亞運臨近，政府及體育署可能增加對體育項目的資金支持和政策扶持，促進克拉術的發展。
- 4.國際交流與合作：透過亞運，與其他國家的克拉術隊伍進行交流合作，學習先進的技術和戰術，為未來的比賽做更好的準備。

（四）Threats（威脅）

- 1.其他國家強大的競爭對手：在亞運會上，來自其他國家的競爭對手實力強勁，特別是一些克拉術傳統強國，將對我國選手形成挑戰。
- 2.選手受傷風險：高強度的訓練和比賽可能導致選手受傷，影響參賽表現甚至無

法參賽。

3.培訓經費不足：如果資金或行政資源出現短缺，可能會影響訓練質量，甚至制約團隊的競爭力。

4.運動員壓力大：參加國際大型賽事，選手可能面臨較大的心理壓力，若無法有效調適，可能影響比賽表現。

5.柔道項目競業條款，現在國際柔道聯盟明文規定禁止具有世界排名頂尖的柔道選手跨向參加克拉術比賽，違反者處以禁賽，此時將使那些跨項目參賽的各國頂尖必須在柔道（有奧會參賽機會）及克拉術（僅亞運參賽機會）兩者之間中做出抉擇，大部分的柔道選手為了保有柔道世界排名與積分，故大多必須放棄參加克拉術賽會。

這些因素共同影響著培訓隊的發展與亞運會上的表現，透過深入分析可以制定出更具針對性的訓練與管理策略。

四、計畫目標及培訓隊遴選

（一）總目標：超越 2022 年杭州亞洲運動會成績，奪得 1 金 1 銀 1 銅。

（二）遴選方式及檢測標準

1.第 1 階段：自 114 年 2 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止。

(1)選手遴選：舉辦亞運培訓隊第 1 階段第 2 期培訓隊選拔賽（以達到培訓標準量級進行選拔賽）

(2)遴選方式：選拔賽各量級第 1 名者為培訓選手，第 2 名為儲訓選手。如有選手獲選棄權，則以選拔成績依序遞補至多到第 4 名。

(3)訓練地點：國立體育大學

(4)預定參加賽事：

a.2025 年亞洲克拉術錦標賽

b.2025 亞洲克拉術青年錦標賽

(5)進退場檢測標準：

a.亞洲克拉術錦標賽取得前 6 名的成績

b.亞洲克拉術青年錦標賽取得前 4 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。

(1)選手遴選：舉辦亞運培訓隊第 2 階段量級選拔賽。

男子：-55kg、-66kg、-81kg

女子：-48kg、-52kg、-57kg、-63kg、-70kg、-78kg

(2)遴選方式：選拔賽各量級第 1 名者為培訓選手，第 2 名為儲訓選手。如有選手獲選棄權，則以選拔成績依序遞補至多到第 4 名。

(3)訓練地點：國立體育大學。

(4)預定參加賽事：

a.2025 年東亞&東南亞克拉術錦標賽

b.2025 年亞洲克拉術青年運動會

c.2025 年世界克拉術錦標賽

(5)進退場檢測標準：

a.2025 年東亞&東南亞克拉術錦標賽前 4 名

b.2025 年亞洲克拉術青年運動會前 4 名

c.2025 年世界克拉術錦標賽前 4 名

d.世界克拉術錦標賽取得前 3 名

3.第 3 階段：自 115 年 2 月 1 日起至亞運結束日止（含總集訓）。

(1)選手遴選：舉行達標第 3 階段參賽量級之代表隊選手/教練決選

(2)遴選方式：決選各量級第 1 名者為正選選手，第 2-3 名得列為陪練選手。教練團得依據正選選手技術訓練須求，徵召參與選手為陪練員，惟至多至第 4 名。

(3)訓練地點：國立體育大學。

(4)預定參加賽事：

a.2026 亞洲克拉術錦標賽

b.2026 克拉術排名大獎賽

c.2026 年名古屋亞洲運動會

(5)進退場檢測標準：

a.參加亞錦賽取得前 4 名成績

b.參加克拉術排名大獎賽取得前 4 名成績

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）應擬定訓練計畫級參加國際賽事之預估成績目標，據以執行級考核選手培訓情形。

(三) 選訓小組定時派員督訓了解選手參賽級訓練狀態。

(四) 培訓期間教練如有不適任者，由本會提報相關單位予已解聘。

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) 運動科學：

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) 運動防護：集訓期間支援防護員 1-2 名及各項移地訓練時之防護工作及防護用品耗材。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險、參賽特地活動險等。

(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：協助安排選手之課業輔導。

(六) 外籍教練：依規定另專案提出申請 1-2 位外籍教練，依據教育部體育署發布之「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘用國際級教練作業要點」。

(七) 其他：（依實際狀況提出需求）

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。