

中華民國擊劍協會 115 年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

一、依據：運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點（以下簡稱本要點）。

二、規劃小組：

（一）任務：共同研擬潛力選手規劃與執行。

（二）本會秘書長擔任召集人，並由指導國內國中、高中及大學階段之三種劍種（銳劍、鈍劍、軍刀）現任教練組成，共計 9 名。

（三）遴選方式：

1. 近一屆全國中等學校運動會國中組及高中組前 8 名之指導教練。
2. 近一屆全國大專校院運動會各擊劍項目獲得前 8 名之指導教練。

（四）規劃小組名冊：遴選方式及結果如下表。

編號	職稱	姓名	性別	專業背景	備註
1	召集人	李偉嘉	男	代理秘書長	
2	委員	王勇順	男	臺北市立石牌國中教練	國中軍刀教練
3		逢健秋	男	桃園市永平工商擊劍隊教練	高中軍刀教練
4		張志凌	男	帕拉擊劍委員會召集人 帝翰擊劍俱樂部教練	大學鈍劍教練
5		陳柏槐	男	2026 亞運培訓隊教練	大學鈍劍教練
6		蔡志雄	男	2026 亞運培訓隊教練	國中鈍劍教練
7		鄧吉善	男	聯新體育擊劍教練	國中銳劍教練
8		鄭雅文	女	桃園市立永豐高中教練	高中銳劍教練
9		賴明助	男	2026 亞運培訓隊教練	大學銳劍教練

（五）工作內容：研擬潛力計畫、召開檢討會議及討論次年度計畫規劃會議。

（六）經費需求：會議出席費、交通費、誤餐費。

三、各級選手培育資格：

（一）符合 FIE 世界擊劍總會之青年、青少年選手年齡資格：

1. 青年：年滿 13 歲，20 歲以下者。
2. 青少年：年滿 13 歲，17 歲以下者。

（二）第 1 級：

1. 獲得三等三級國光獎章以上之選手。
2. 參加 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽獲得前 4 名之選手或項目。

3. 參加 2025 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽獲得前 4 名之選手或項目，且符合年齡資格者。
- (三) 第 2 級：依據 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽選拔出之各項目選手。
- (四) 2026 年達卡青年奧運會：
 1. 選手年齡資格為 14 至 17 歲，於 2008 年 11 月 14 日至 2012 年 10 月 31 日出生者。
 2. 參加至少 1 場世界青年暨青少年擊劍錦標賽或亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽。
- (五) 培育選手名單：如附件。

四、遴選方式：

- (一) 選手：
 1. 第 1 級：
 - (1) 近一年度獲得三等三級國光獎章以上之選手，遴選為第 1 級選手。
 - (2) 參加 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽獲得前 4 名之選手或項目，遴選為第 1 級選手。
 2. 第 2 級：依據 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽競賽規程遴選，獲選各項目代表隊為第 2 級選手。
 3. 2026 年達卡青年奧運會：依據 2026 年達卡青年奧運會擊劍項目代表隊遴選辦法選出之選手。
- (二) 教練：
 1. 第 1 級：參加 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽獲得前 4 名選手之教練。
 2. 第 2 級：依據 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽競賽規程遴選。
 3. 2026 年達卡青年奧運會：依據 2026 年達卡青年奧運會擊劍項目代表隊遴選辦法選出選手之教練。
 4. 若因故無法擔任教練者，由本會選訓委員會另行遴選。
- (三) 決定培訓人數須經由本會選訓委員會審核通過。

五、訓練計畫

- (一) 總目標：培育亞奧運培訓隊計畫之接班梯隊。
- (二) 階段目標：
 1. 第 1 級：2026 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽前 8 名，銜接進入國家培訓隊，培育亞奧運及世大運參賽選手。
 2. 第 2 級：2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽奪牌。
 3. 2026 年達卡青年奧運會代表隊選拔及培訓。
- (三) 計畫內容：
 1. 第 1 級：
 - (1) 參加 2026 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽。

比賽日期：115 年 4 月 1 日至 9 日。

比賽地點：巴西里約熱內盧。

(2) 參加一場 FIE 國際擊劍總會 2026-2027 賽季 2026 年 9 月至 11 月期間舉辦之成年、青年或青少年世界盃。(比賽地點及日期待國際擊劍總會公布)

(3) 國外移地訓練：配合前述參加青年或青少年世界盃規劃辦理賽前移地訓練。

2. 第 2 級：

(1) 選手遴選後於母隊自行訓練，並參加 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽。

(2) 參加 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽。

比賽日期：115 年 2 月 20 日至 27 日。

比賽地點：印尼雅加達。

(3) 國內國際賽參賽：參加 2026 年亞洲青少年盃擊劍巡迴賽-台北站。

(4) 國內分站訓練：

i. 訓練規劃：國內集中訓練，進行對抗演練及戰術細節調整。

ii. 時間地點：於 115 年 8 月 9 日至 15 日，地點：臺中市立長億高級中學、臺中市立昕郭國民中學、臺中市劍家擊劍學院。

iii. 訓練名額遴選：依據 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽個人項目參賽成績，依序遴選各項目前 2 名參加國內各劍種集中訓練。

3. 2026 年達卡青年奧運會：

(1) 2026 年達卡青年奧運會擊劍項目代表隊選拔賽。

選拔日期：115 年 7 月 19 日。

選拔地點：台北市立石牌國民中學。

(2) 培訓：視代表隊選手及教練遴選完成後，再行擬定訓練計畫。

4. 補助第 1 級選手及全程依規定參與國內訓練者劍條及手套，實際補助項目及數量得視經費調整。

(四) 進退場機制：

1. 每年度依據亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽選出第 2 級選手。

2. 第 2 級選手參加 2026 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽獲得前 4 名之選手，遴選為今年度第 1 級選手。

3. 第 1 級選手如已超過次一年度亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽參賽年齡，辦理歸建。

(五) 訓練方式：實際訓練內容以各項目教練擬定之訓練計畫為準。

體能訓練

1. 基礎體能：提升選手的心肺耐力、力量、速度、柔韌性及平衡能力。

(1) 實施中距離跑步，階梯跑訓練、跳繩等有氧運動。

- (2) 重訓與核心肌群強化訓練。
- 2. 專項體能：針對擊劍運動項目需求設計專項訓練，如爆發力、敏捷性、動態平衡等。
 - (1) 高強度間歇訓練。
 - (2) 梯子訓練與原地快跑、折返跑、訊號判斷等敏捷性訓練。

專項技術訓練

- 1. 基本技術：強化選手基本動作，確保動作標準且有效率。
 - (1) 反覆練習基礎技巧，確保肌肉記憶。
 - (2) 訓練反應、平衡、手部、腳步等訓練。
- 2. 進階技術：學習與改進高難度或創新的技術動作。
 - (3) 導入模擬實戰情境訓練，提高應變能力。
 - (4) 加強個人專長技術、缺點技術補強之訓練。

規則研究：

- 1. 深入了解規則：熟悉比賽最新規範及相關規則細節。
- 2. 策略應用：根據規則制定比賽策略，掌握細節優勢，模擬比賽情境，測試規則應用效果。

心智訓練：

- 1. 訓練選手集中精神、意志堅定，於激戰中能控制情緒，隨機應變及預測的能力。
- 2. 心理韌性：增強抗壓能力與情緒控制技巧。
 - (1) 冥想與正念練習。
 - (2) 壓力管理課程與模擬高壓場景。
- 3. 專注力訓練：提升選手在訓練與比賽中的專注能力。
- 4. 自信心建立：幫助選手面對挑戰，保持積極心態，心理輔導與成功經驗回顧。

影片觀摩：

- 1. 技術分析：觀察與學習國內外頂尖選手的比賽與訓練影片，分析技術動作與策略運用。
- 2. 自我檢討：回顧自身訓練與比賽影片，找出需要改進的地方，由教練與選手共同討論改進方法。
- 3. 競爭對手研究：了解對手優勢與弱點，制定相應策略，分析對手的比賽影片與技術特點。

六、追蹤考核機制：

- (一) 培訓教練需研訂訓練計畫送本會備查。
- (二) 培訓期間由本會選訓委員督訓。並請運動部訓輔委員前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。
- (三) 培訓期間凡違反規定者提送本會選訓委員會予以議處。

七、經費概算：如附件。

八、本計畫經本會規劃小組及選訓委員會會議通過，報運動部專案小組審議通過並核定後，公告實施。其嗣後修正或廢止者，亦同。