

# 中華民國游泳協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」 水上運動-馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心113年11月19日心競字第1130012493號書函核定

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

Strength (優勢)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以現階段世界各國投入公開水域游泳選手分析年齡約在 25-30 歲處於巔峰狀態，我們培訓選手的年齡接近這區間為最大優勢。</li> <li>2. 公開水域賽事成績表現已持續進步中，代表技術、生理與心理等多層面也都趨於穩定而成熟。</li> <li>3. 國外教練大都表示我國選手具有優秀開放水域選手樂於學習，勇於挑戰目標。</li> <li>4. 選手已有具備國際公開水域參賽豐富經驗，加上心智上的成熟，選手均樂於在高張力的賽事中繼續追求突破自我，挑戰個人極限。</li> <li>5. 因賽事的特殊性，而安排在國體大移訓，也因此易於安排母隊選手一起訓練，藉以激勵士氣並可模擬比賽情境。</li> </ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選手於訓練中常因缺少陪練員而無法有效提升訓練強度，須投注更多心力促其成長。</li> <li>2. 為能讓教練、選手在水域資訊、技術、安全戒護等能力得以精進，急需尋找與請益各領域專家進入亞運集訓團隊共同參與協助。</li> <li>3. 公開水域除游泳技巧外，肢體的對抗也是不可或缺的一環。而國內的賽事往往缺少肢體碰撞或突圍技術的磨練機會。</li> <li>4. 我國於公開水域項目與亞洲各國相較起步較慢，有待整合更多教練與選手的投入。</li> </ol>
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近年來經歷國際賽與移地訓練的洗禮，我國選手已能在亞錦賽中奪取獎牌，相較國外我國選手尚屬年輕，若能持續訓練，2026 年亞運奪牌不再是遙不可及的目標。</li> <li>2. 2023 杭州亞運，我國選手分別拿下四、五名，從秒數來看與他國選手差距不大。展望 2026 年亞運若能多增加培訓選手多人一起訓練，成績必能大幅提升。</li> </ol>
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 世界各國運動競技水準持續提高，訓練法與訓練器材不斷更新與提升，無論是技術或體能方面國內必須與時俱進。如何提升高強度訓練與防護團隊、運動的恢復以及良</li> </ol>

	<p>好飲食，以增強我國選手於公開水域參賽的競爭力，實需結合各領域專家的合作與努力。</p> <p>2. 國內公開水域賽事只有日月潭公開水域錦標賽及全國運動會。而各國家舉辦之公開水域錦標賽，往往缺少與亞運項目對應的比賽項目(10公里)，而難有以賽代訓的磨練機會。</p> <p>3. 亞洲國家如哈薩克、中國、香港、日本、泰國、韓國等均為極具競爭的對手，各國不僅早已提前長期培訓，或送外歐美移訓，聘請外籍教練訓練指導，然我國選手大都以游泳競賽為優先，潛優選手尚積極培育中。</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)總目標：於2026年名古屋亞運獲得獎牌。

(二)階段目標

1、第1階段（自即日起至114年8月31日止）訓練地點：國立體大

(1)預定參賽賽事

- A、2024年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2024- Meet-阿拉伯站。
- B、2024 亞洲公開水域游泳錦標賽。
- C、2025年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet 1、2、3（埃及、義大利、葡萄牙擇一場）。
- D、2025 七月新加坡世錦賽公開水域項目。

(2)預期目標

- A、2024年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2024- Meet-阿拉伯站-亞洲排名前4名。
- B、2024 亞洲公開水域游泳錦標賽-前5名。
- C、2025年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet 1、2、3（埃及、義大利、葡萄牙擇一場）-亞洲排名前4名。
- D、2025 七月新加坡世錦賽公開水域項目-亞洲排名前5名。

2、第2階段（114年9月1日起至115年1月31日止）訓練地點：國立體大

(1)預定參賽賽事

- A、2025年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025-（葡萄牙、香港、阿拉伯擇一場）。
- B、2025 亞洲公開水域游泳錦標賽。

C、2026 一月澳洲公開水域游泳錦標賽。

D、2026 世錦賽公開水域項目。

(2)預期目標

A、2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025- (葡萄牙、香港、阿拉伯擇一場)-亞洲排名前 3 名。

B、2025 亞洲公開水域游泳錦標賽-前 4 名。

C、2026 一月澳洲公開水域游泳錦標賽-前 4 名。

D、2026 世錦賽公開水域項目-亞洲排名前 4 名。

3、第 3 階段 (115 年 2 月 1 日起至亞運會結束止) 訓練地點:國立體大

(1)預定參賽賽事

A、2026 一月澳洲公開水域游泳錦標賽。

B、2026 亞洲公開水域游泳錦標賽。

C、2026 美國公開水域游泳錦標賽。

D、2026 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water

E、Swimming World Cup 2025 - Meet 1、2、3 (埃及、義大利、葡萄牙)。

F、2026 年歐洲盃系列賽。

G、2026 世錦賽公開水域項目。

(2)預期目標

A、2026 一月澳洲公開水域游泳錦標賽-前 4 名。

B、2026 亞洲公開水域游泳錦標賽-前 4 名。

C、2026 美國公開水域游泳錦標賽-前 4 名。

D、2026 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet 1、2、3 (埃及、義大利、葡萄牙)-亞洲排名前 2 名。

E、2026 年歐洲盃系列賽-亞洲排名前 4 名。

F、2026 世錦賽公開水域項目-亞洲排名前 4 名。

(三)遴選方式及檢測標準

1、教練 (團)

(1)資格條件:

A、培訓隊教練:具有 A(國家)級教練證照,且具實際指導入選培訓隊

選手。

B、曾入選為亞錦賽或世錦賽公開水域代表隊教練。

(2)遴選方式：

A、依各階段指導選手入選人數多寡優先排序。

B、如入選人數相同依各階段世錦賽獲亞錦賽十公里男、女子組成績排名排序。

## 2、選手

(1)第1階段遴選方式：

自113年9月21日(參加2024年第11屆亞洲公開水域游泳錦標賽代表隊選手選拔賽)，遴選男女10公里成績前三名選手為第一階段培訓選手，4-6名選手則爭取列為儲訓選手。

(2)第2階段遴選方式：

符合第一階段所列賽事達標者為當然培訓選手，如達標選手超過男女各三人(男女共6人)則依下列賽事順序擇優遴選(10公里)：

A、2024、2025亞錦賽前5名。

B、2025世錦賽亞洲排名前5名。

C、2025年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet (擇一場)亞洲排名前4名。

D、培訓人數如未達男女各3人，則由教練團依上述賽事擇優遴選補足員額，惟以儲訓選手身分培訓。

(3)第3階段遴選方式：

符合第二階段所列賽事達標者為當然培訓選手，如達標選手超過男女各二人(男女共4人)則依下列賽事順序擇優遴選(10公里)：

A、2025亞洲公開水域游泳錦標賽-前4名。

B、2026世錦賽公開水域項目-亞洲排名前4名。

C、2026一月澳洲公開水域游泳錦標賽-前4名。

D、2025年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025- (葡萄牙、香港、阿拉伯擇一場)-亞洲排名前3名。

E、培訓人數如未達男女各2人，則由教練團依上述賽事擇優遴選補足員額，惟以儲訓選手身分培訓。

## 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（以下自行填寫，如無則刪除）

- (一)運動科學：視培訓計畫應提供培訓隊專屬肌力體能訓練師、加強生化監控追蹤、心理諮詢與協助、體重控制與營養補給、技術診斷與情報搜集分析、藥檢宣導與用藥遵守及注意事項，安排每兩週或一個月安排進行運動能力檢測及心理狀態檢測，提供教練及選手檢視訓練成效。
- (二)運動防護：希望支援物理治療師 1 名隨隊或支援選手每週四至五次物理治療費用補助。
- (三)醫療：提供定期健檢、復健、醫療意外保險等。
- (四)營養：提供選手營養補給品與平時訓練前中後即三餐飲食營養衛教諮詢等。
- (五)伙食：中心辦理退伙補助選手用餐情形。
- (六)調訓：公假留職留薪、代課鐘點費或代理職缺費至亞運結束。
- (七)課業輔導：國、高中生以視訊上課為主，其他因都畢業或研究生皆由選手自行與學校教授協調改為視訊課程或選手與學校協調課業自理至亞運結束。
- (八)其他：國內、外集訓、移地訓練之經費概算、出國比賽經費概算及訓練器材設備補助。

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人才培訓輔導小組委員會會議審議通過後公布實施，修正時亦同。