

# 中華民國游泳協會參加「2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會」 跳水選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心114年8月22日心競字第1140008462號書函備查

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)	<ol style="list-style-type: none"><li>跳水運動為適合亞洲國家體型之亞奧運優勢項目，近年藉由大陸跳水實力國際有目共睹。我國選手無論在體型、年紀都與大陸優秀選手相仿，故本項運動適合我國積極發展項目。</li><li>近年國外移地訓練取得很好的效果，也與移訓基地建立了技術合作及友好關係，可以借重這些資源的運用，必定可以有更多成長。</li><li>2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水女子 B(14-15 歲)組三米跳板第 3 名、跳台第 3 名。</li><li>2024 年亞洲跳水錦標賽女子雙人第 4 名、女子單人 1 米跳板第 5 名第 8 名、女子單人三米跳板第 6 名第 7 名、男子三米跳板第 7 名，台灣跳水經潛優的培訓在本次的亞錦賽共有 5 位選手成績突破進入到亞洲前 8 名。</li><li>男子選手在 10 米跳台及男子三米跳板選手也已完成整套平均 2.8 以上之難度動作，同樣評估在亞洲排名可望達前六。</li><li>2025 年 7 月波蘭國家隊與中華泳協合作，與本國跳水隊共同在高雄國際游泳池進行訓練，為世錦賽賽前轉換訓練，近年各國也積極尋求台灣成為共同合作夥伴。</li></ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"><li>場地設施需更加優化提升訓練效率。</li><li>技術性項目需有長期集中訓練計畫始能讓選手更穩定更落實訓練計劃成長。</li><li>目前我國選手需自費旅外移地訓練的方式進行更有效之訓練，在課業及資源的投入上逐漸吃緊。</li></ol>
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none"><li>男子、女子雙人跳板及跳台項目，亞洲乃自於世界各國技術水準變動較大是我國可以發展的主力突破點。</li><li>上屆亞運會跳水項目共計有 10 面金牌，名古屋亞運會若與世錦賽項目一致將會有 13 個項目，我國選手在此項目會有更多機會。</li></ol>

	<p>3. 跳水屬高技術性項目較不受身材限制所影響，一直以來對我國都是有利於發展的運動項目，若可以解決場地問題，近期朝向長期移地訓練發展，亞奧運應為有機會為我國奪牌項目。</p> <p>4. 若能成立亞運培訓隊，無論在資源或是課業的協助，必定能夠讓現階段的跳水選手更上一層樓。</p>
Threat (威脅)	<p>1. 近年世界各國投入大量的資源搶攻跳水運動的領域，無論聘用大陸/外籍教練或是移地訓練，相對我國競爭會越來越激烈，及早成立亞培隊是必須著手的課題。</p> <p>2. 北、中、南三區受限於當地權責單位訓練時間分配，選手訓練時段較零散且不足，仍須仰賴長期的培訓計畫集中訓練，充分的場地訓練時間運用，才能發揮最大訓練效益。</p> <p>3. 如上述目前國內優秀選手仍須靠自費移地訓練，才能取得較完整的訓練成效，倘若本身資源竭盡而放棄訓練，實為可惜。</p>

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：2026 年名古屋亞運會獲得獎牌。

(二) 階段目標

1、第 1 階段（自計畫通過起至 114 年 8 月 31 日止）

訓練地點：國際游泳池及國內、外移地訓練。

(1) 預定參賽賽事

- A. 2025 年 07 月 26 日至 8 月 3 日世界游泳錦標賽-新加坡(World Aquatics 主辦)。
- B. 2025 年 08 月 22 日至 8 月 24 日香港公開跳水錦標賽(World Aquatics 認證)。

(2) 預期目標

- A. 2025 年世界游泳錦標賽(World Aquatics 主辦)亞洲單人項目前 6 名、雙人項目前 6 名。
- B. 2025 年香港公開跳水錦標賽(World Aquatics 認證)單人項目前 5 名、雙人項目前 5 名。

2、第 2 階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）

訓練地點：國際游泳池及國內、外移地訓練。

(1) 預定參賽賽事

- A. 2025 年 9 月 28 日至 10 月 1 日亞洲錦標賽-印度(跳水)(亞洲水

總主辦)。

- B. 2025 年 10 月 31 日至 11 月 2 日馬來西亞公開跳水錦標賽(World Aquatics 認證)

(2) 預期目標

- A. 2025 年亞洲錦標賽(跳水)(亞洲水總主辦)單人項目前 4 名、雙人項目前 4 名。  
B. 2025 年馬來西亞公開跳水錦標賽(World Aquatics 認證)單人項目前 4 名、雙人項目前 4 名。

3、第 3 階段 (自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

訓練地點：國際游泳池及國內、外移地訓練。

(1) 預定參賽賽事

- A. 2026 年 7 月世界游泳錦標賽(跳水)暫定。  
B. 2026 年亞洲辦理之正式盃賽(錦標賽)暫定。

(2) 預期目標

- A. 2026 年世界游泳錦標賽(跳水)亞洲單人項目前 4 名、雙人項目 4 前名。  
B. 2026 年亞洲辦理之正式盃賽(錦標賽)單人項目前 4 名、雙人項目前 4 名。

(三) 選選方式及檢測標準

1、教練團

(1) 資格條件：

1. 本國教練應具有國家 A 級以上教練證。
2. 具中華民國身份者。
3. 須為入選培訓隊選手之實際指導教練。

(2) 選選方式：

- 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：
  1. 第一順位，名次較佳之項目優先遴選，當名次相同時以下列之排序遴選。
    - 1、單人三米跳板
    - 2、單人跳台
    - 3、雙人三米跳板及跳台
    - 4、單人一米跳板
  2. 若無法產生則由協會(選訓委員會)提名。

2、選手

(1) 第 1 階段 (自計畫通過起至 114 年 8 月 31 日止) 訓練地點：國際游泳池及國內、外移地訓練。

A、遴選方式(參加 2024 年亞洲跳水錦標賽、2025 年亞洲分齡跳水錦標賽，遴選男、女單雙人成績前 4 名選手為第一階段培訓選手，5-8 名選手則爭取列為儲訓選手)：

1. 2024 年 02 月 24 日至 03 月 02 日亞洲分齡跳水錦標賽-菲律賓(亞洲水總主辦)單人項目前 4 名、雙人項目亞洲前 4 名。
2. 2024 年 10 月 24 至 10 月 27 日亞洲跳水錦標賽-中國(亞洲水總主辦)單人項目前 6 名、雙人項目前 6 名。

(2)第 2 階段(自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止)

訓練地點：國際游泳池及國內、外移地訓練。

A、遴選方式(以下任一賽事達標即遴選)：

1. 2025 年 07 月 26 日至 8 月 3 日世界游泳錦標賽-新加坡(World Aquatics 主辦)亞洲單人項目前 6 名、雙人項目前 6 名。
2. 2025 年 08 月 22 日至 8 月 24 日香港公開跳水錦標賽(World Aquatics 認證) 單人項目前 5 名、雙人項目前 5 名。

(3)第 3 階段(自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

訓練地點：國際游泳池及國內、外移地訓練。

A、遴選方式：

1. 2025 年 9 月 28 日至 10 月 1 日亞洲錦標賽-印度(跳水)(亞洲水總主辦)單人項目前 4 名、雙人項目前 4 名。
2. 2025 年 10 月 31 日至 11 月 2 日馬來西亞公開跳水錦標賽(World Aquatics 認證) 單人項目前 4 名、雙人項目前 4 名。

## 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：(待援項目檢測實施計畫)。

1. 請國訓中心運動科人員協助血乳酸、血清肌酸肌酶(CK)、血尿素氮…等各生化指標檢測和提供材料。
2. 技能檢測：請國訓中心運動科人員協助有關生物力學動作分析和資訊系

統分析。

3. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬體操運動選手之心理輔導人員。
4. 營養控制：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助教練團監控選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及確保訓練品質與安全。

5. 體能訓練員。

6. 資訊情搜小組：國際比賽錄影整理、分析、研究和建檔。

7. 另聘外籍教練。

(二) 運動防護：請於訓練期間支援防護員等。

(三) 醫療：

1. 培訓期間，所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險。

2. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(四) 調訓：

1. 公假留職留薪或留職停薪，請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

2. 代課鐘點費或代理職缺費，請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

(五) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案，各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(六) 其他：

1. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。

2. 依實際狀況再另案提出需求申請。

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議審議通過後公布實施，修正時亦同。