

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-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1130012436號書函備查
115年5月21日國際綜合性運動賽會(亞運)運動人才培訓輔導小組第42次委員會議審議通過

- 一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競（二）字第 1130012760 號函辦理。
- 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)	在 2022 年杭州亞運會已有奪下 200 蝶式銀牌，如今將進入 2026 名古屋亞運培訓階段，長期為選手做好訓練計畫，並為潛力選手做好銜接規劃，共同組訓以引領訓練及激勵訓練成效。目前我國在亞洲以男子選手較具競爭力，其中以男子個人 200 公尺蝶式有機會在 2026 年亞運會有機會拿下金牌。
Weakness (劣勢)	自 2012 年中心泳池拆掉後目前培訓地點仍未有個穩定的地點，以提供選手穩定優異環境的訓練環境來組培訓隊，將各階層教練選手參與組訓，提升訓練氛圍進而提高訓練效益等，協會需整合選手教練調訓意願與培訓地點。
Opportunity (機會)	目前配合國家政策與國訓中心做好亞運會期間之培訓工作，在黃金計畫培育上成績方面獲得最大的實質效益，若能以國家培訓隊概念組成國家隊加入更多選手做長期規劃銜接，共同集、培訓刺激訓練效果以增加選手運動競爭能力，相信在 2026 亞運會上定有顯著成效。
Threat (威脅)	亞洲游泳強國如日本、中國、香港都採取大團隊的訓練結合運科、物治、體能等強化訓練成效，我國目前除王冠閎及王星皓為重點奪牌選手，更應積極培育更多青少年選手為亞運生力軍，加入必要的團隊協助共同安排國內外移地訓練、高地訓練，以期待在亞運中擊敗他國獲得更佳更多的獎牌。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)總目標：2026 年名古屋亞運會獲 1 金 1 銅。

(二)遴選方式及檢測標準

1、教練（團）

(1)總教練：1 位，由本會選訓委員會組成遴選委員會公開應聘。

A、報名方式：採自由報名及本會教練委員會推薦。

B、條件：具國家 A 級以上教練證且曾經擔任本會派遣之國際正式錦標

賽及公開賽代表隊教練及國家綜合性賽會代表隊及培訓隊教練。

C、評選項目及配分：

(A)書面審查 20%：報名繳交基本條件資料以及應徵者對於 2026 名古屋亞州運動會游泳項目培訓與參賽計畫。

(B)面試:80%：由遴選委員會委員會進行面試，針對專業知識、工作能力，工作分配協調及年度訓練計畫等面向進行評分，參加面試者請自備 PPT 簡報。

(2)培訓隊教練：應具有 A(國家)級教練證照，且依實際指導並配合各階段調(組)訓之本屆亞運會培訓隊入選選手成績，總教練及黃金計畫選手專屬教練 3 級以上不納入員額，依序遴選如下：

A、資格條件：需具國家 A 級游泳教練教練證。

B、遴選方式：

(A)選訓會議前一週所指導入選培訓隊之選手成績依世界泳總 (world aquatics) point 850 分以上由高至低順序進行評比。

(B)依入選選手人數多寡為遴選標準。

(C)入選選手人數相同時則再依入選選手項目多寡為遴選標準。

(D)教練排序相同時，由本會選訓委員遴選之。

2、培訓隊及儲訓隊選手

A. 培訓隊選手:依據體育署核備之各階段標準達標者。

B. 儲訓隊選手:具有 2028 菁英青年黃金計畫。

(1)第 1 階段 (即日起至 114 年 8 月 31 日止)

A、達標時間：112 年 9 月 1 日起至 113 年 8 月 31 日止。

B、遴選方式：依據體育署訓輔會議通過之各階段之培訓標準進行遴選。

C、訓練地點：國訓中心(高雄國際標準游泳池)並結合國內外長、短期移地訓練。

D、預定參加之國際賽：世界游泳錦標賽及核備世界泳總具有國際排名之各地方錦標賽及公開賽。

E、進退場檢測標準：依據體育署核定通過之各階段培訓標準進行進退場機制。

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

A、達標時間：113 年 9 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止。

B、遴選方式：依據體育署訓輔會議通過之各階段培訓標準進行遴選。

C、訓練地點：國訓中心(高雄國際標準游泳池)並結合國內外長、短期移地訓練。

D、預定參加之國際賽：世界短水道錦標賽。世界巡迴賽、美國職業公

開賽。

E、進退場檢測標準：依據體育署核定通過之各階段培訓標準進行進退場機制。

(3)第3階段(自115年2月1日起至本屆亞運結束日止)

A、達標時間：114年9月1日起至115年全國中正盃止。

B、遴選方式：依據體育署訓輔會議通過之遴選標準進行遴選。

C、訓練地點：國訓中心(高雄國際標準游泳池)並結合國內外長、短期移地訓練。

D、預定參加之國際賽：核備國際泳總具國際排名之各地方錦標賽及公開賽。

E、進退場檢測標準：依據體育署核定通過之培訓標準進行進退場機制。

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：依據中心運科團隊為優先不足將外聘體能訓練師及營養師。

(二)運動防護：支援物治師及運動按摩師。

(三)醫療：依據國訓中心規定辦理。

(四)調訓：依據國訓中心相關辦法辦理。

(五)課業輔導：依據國訓中心相關辦法辦理，若遇移地訓練及參賽請協調授課教師進行線上上課或補課確保選手權益。

七、我國參加2026年名古屋亞洲運動會游泳項目各階段培訓及參賽標準(如附件)。

八、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。

2026 年第 20 屆亞洲運動會游泳培訓參賽標準表（男子）

項次	項 目	第1階段	第2階段	第3階段	參賽標準
		113.08.01 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	23.10	22.80	22.68	22.29
2	100M 自由式	50.61	50.03	49.28	49.10
3	200M 自由式	1:51.40	1:49.05	1:48.86	1:48.76
4	400M 自由式	3:58.36	3:57.88	3:54.45	3:50.63
5	800M 自由式	8:07.17	8:04.06	8:02.00	8:02.00
6	1500M 自由式	15:35.48	15:20.91	15:14.27	15:14.27
7	50M 仰式	26.14	26.01	25.71	25.57
8	100M 仰式	57.08	56.37	56.02	54.88
9	200M 仰式	2:04.99	2:04.10	2:03.19	2:02.67
10	50M 蛙式	28.83	28.71	28.40	28.36
11	100M 蛙式	1:02.48	1:02.06	1:01.98	1:01.62
12	200M 蛙式	2:18.95	2:15.87	2:13.90	2:13.30
13	50M 蝶式	24.12	24.04	23.98	23.60
14	100M 蝶式	53.70	53.26	52.91	52.79
15	200M 蝶式	2:04.89	2:03.57	2:01.54	1:58.51
16	200M 混合式	2:05.19	2:04.45	2:03.08	2:02.44
17	400M 混合式	4:28.82	4:27.48	4:23.70	4:19.52

2026年第20屆亞洲運動會游泳培訓參賽標準表（女子）

項次	項 目	第1階段	第2階段	第3階段	參賽標準
		113.08.01 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	25.79	25.68	25.63	25.61
2	100M 自由式	57.20	56.35	55.92	55.38
3	200M 自由式	2:07.10	2:03.71	2:01.63	2:01.31
4	400M 自由式	4:25.27	4:22.90	4:18.02	4:15.56
5	800M 自由式	8:51.65	8:48.46	8:45.39	8:45.39
6	1500M 自由式	17:18.89	17:12.74	16:41.80	16:41.80
7	50M 仰式	29.54	29.44	29.08	28.72
8	100M 仰式	1:03.33	1:02.09	1:01.92	1:01.84
9	200M 仰式	2:20.54	2:19.79	2:15.44	2:13.63
10	50M 蛙式	32.00	31.83	31.58	31.15
11	100M 蛙式	1:11.54	1:10.22	1:09.74	1:09.11
12	200M 蛙式	2:40.29	2:34.12	2:33.32	2:31.79
13	50M 蝶式	27.50	26.98	26.88	26.87
14	100M 蝶式	1:01.94	1:01.61	1:00.34	59.60
15	200M 蝶式	2:16.34	2:15.38	2:13.90	2:11.30
16	200M 混合式	2:19.99	2:19.13	2:16.43	2:15.51
17	400M 混合式	5:11.94	5:09.95	4:56.99	4:50.50

註：第一、二、三階段培訓標準，分別參照 2022 杭州亞運預賽第 12、10、8 名成績訂定為原則。

2026年第20屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（男子、女子、男女混合）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 自由式接力	由個人項目100M 自由式及200M 自由式第3階段達培訓標準人數2人時，另於115年2月1日至115年6月15日(即115全國中正盃)期間參加游泳協會舉辦之正式賽會，擇上述2個人項目成績最優2人組隊參賽。
2	800M 自由式接力	
3	400M 混合式接力	於115年2月1日至115年6月15日(即115全國中正盃)期間參加游泳協會舉辦之正式賽會，擇100M 自由式、100M 仰式、100M 蛙式及100M 蝶式等個人項目成績最優者組隊參賽。
4	400M 男女混合式接力	由教練團於代表隊擇優參賽