



中華民國舉重協會

CHINESE TAIPEI WEIGHTLIFTING ASSOCIATION

115 年度辦理培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

經本會第13屆第54次選訓會議通過，運動部1150616運競(二)字第1150016997號函備

一、依據

『教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點』。

二、規劃小組

(一)遴選方式：

- 1、現任國家代表隊教練，並仍執行教練工作者。
- 2、曾任國家代表隊教練，並仍執行教練工作者。
- 3、曾指導隊伍取得全中運團體前三名，並仍執行教練工作者。

(二)成員名單

召集人：蔡副秘書長國鋒

委員：

- 1、詹依燃(花蓮縣立三民國中教練)；指導取得 115 年全中運國中男子組團體冠軍。
- 2、何筱琚(新北市立蘆洲國中教練)；曾任國家代表隊教練。
- 3、陳佳伶(桃園市立建國國中教練)；現任國家代表隊教練。
- 4、張聖斌(新北市立清水高中教練)；指導取得 115 年全中運高中男子組團體亞軍。
- 5、何懷心(高雄市立鼓山高中教練)；指導取得 115 年全中運高中女子組團體亞軍。
- 6、林明依(新北市立安康高中教練)；指導取得 115 年全中運高中男子組團體冠軍。
- 7、張育華(台中市立大里高中教練)；現任國家代表隊教練。

(三)工作內容

- 1、研擬潛力計畫。
- 2、賽事期間製作參賽選手成果內容。
- 3、召開檢討會議及次年度規劃會議。

三、培育資格與對象

(一)優級資格：

- 1、114 年度黃金計畫 5、6 級選手且達 115 年度進場成績格之選手。
- 2、於 2025 年世界青年舉重錦標賽前 2 名、世界青少年舉重錦標賽及亞洲青年錦標賽第 1 名者。

3、於 2025 年世界青年舉重錦標賽第 3-6 名、亞洲青年舉重錦標賽第 2-4 名、世界青少年舉重錦標賽第 2-5 名、亞洲青少年舉重錦標賽 1-2 名者。

4、符合資格選手：無。

(二)第一級資格：

1、獲得三等三級國光體育獎章以上選手(近一屆賽事,不計世中運成績)

2、於 2025、2026 年亞洲青年、青少年舉重錦標賽獲得前三名、世界青年青少年舉重錦標賽獲得前五名者。

3、符合資格選手:蘇聖慈(花蓮玉里高中)-2025 年世界青少年舉重錦標賽 77 公斤以上級第五名。

(三)第二級資格：參加 115 年全國舉重錦標賽及運動會、2026 年國外錦標賽及運動會，U16 男子及女子、U19 男子及女子組各級別成績前 3 名者，及入選 2026 年世界青年、世界青少年、亞洲青年及亞洲青少年舉重錦標賽代表隊之選手。

(四)各級年齡限制(以年份)：U16 組為 16 歲以下；U19 組限 17 歲至 19 歲。

四、選手及教練遴選

(一)國際賽遴選：2026 世界舉重青年、青少年錦標賽、2026 亞洲舉重青年、青少年錦標賽依本會最新公告「參加國際錦標賽遴、培（集）訓及參賽辦法」實施。

(二)國內移地訓練選手遴選：32 人(U16 組 16 人、U19 組 16 人;臺南南商運動生活館)

1、選手須提交遴選(報名表、成績證明等資料)至本會。

2、U16 組：成績採計 115 年全國及國外錦標賽、運動會，男女各量級第 1 名者(如第 1 名不參加則依序遞補)，共 16 名。

3、U19 組：成績採計 115 年全國及國外錦標賽、運動會，男女各量級第 1 名者(如第 1 名不參加則依序遞補)，共 16 名。

4、如無法產生適當人選則由本會選訓委員會擇優最後名額。

5、在國訓中心培訓或取得黃金計劃團隊內之選手不得參加本計畫之遴選。

(三)國外移地訓練選手遴選：20 人(U16、U19 組擇優共 20 人;韓國高陽)

1、選手須提交遴選(報名表、成績證明等資料)至本會。

2、U16、U19 組：成績採計 115 年全國及國外錦標賽、運動會。

3、依 2025 年亞洲青年、青少年舉重錦標賽各級別第 3 名總成績為標準，遴選總和成績較佳者優先為排序，擇優遴選 20 名選手；若差距相同以最接近遴選賽事成績為優先，若為同賽事則以先取得成績之選手優先排序。

4、如無法產生適當人選則由本會選訓委員會擇優最後名額。

5、在國訓中心培訓或取得黃金計劃團隊內之選手不得參加本計畫之遴選。

(四)教練遴選：

1、資格：國內移地訓練具中華民國舉重協會認證 B 級(含)以上教練證照者，國外移地訓練具中華民國舉重協會認證 B 級(含)以上教練證照者。

2、實際指導選手之教練。

- 3、國內移地訓練遴選方式：以錄取較多選手之教練進行排序，各組(U16.19 男女共 4 組)各遴選出 1 名教練，共 4 名教練。
- 4、國外移地訓練遴選方式：依選手成績差距最小者優先為排序，遴選出不同量級選手之教練 4 名。
- 5、若入選之教練棄權，則依序替補。並填寫放棄資格切結書。
- 6、助理教練遴選數名，依運動部核定辦理，並優先遴選具國際賽事及訓練經驗之教練，以協助訓練執行、選手管理及維護訓練安全。
- 7、如無法產生適當人選則由本會選訓委員會擇優最後名額。

(五)本計畫之潛力選手及教練遴選需送本會選訓委員會通過。

(六)入選本計畫之教練、選手以切結書確認後，未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

五、訓練計畫

(一)總目標：

建立我國舉重項目青年及青少年優秀選手培育制度，針對 U16、U19 各階段具發展潛力選手，透過國內集中訓練、國外移地訓練及國際賽事歷練，培育具國際競爭力之優秀選手。

並以 2027 年亞洲青年、亞洲青少年、世界青年、世界青少年舉重錦標賽為階段目標，逐步銜接亞洲舉重錦標賽、世界舉重錦標賽、2030 年亞洲運動會及 2028、2032 年奧林匹克運動會，建立我國舉重長期後備人才培育體系。

(二)階段目標：

短期目標：亞洲青年、青少年舉重錦標賽獲得前 3 名，世界青年、青少年舉重錦標賽取得前 5 名，隔年達到第 1 級選手資格。

中期目標：培養選手入選亞洲舉重錦標賽、世界舉重錦標賽國家代表隊，隔年達到優級選手資格。

長期目標：培育具國際競爭力之優秀選手，入選奧林匹克運動會培訓隊，爭取代表國家參加奧運賽事。

(三)第一級選手(蘇聖慈)計畫總表

活動名稱	地點	日期	名額
2026 世界青年舉重錦標賽	埃及	比賽：5/2-5/8 出返國：4/27-5/10	選手 1 名
世界青少年舉重錦標賽 賽前集訓	國訓中心	6/24-6/30(7 天)	選手 1 名
2026 世界青少年舉重錦標賽	哥倫比亞 波哥大	比賽：7/5-7/11 出返國：7/1-7/12	選手 1 名
暑期國內移地訓練	臺南南商運動生活館	7/1-7/28(28 天)	教練 1 名 選手 1 名 防護人員 1 名
2026 亞洲青少年、青年舉重錦標賽賽前集訓	國訓中心	7/28-8/3(7 天)	選手 1 名
2026 亞洲青年舉重錦標賽	烏茲別克 塔什干	比賽：8/7-8/14 出返國：8/4-8/15	選手 1 名
2026 亞洲青少年舉重錦標賽			
暑期國外移地訓練	韓國高陽	8/17~9/13(28 天)	教練 1 名 選手 1 名 防護人員 1 名

(四)第二級選手計畫總表：

活動名稱	地點	日期	名額
世界青年舉重錦標賽 賽前集訓	國訓中心	4/21-4/29(7 天)	教練 4 名 選手 16 名 防護人員 2 名
2026 世界青年舉重錦標賽	埃及	比賽：5/2-5/8 出返國：4/30-5/10	教練 4 名 選手 16 名 防護人員 2 名
世界青少年舉重錦標賽 賽前集訓	國訓中心	6/24-6/30(7 天)	教練 4 名 選手 16 名 防護人員 2 名
2026 世界青少年舉重錦標賽	哥倫比亞 波哥大	比賽：7/5-7/11 出返國：7/1-7/12	教練 4 名 選手 16 名 防護人員 2 名
暑期國內移地訓練	臺南南商運動生活館	7/1-7/28(28 天)	教練 4 名 選手 32 名 防護人員 2 名 助理教練若干
2026 亞洲青少年、青年舉重錦標賽賽前集訓	國訓中心	7/29-8/4(7 天)	教練 8 名 選手 32 名 防護人員 2 名

2026 亞洲青年舉重錦標賽	烏茲別克 塔什干	比賽：8/7-8/14 出返國：8/5-8/15	教練 8 名 選手 32 名 防護人員 2 名
2026 亞洲青少年舉重錦標賽			
暑期國外移地訓練	韓國高陽	8/17~9/13(28 天)	教練 4 名 選手 20 名 防護人員 2 翻譯兼管理 1 名 助理教練若干

(五)訓練內容：由遴選出教練團擬定訓練計畫後實施。

(六)進退場檢測：

- 1、第一級選手：於計畫中年度賽事結束時，尚未取得世界青年青少年舉重錦標賽前五名及亞洲青年青少年舉重錦標賽前三名，則於次年降為第二級選手。
- 2、第二級選手：於計畫中年度賽事結束時，取得世界青年青少年舉重錦標賽前五名及亞洲青年青少年舉重錦標賽前三名，則於次年列為第一級選手。
- 3、經入選本計畫之選手，若已簽署同意參加集訓切結書者，無故不報到得取消培訓資格，並禁止遴選下一年度潛力選手培訓資格，除有特殊事由，並提出具體證明至本會者。若於本會集訓計畫送選訓委員會通過前，繳交放棄集訓切結書者，則不予議處。

六、追蹤考核機制

- (一)本會選訓委員會應配合國家運動選手訓練中心訓輔委員及專項委員，實施集訓期間督導、視察、考核等事宜。
- (二)集訓結束 2 週內每位教練及選手必須填報訓練成果報告一份，未如期繳交及內容不符要求者將做為下一次遴選集訓名單考核依據之一。
- (三)總教練協助收齊所有培訓選手、教練成果報告書，統一繳交協會，並協助培訓後續事宜。

七、經費概算

115 年經費概算如附件。

八、本計畫經本會選訓委員會議通過，報運動部審議通過後公告實施，修正或廢止亦同。