

中華民國舉重協會參加「2028年第34屆洛杉磯奧林匹克運動會」

選手培訓參賽實施計畫(草案)

一、依據：運動部115年7月2日運競（一）字第1150301805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）	我國女子舉重具世界競爭力，由郭婞淳、陳玟卉、羅楹浚等世界級選手領軍，陳冠伶等選手具國際競爭實力；男子組由陳柏任、謝孟恩等選手持續培訓，並結合青年潛力選手建立儲訓梯隊，積極爭取 2028 年洛杉磯奧運參賽資格。
Weakness（劣勢）	培訓隊部分主力選手已進入高齡競技階段，整體競爭力與世界強國仍有差距；部分量級亦面臨人才銜接不足情形，青年選手國際賽經驗及競技成熟度仍待累積，需持續強化培訓及厚植後備人才。
Opportunity（機會）	1、女子組選手郭婞淳、陳玟卉具備爭取奧運獎牌實力。 2、女子組選手陳冠伶、羅楹浚、汪凌蓁及男子組選手陳柏任、謝孟恩等具備爭取奧運參賽資格及世界前八名潛力。 3、藉由奧運資格賽、移地訓練及國際交流，持續提升選手國際競爭力，提升取得 2028洛杉磯 奧運參賽資格機會。
Threat（威脅）	女子組須面對中國、北韓及泰國等傳統強國競爭；男子組則須與烏茲別克、哈薩克、及伊朗等世界強權競爭，整體奧運資格及獎牌競爭更加激烈。我國除少數世界級選手外，部分量級面臨人才銜接及選手斷層問題，須持續擴大儲訓梯隊建設。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：2028年洛杉磯奧運奪牌。

(二) 遴選方式及檢測標準

1、培訓隊教練團遴選

(1)資格條件：

A、須為中華民國國籍，且具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格及ICL 國際教練證。

B、實際指導之選手取得奧運培訓資格並進入國訓中心培訓者。

(2)遴選方式：

A、總教練：應負責培訓隊訓練、比賽等相關事宜

(a)曾經擔任過國家代表隊總教練者為優先。

(b)現階段帶隊成績優異者，由本會選訓委員會推薦擔任。

B、教練：

(a)第一階段：依實際指導之選手達培訓標準成績。

①對應至 IWF 公告2026年世界排名，並依其排名順序遴選(量級須為2028奧運量級且一個國家排名一位)，無對應奧運量級者，依量級成績採認表(附表一)辦理量級成績換算採認。

②如排名相同，則其排名判定準則以賽事成績最接近培訓遴選為優先。

③若為同賽事則以先取得成績之選手優先排序。

(b)第二階段：

①依據國際舉重總會(IWF)公告之第一階段奧運資格賽排名遴選(一個國家排名一位)。

②如排名相同，則其排名判定準則以賽事成績最接近培訓遴選為優先。

③若為同賽事則以先取得成績之選手優先排序。

C、外籍教練：基於培訓需要聘請，不占教練團名額。

D、教練團人員聘任，均須經選訓委員會議通過，並送理事長核定後，報請運動部及國家運動訓練中心核備。

2、選手

(1)第1階段（自115年9月1日起至2027年世界錦標賽止）

A、遴選方式：成績採認期間114年9月1日至115年8月31日

(a)培訓選手：

- ①入選2026年名古屋亞運選手。
- ②遴選成績對應至 IWF 公告2026年世界排名，其排名達前14名(量級須為2028奧運量級，且一個國家排名一位)，無對應奧運量級者，依量級成績採認表(附表一)辦理量級成績換算採認。

(b)儲訓選手：

- ①23歲以下選手（2003年以後出生者）遴選成績對應至 IWF 公告2026年世界排名，其排名達前30名。
- ②2025年世界舉重錦標賽及2026年世界青年舉重錦標賽達前8名、2026年世界青少年舉重錦標賽達前6名。

B、訓練地點：國家運動訓練中心球類館 /1F 舉重場

C、預定參加之國際賽：(逐一列出)

賽事名稱	時間	地點	備註
2026世界舉重錦標賽	2026/10/27~11/8	中國 寧波	
2026奧運第一場資格賽	2026/12/11~12/20	卡達 杜哈	
2027奧運第二場資格賽	2027/2/1~3/31	烏茲別克 塔什干	日期待定
2027奧運第三場資格賽	2027/6/1~6/30	秘魯 利馬	日期待定
2027亞洲舉重錦標賽	2027/7/2~7/11	韓國 全州市	
2027世界舉重錦標賽	2027/9/1~9/30	亞美尼亞 葉里溫	日期待定

D、進退場檢測標準：

(a)培訓選手：未達國際舉重總會 IWF 公告第一階段奧運資格賽排名前14名者(一個國家排名一位)。

(b)儲訓選手：

- ①未達到 IWF 公告第一階段奧運資格賽排名前20名(一個國家排名一位)。
- ②23歲以下選手（以年度計算）遴選成績對應至 IWF 公告第一階段奧運資格賽排名，其排名未達前30名。
- ③2027年世界舉重錦標賽、2027年世界青年舉重錦標賽未達前8名及2027年世界青少年舉重錦標賽未達前6名。

(2)第2階段（自2027世界錦標賽結束起至2028奧運結束日止）

A、遴選方式：

(a)培訓選手：達到 IWF 公告第一階段奧運資格賽排名前14名(一個國家排名一位)。

(b)儲訓選手：

①達到 IWF 公告第一階段奧運資格賽排名前20名(一個國家排名一位)。

②23歲以下選手（以年度計算）遴選成績對應至 IWF 公告第一階段奧運資格賽排名，其排名達前30名。

③2027年世界舉重錦標賽、2027年世界青年舉重錦標賽達前8名及2027年亞洲舉重錦標賽、2027年世界青少年舉重錦標賽達前6名。

B、訓練地點：國家運動訓練中心球類館 /1F 舉重場

C、預定參加之國際賽：

賽事名稱	時間	地點	備註
2027奧運第四場資格賽	2027/11/1~11/30	委內瑞拉 加拉加斯	日期待定
2028奧運第五場資格賽	2028/1/1~1/31	泰國 清萊	日期待定
2028世界舉重錦標賽	2028/4/1~4/23	哈薩克 阿斯塔納	日期待定
2028亞洲舉重錦標賽	2028	待定	日期待定

D、進退場檢測標準：

(a)培訓選手：未達 IWF 公告第二階段奧運資格賽排名前14名者(一個國家排名一位)。

(b)儲訓選手：

①未達到 IWF 公告第二階段奧運資格賽排名前20名(一個國家排名一位)。

②23歲以下選手（以年度計算）遴選成績對應至 IWF 公告第二階段奧運資格賽排名，其排名未達前30名。

③2027年世界舉重錦標賽、2027年世界青年舉重錦標賽未達前8名及2027年亞洲舉重錦標賽、2027年世界青少年舉重錦標賽未達前6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。
- (三) 各階培訓隊名單及教練團分工，經選訓委員會會議討論通過，提報國訓中心彙送訓輔小組委員會會議審議。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運動科學：

- 1、定期實施身體與生化等檢測，協助選手建立身體素質的個別資料庫。
- 2、利用影像做為力學動作分析提升技術層次及肌力改進模式。
- 3、支援運動心理老師教授選手心理技能，以提供心理諮商事宜。
- 4、體能訓練師輔助訓練計畫實施。
- 5、大數據資料收集與分析檢視訓練成效、依據個別需求修正訓練計畫，包含專項數據及輔助訓練項目數據。

(二) 運動防護：支援防護員與物理治療師或按摩師。

(三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

(四) 調訓：公假留職留薪或留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費。

(五) 課業輔導：選手進駐國訓中心 長期培訓請安排課業輔導。

(六) 其他：由協會遴選人員負責各國舉重選手比賽情報蒐集與分析整理後，提供培訓教練團參考與戰術策略運用；所需費用(機票、住宿費、膳食費、雜支等)，敬請運動部或國家運動訓練中心專案補助。

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審議通過後公布實施，修正時亦同。

附表一

2026年世界排名量級對應2028年洛杉磯奧運量級成績採認表

舉重男子組						
2026年世界排名量級(kg)	60+65	71+79	88	94	110	+110
新舊量級差距	0	-4	-3	+1	0	0
2028洛杉磯奧運量級(kg)	65	75	85	95	110	+110
舉重女子組						
2026年世界排名量級(kg)	48+53	58+63	69	77	86	+86
新舊量級差距	0	-2	0	0	0	0
2028洛杉磯奧運量級(kg)	53	61	69	77	86	+86