

# 中華民國柔道總會

## 109 年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

教育部體育署備查文號:109 年 7 月 28 日臺教體署競(二)字第 1090024346 號函

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」規定辦理。

二、選手名單及其所具備之培育資格如下(名單如附件一)：

(一)優秀或具潛力青少年選手：

1. 年齡:18 歲以下(15-17 歲，2003 年-2005 年出生者)。
2. 109 年上半年度全國精英排名賽青少年組各級第一、二名。
3. 具 2019 年國際正式錦標賽成績者。

(二)優秀或具潛力青年選手：

1. 年齡:21 歲以下(15-20 歲，2000-2005 年出生者)。
2. 109 年上半年度全國精英排名賽青年組各級第一、二名。
3. 具 2019 年國際正式錦標賽成績者。

(三)教練名單及其所具備之資格如下(名單如附件二)：

1. 所有入選潛力計畫選手之選手單位教練為教練。
2. 須持有中華民國體育運動總會核發之國家級運動教練證。
3. 須為本會個人會員。

三、遴選依據及經過：

(一)遴選依據：依「教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作為使遴選作業之評審更公平及明確，本會於 109 年 1 月 5 日假台北體育館召開 109 年度第 1 次選訓會議，選訓委員會決議依據近年來參加正式國際賽事成績暨 109 年上半年度精英排名賽成績作為遴選評審之依據，並依據選手的臨場表現及學習態度，遴選出具潛力且年齡在 21 歲以下青(少)年選手為主。

(二)選手遴選方式：

1. 辦理「109 年上半年度全國精英排名賽」並遴選青少年組及青年組各級第一、二名選手。
2. 遴選 2019 年具國際正式錦標賽得牌選手。

四、訓練計畫：

(一)目標：

1. 總目標：取得 2024 年奧林匹克運動會參賽權並奪取獎牌為目標。
2. 階段目標：取得 2020 年亞太青年暨青少年柔道錦標賽、2020 年世界青年柔道錦標賽最多獎牌數為目標。

(二)計畫內容：

1. 培訓起訖日期：自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止。

## 2. 培訓地點：

- (1) 平時於選手所屬學校分站訓練。
- (2) 賽前安排特定地點集中訓練。
- (3) 參加國際賽及賽後國際訓練營，以賽代訓。

## 3. 培訓方式：

- (1) 辦理賽前移地訓練及集訓：辦理亞太青年暨青少年柔道錦標賽賽前集中訓練(預定11月)、世界青年柔道錦標賽賽前集中訓練(預定11月)、世界青年柔道錦標賽賽前國外移地訓練(預定11月)。今年規劃2次集中訓練及一次國外移地訓練，藉以增加青年及青少年選手與不同身形選手近身練習機會，並實施賽前密集增強特訓，加強體能及得意技訓練。分組方式模擬比賽以增強比賽實戰能力及戰術運用，將體能技術提昇至最佳狀態，輔以心理建設及提昇自信。
- (2) 安排參加國際賽：參加亞洲杯青年暨青少年柔道公開賽(預定11月烏茲別克)、亞太青年暨青少年柔道錦標賽(預定11月澳門)、亞洲杯青年暨青少年柔道公開賽(預定12月香港)、世界青年柔道錦標賽(原訂10月)。近年來國際柔道總會積極推動青年及青少年之世界排名積分賽，亦為青年奧林匹克運動會之資格賽。藉由增加參賽經驗以提升技術實戰能力，增進戰略和戰術實際運用，同時利用比賽觀察、分析得失成敗，作為正式錦標賽之最佳功策。
- (3) 辦理暑期柔道訓練營：因特殊傳染性肺炎影響，致諸多賽事延期，為協助選手調整訓練週期，維持訓練成效，於8月增加辦理集中訓練藉以加強選手訓練強度。

### (三) 訓練內容：

1. 精神訓練及心理輔導：要求選手先做出目標設定，了解其心理狀態。每天撰寫訓練日記，以掌握選手的心理變化並不定期與其溝通協調。每週定期操作心理訓練如：意象訓練、放鬆訓練等。
2. 體能訓練：
  - (1) 重量訓練：視訓練季節不同而做內容調整，原則上一週操作三次。
  - (2) 循環訓練：配合重量訓練內容而做調整。
3. 技術訓練：
  - (1) 加強立技動作攻擊與防禦能力。
  - (2) 加強立技聯絡至寢技第一時間性攻擊。
  - (3) 加強與同邊與不同邊的選手應戰能力之技術學習。

## 五、追蹤考核機制：

- (一) 本計畫經教育部體育署通過審核後將據以培訓。
- (二) 入選本計畫選手之培訓單位，應盡速擬訂訓練計畫，本會將依據訓練計

畫派員前往督訓。

(三)於選手培訓期間，由本會選訓委員會委員會同教育部體育署訓輔小組全項委員及專項委員不定期前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。

(四)培訓期間凡違反相關規定者提送本會選訓委員會或紀律委員會予以議處。

六、經費概算：(如附件三)

七、本計畫經本會選訓委員會決議通過，報教育部體育署專案小組審議核定後公告實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

附件一：選手名單

一、優秀或具潛力青少年選手(2003年-2005年出生者)員額:共計32名。

1. 具2019年國際正式錦標賽成績者1名

2. 109年全國精英排名賽男、女各8級前2名計31名。

(第1名16人,8男8女)(第2名15人,8男7女)

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
1.	許民煒	男子	2003	-50 kg	楊梅高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
2.	羅帥	男子	2003	-55 kg	東泰高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
3.	陳育騏	男子	2003	-60 kg	新民高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
4.	顏志霖	男子	2003	-66 kg	中正高工	109年全國精英排名賽青少年組第一名
5.	朱晉良	男子	2003	-73 kg	明德高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名 2019年臺北亞太青少年暨青年柔道錦標賽-青少年銅牌
6.	林哲賢	男子	2003	-81 kg	竹圍高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
7.	陳鵬宇	男子	2004	-90 kg	竹圍高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
8.	黃晟璋	男子	2004	+90 kg	和美實校	109年全國精英排名賽青少年組第一名
9.	羅如均	女子	2005	-40 kg	尖石國中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
10.	沈奕君	女子	2003	-44 kg	枋寮高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名 2019年臺北亞太青少年暨青年柔道錦標賽-青少年金牌
11.	田雨薇	女子	2003	-48 kg	臺東體中	109年全國精英排名賽青少年組暨青年組第一名
12.	陳逸楹	女子	2003	-52 kg	明德高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
13.	溫婉柔	女子	2003	-57 kg	明德高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
14.	宋語湘	女子	2003	-63 kg	士林高商	109年全國精英排名賽青少年組第一名
15.	郭庭芸	女子	2003	-70 kg	臺東體中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
16.	涂芑綺	女子	2003	+70 kg	后綜高中	109年全國精英排名賽青少年組第一名
17.	江英滌	男子	2004	-50 kg	楊梅高中	109年全國精英排名賽青少年組第二名
18.	莊亨強	男子	2003	-55 kg	錦和高中	109年全國精英排名賽青少年組第二名

19.	周瑞福	男子	2003	-60 kg	中正高工	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
20.	鄭 杰	男子	2003	-66 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
21.	陳重源	男子	2004	-73 kg	新民高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
22.	陳正歲	男子	2003	-81 kg	蘇澳海事	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
23.	蔡杰恩	男子	2004	-90 kg	新民高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
24.	曾宥善	男子	2003	+90 kg	楊梅高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
25.	張曉萱	女子	2004	-44 kg	東泰高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
26.	張佳琪	女子	2003	-48 kg	東泰高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
27.	詹琬喻	女子	2003	-52 kg	仰德高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
28.	翁杏瑤	女子	2003	-57 kg	同德家商	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
29.	周芸毓	女子	2004	-63 kg	觀音高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
30.	余欣苡	女子	2003	-70 kg	楊梅高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
31.	陳澄澄	女子	2004	+70 kg	錦和高中	109 年全國精英排名賽青少年組 第二名
32.	鍾 霓	女子	2004	-44kg	臺東體中	2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青少年-40kg 銀牌

二、優秀或具潛力青年選手(2000-2005 年出生者)員額: 共計 30 名。

1. 具 2019 年國際正式錦標賽成績者 3 名

2. 109 年全國精英排名賽男、女各 7 級前二名計 27 名

(第 1 名 14 人, 7 男 7 女)(第 2 名 13 人, 7 男 6 女)

序號	姓名	性別	出生年	量級	學校單位	備註
1.	林崇佑	男子	2002	-60 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽青年組 第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青少年銀牌 2019 年世界青少年柔道錦標賽 金牌
2.	鄭彥銘	男子	2000	-66 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第一名
3.	林 威	男子	2002	-73 kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽青年組 第一名
4.	陳明祐	男子	2000	-81 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第一名

5.	林聖凱	男子	2002	-90 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽青年組 第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青少年金牌 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青年銀牌
6.	戴友銘	男子	2000	-100 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第一名
7.	伍校樟	男子	2001	+100 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第一名
8.	田雨薇	女子	2003	-48 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽青少年組 暨青年組第一名
9.	許琳宣	女子	2000	-52 kg	臺東大學	109 年全國精英排名賽青年組 第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青年金牌 2019 年世界青年柔道錦標賽銀 牌
10.	葉晨華	女子	2002	-57 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽青年組 第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青少年銅牌
11.	袁颯君	女子	2000	-63 kg	臺東大學	109 年全國精英排名賽青年組 第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青年銅牌
12.	蔡筱芸	女子	2002	-70 kg	明德高中	109 年全國精英排名賽青年組 第一名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青少年銅牌
13.	曾芷柔	女子	2000	-78 kg	文化大學	109 年全國精英排名賽青年組 第一名
14.	莊雅婷	女子	2000	+78 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第一名
15.	羅 威	男子	2001	-60 kg	竹圍高中	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
16.	王永瀚	男子	2000	-66 kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
17.	蔡昕宏	男子	2000	-73 kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
18.	林承濂	男子	2000	-81 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
19.	王識惇	男子	2000	-90 kg	明德高中	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
20.	韓學成	男子	2000	-100 kg	臺灣體大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
21.	陳冠亨	男子	2002	+100 kg	竹圍高中	109 年全國精英排名賽青年組 第二名

22.	林昱萱	女子	2000	-48 kg	臺北市大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
23.	洪佳蓉	女子	2002	-52 kg	新民高中	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
24.	林曉琿	女子	2001	-57 kg	臺東體中	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
25.	陳馥桂	女子	2000	-63 kg	國立體大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
26.	施劉俐伶	女子	2001	-70 kg	臺灣體大	109 年全國精英排名賽青年組 第二名 2019 年臺北亞太青少年暨青年 柔道錦標賽-青年銅牌 2018 青年奧運會第七名
27.	蔣侑珊	女子	2000	-78 kg	文化大學	109 年全國精英排名賽青年組 第二名
28.	許竣凱	男子	2002	-50kg	竹圍高中	2019 亞青少銀牌
29.	羅智億	男子	2004	-81kg	新民高中	2019 亞青少銀牌
30.	賴若婷	女子	2002	-63kg	臺東體中	2019 亞青少銅牌

教練員額:共計 35 名。

(名單由 109 年全國精英排名賽之選手單位教練入選)

順序	姓名	性別	項目	目前任職單位	推薦事由(最佳成績或其他)
1.	黃呈堯	男	教練	新北市明德中學	
2.	曾正豐	男	教練	新北市明德中學	2019 年亞太青/亞太青少教練
3.	施佩均	女	教練	新北市立竹圍高中	
4.	郭峻源	男	教練	新北市立竹圍高中	
5.	蔡宜芳	女	教練	臺東大學附屬體育中學	2019 年亞太青/亞太青少教練
6.	陳佳峰	女	教練	臺東大學附屬體育中學	2019 年亞太青/亞太青少教練
7.	李杰恆	男	教練	臺東大學附屬體育中學	
8.	沈家成	男	教練	屏東縣立枋寮高中	2019 年亞太青/亞太青少教練
9.	吳文舜	男	教練	桃園縣楊梅高中	
10.	胡夏芬	女	教練	新竹縣東泰高中 尖石國中	
11.	林士玄	男	教練	臺中市私立新民高中	
12.	魏肇良	男	教練	臺中市私立新民高中	
13.	吳嘉倫	男	教練	國立體育大學	2019 年世大運代表隊教練
14.	陳燕修	男	教練	國立臺東大學	
15.	王沁芳	女	教練	臺北市立大學	2019 年世大運代表隊教練 2019 年奧運培訓隊教練
16.	王皇文	男	教練	臺北市立大學	
17.	謝博鈞	男	教練	臺北市立大學	
18.	劉文等	男	教練	國立臺灣體育大學	2019 年奧運培訓隊教練
19.	張維志	男	教練	國立臺灣體育大學	
20.	黃鈺源	男	教練	新北市立錦和高中	
21.	連珮如	女	教練	新北市立錦和高中	
22.	洪紹庭	男	教練	新北市立錦和高中	
23.	薛甄憶	女	教練	桃園市立觀音高中	
24.	吳純旭	女	教練	桃園市立觀音高中	
25.	王淑婷	女	教練	臺中市立后綜高中	



26.	林恩惠	女	教練	屏東縣立大同高中	
27.	林昱辰	男	教練	仰德高中	
28.	龔聖凱	男	教練	同德家商	
29.	吳陳穎	男	教練	和美實校	
30.	洪毅志	男	教練	國立蘇澳高級海事水 產職業學校	
31.	林志誠	男	教練	國立蘇澳高級海事水 產職業學校	
32.	黃瑞澤	男	教練	國立蘇澳高級海事水 產職業學校	
33.	陳祿裕	男	教練	國立蘇澳高級海事水 產職業學校	
34.	王彥書	男	教練	士林高商	
35.	李政達	男	教練	中正高工	
36.	郭士榮	男	教練	中正高工	

附件三：經費概算(預定計執行內容)

中華民國柔道總會109年潛力選手參加國際性運動競賽活動計畫

項次	活動日期	活動名稱	活動地點	主(承)辦單位	性質	預定參加人數	經費預算	備註
1	原定4月 預定11月	青年亞洲杯	烏茲別克.塔什干	亞洲柔道聯盟 烏茲別克柔道協會	積分賽	教練3+青年第一名選手 14+防護員1(計18人)	-	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
2	原定4月 預定11月	青少年亞洲杯	烏茲別克.塔什干	亞洲柔道聯盟 烏茲別克柔道協會	積分賽	教練3+青少年第一名選手 16+防護員1(計20人)	-	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
3	原定7月 預定11月	亞太青少年柔道錦標賽	澳門	亞洲柔道聯盟 澳門柔道協會	正式錦標賽	教練3+青少年第一名選手 20+防護員1(計24人)	817,600	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
4	原定7月 預定11月	亞太青年柔道錦標賽	澳門	亞洲柔道聯盟 澳門柔道協會	正式錦標賽	教練3+青年第一名選手 18+防護員1(計22人)	750,700	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
5	原定7月 預定12月	青少年亞洲杯	中國.香港	亞洲柔道聯盟 香港柔道協會	積分賽	教練3+青少年選手16+防護 員1(計20人)	691,800	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
6	原定7月 預定12月	青年亞洲杯	中國.香港	亞洲柔道聯盟 香港柔道協會	積分賽	教練3+青年選手16+防護 員1(計20人)	691,800	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
7	未定	世界青年柔道錦標賽	未定	國際柔道總會	正式錦標賽	教練3+青年選手14+防護 員2(計19人)	1,277,350	因疫情影響 國際總會延緩辦理 復賽日期待通知
合計							4,229,250	

中華民國柔道總會109年辦理潛力選手賽前集訓活動計畫

項次	活動日期	活動名稱	活動地點	主(承)辦單位	性質	預定參加人數	經費預算	備註
1	預定11月	亞太青少年暨青年 柔道錦標賽賽前集訓	台東	本會	賽前集訓	教練6+青少年選手20+青 年選手30+防護員2 (計58人)	1,240,400	因疫情影響,配合防 疫政策之限制室內活 動人數及近身訓練
2	預定11月	世界青年 柔道錦標賽賽前集訓	高雄	本會	賽前集訓	教練6+選手30+防護員2 (計38人)	854,400	因疫情影響,配合防 疫政策之限制室內活 動人數及近身訓練
3	預定11月	世界青年 柔道錦標賽賽前移地訓練	日本	本會	移地訓練	教練6+選手24+防護員2 (計32人)		因疫情影響,配合防 疫政策之限制室內活 動人數及近身訓練
4	8/20-8/30	暑期柔道訓練營	國家運動訓練中心 高雄	本會	集訓	教練6+青少年選手32+青 年選手30+防護員4(計72 人)	1,749,760	
合計							3,844,560	

中華民國柔道總會109年度辦理潛力選手計畫消耗性器材採購計畫

次序	品名	預定採買數量	經費預算
1	比賽用柔道服 符合國際柔道總會認證之比賽專用藍、白色柔道 服	2019得牌青少選手4人*1套 第一名選手30人*2套 第二名選手28人*1套 教練6人*1套 共計68人/98套	1,250,000
合計			1,250,000
總經費預算:			9,323,810