

# 中華民國柔道總會

## 111 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:111 年6月23日臺教體署競(二)字第11100023195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，2005 年-2007 年出生者)。
2. 111 年上半年度全國精英排名賽青少年組各級第一、二名。
3. 具 2019-2021 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，2002-2007 年出生者)。
2. 111 年上半年度全國精英排名賽青年組各級第一、二名。
3. 具 2019-2021 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. 須持有本會自 109 年後核發之 A 級教練證。
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，依本會 111 年 2 月 28 日假中國文化大學體育館召開之 111 年度第 2 次選訓會議，由選訓委員會決議依據近年來參加正式國際賽事成績暨 111 年上半年度全國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「111 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 2019-2021 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 2022 年亞太青年暨青少年柔道錦標賽、2022 年世界青年柔道錦標賽、2022 年世界青少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 111 年 1 月 1 日起至 111 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，增加國際技術交流。
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、世界青少年柔道錦標賽賽前集中訓練及世界青年柔道錦標賽賽前集中訓練。
- (2)安排參加國際賽:參加亞太青年暨青少年柔道錦標賽、世界青年柔道錦標賽、世界青少年柔道錦標賽。  
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，於暑假期間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(2005年-2007年出生者)員額：共計32名。

1.111年全國精英排名賽男、女各8級前2名：

(第1名16人，8男8女)(第2名16人，8男8女)

序號	姓名	性別	出生年	學校單位	培育資格	培育理由
1.	陳亭旭	男子	2007	福興國中小	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-50 kg 第一名
2.	梁柏煒	男子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-50 kg 第二名
3.	黃立帆	男子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-55 kg 第一名
4.	簡士楷	男子	2006	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-55 kg 第二名
5.	林敬翔	男子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-60 kg 第一名
6.	賴旻洋	男子	2006	楊梅高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-60 kg 第二名
7.	趙令翔	男子	2006	楊梅高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-66 kg 第一名
8.	林威誠	男子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-66 kg 第二名
9.	蔡鎧安	男子	2006	竹園高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-73 kg 第一名
10.	蔡世佑	男子	2005	仰德高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-73 kg 第二名
11.	孫立威	男子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-81 kg 第一名
12.	翁王勇	男子	2006	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-81 kg 第二名
13.	邱柏憲	男子	2005	楊梅高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-90 kg 第一名
14.	宋晨峰	男子	2005	中市新民高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-90 kg 第二名
15.	張元武	男子	2006	錦和高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組+90 kg 第一名
16.	黃運賜	男子	2005	楊梅高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組+90 kg 第二名
17.	黃玟儀	女子	2006	楊梅國中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-40 kg 第一名
18.	傅意婷	女子	2005	文山高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-40 kg 第二名
19.	武聖雅	女子	2005	枋寮高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-44 kg 第一名
20.	田雨柔	女子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-44 kg 第二名
21.	楊秀英	女子	2007	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-48 kg 第一名
22.	杜瑀恩	女子	2007	枋寮高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-48 kg 第二名

序號	姓名	性別	出生年	學校單位	培育資格	培育理由
23.	沈奕熙	女子	2005	枋寮高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-52 kg 第一名
24.	林宇涵	女子	2007	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-52 kg 第二名
25.	劉子芸	女子	2005	福誠高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-57 kg 第一名
26.	林宜萱	女子	2005	竹圍高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-57 kg 第二名
27.	李妍儀	女子	2006	后綜高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-63 kg 第一名
28.	陳雨翎	女子	2006	竹圍高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-63 kg 第二名
29.	張又文	女子	2005	竹圍高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-70 kg 第一名
30.	莊千旻	女子	2006	蘇澳海事	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組-70 kg 第二名
31.	王桀曦	女子	2006	臺東體中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組+70 kg 第一名
32.	鄭文綺	女子	2006	竹圍高中	符合本要點第2點第1項	111年全國精英排名賽青少年組+70 kg 第二名

二、優秀或具潛力青年選手(2002-2007年出生者)員額:共計27名。

1. 111年全國精英排名賽男、女各7級前二名:

(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	學校單位	培育資格	培育理由
1.	林崇佑	男子	2002	臺東大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-60 kg 第一名
2.	許竣凱	男子	2002	北市大	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-60 kg 第二名
3.	陳育騏	男子	2003	台灣體大	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-66 kg 第一名
4.	賴仔豐	男子	2002	文化大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-66 kg 第二名
5.	張家緒	男子	2002	台灣體大	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-73 kg 第一名
6.	朱晉良	男子	2003	明德高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-73 kg 第二名
7.	孫立威	男子	2005	臺東體中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-81 kg 第一名
8.	林哲賢	男子	2003	北市大	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-81 kg 第二名
9.	林聖凱	男子	2002	臺東大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-90 kg 第一名
10.	陳鵬宇	男子	2004	竹圍高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-90 kg 第二名
11.	蔡杰恩	男子	2004	中市新民高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-100 kg 第一名
12.	蔡世恩	男子	2004	仰德高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-100 kg 第二名

序號	姓名	性別	出生年	學校單位	培育資格	培育理由
13.	陳冠亨	男子	2002	文化大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組+100 kg 第一名
14.	黃晟璋	男子	2004	和美實校	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組+100 kg 第二名
15.	沈奕君	女子	2003	枋寮高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-48 kg 第一名
16.	鍾霓	女子	2004	臺東體中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-48 kg 第二名
17.	沈奕熙	女子	2005	枋寮高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-52 kg 第一名
18.	田雨薇	女子	2003	臺東大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-52 kg 第二名
19.	郭方琦	女子	2004	枋寮高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-57 kg 第一名
20.	林葳婷	女子	2002	北市大	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-57 kg 第二名
21.	詹育晴	女子	2004	中市新民高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-63 kg 第一名
22.	游芯慧	女子	2004	竹圍高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-63 kg 第二名
23.	張又文	女子	2005	竹圍高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-70 kg 第一名
24.	余欣苙	女子	2003	楊梅高中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-78 kg 第一名
25.	郭庭芸	女子	2003	文化大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組-78 kg 第二名
26.	王桀曦	女子	2006	臺東體中	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組+78 kg 第一名
27.	許舒晴	女子	2002	文化大學	符合本要點第2點第2項	111年全國精英排名賽青年組+78 kg 第二名

附件二:教練名單

(111 年全國精英排名賽入選選手之單位教練)。

項次	姓名	性別	任職單位/職稱	備註
1	李杰恆	男	臺東大學附屬體育中學 專任教練	青少年教練 青少 11 位 教練證號 CA110000375
2	吳文舜	男	桃園市楊梅高中教練	青少年教練 青少 4 位 教練證號 柔教 A1 字第 1090712038 號
3	沈家成	男	屏東縣立枋寮高中 體育教師兼柔道指導老師	青少年教練 青少 3 位 教練證號 CA109000226
4	施佩均	女	新北市立竹圍高中 專任教練	青少 5 位
5	郭峻源	男	新北市立竹圍高中 教練	
6	林士玄	男	臺中市私立新民高中教練	青少 1 位
7	魏肇良	男	臺中市私立新民高中教練	
8	曾昌盛	男	臺中市私立新民高中教練	
9	王淑婷	女	臺中市立后綜高中教師	青少 1 位
10	周鴻傑	男	桃園市楊梅國中教練	青少 1 位
11	廖典英	女	高雄市立福誠高中教練	青少 1 位
12	李柏諺	男	高雄市立福誠高中教練	
13	盧令陳魯木	女	福興國中小教練	青少 1 位
14	莊凱任	男	福興國中小教練	
15	黃鈺源	男	新北市立錦和高中教練	青少 1 位
16	連珮如	女	新北市立錦和高中教練	
17	連峻德	男	新北市立錦和高中教練	

18	張丙松	男	高雄市立文山高級中學教練	青少年 1 位
19	胡智欽	男	高雄市立文山高級中學教練	
20	陳祿裕	男	國立蘇澳高級海事水產職業學校	青少年 1 位
21	林昱辰	男	新竹縣仰德高級中學教練	青少年 1 位
22	陳燕修	男	國立臺東大學 運動競技學士學位學程教練	青年教練 青年 3 位 教練證號 (84)體教 3001 號
23	沈家成	男	屏東縣立枋寮高中 體育教師兼柔道指導老師	青年教練 青年 3 位 教練證號 CA109000226
24	陳佳峰	女	臺東大學附屬體育中學 專任教練	青年教練 青年 3 位 教練證號 CA110000355
25	廖俊強	男	中國文化大學 技擊運動暨國術學系副教授	青年 4 位
26	王沁芳	女	臺北市立大學 技擊運動學系助理教授	青年 3 位
27	劉文等	男	國立臺灣體育運動大學 教練 國訓中心柔道隊總教練	青年 2 位
28	施佩均	女	新北市立竹圍高中 專任教練	青年 3 位
29	郭峻源	男	新北市立竹圍高中 教練	
30	吳文舜	男	桃園市楊梅高中教練	青年 1 位
31	林士玄	男	臺中市私立新民高中教練	青年 2 位
32	魏肇良	男	臺中市私立新民高中教練	
33	曾昌盛	男	臺中市私立新民高中教練	
34	黃呈堯	男	新北市立明德高級中學教練	青年 1 位
35	曾正豐	男	新北市立明德高級中學教練	
36	莊尚晉	男	新北市立明德高級中學教練	

37	范國宏	男	新北市立明德高級中學教練	
38	周書維	男	新北市立明德高級中學教練	
39	林昱辰	男	新竹縣仰德高級中學教練	青年 1 位
40	林珮如	女	國立和美實驗學校	青年 1 位