

中華民國排球協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」

女子室內排球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心114年8月4日心競字第1140007589號函核定

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。

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)	首先，台灣擁有豐富的排球資源，包括具有潛力的年輕球員和經驗豐富的教練團隊。這為國家隊培訓計畫提供了良好的人才基礎。其次，台灣排球運動在國內有一定的知名度和影響力，這為培訓計畫的推廣和發展提供了良好的社會環境。此外，台灣在科技和設施方面擁有先進的條件，這為運動員的訓練和比賽提供了良好的基礎設施。 a. 球員之身心皆正值於快速成長階段，不排斥大量吸收新知。 b. U17 至U20 球員身理條件優異，運動能力更甚以往。 c. 企圖心旺盛，並持續對此運動抱有熱忱。
Weakness (劣勢)	然而，排球運動也存在一些劣勢。由於其他運動項目的競爭，排球在台灣並不是主流運動，這導致了資源分配上的不均衡和培訓計畫的推動困難。其次，台灣的排球運動文化相對滯後，缺乏對排球運動的全面理解和支持。此外，對於排球運動員的培訓體系和教練團隊的建設還有待加強。 a. 球員年紀輕，雖在國內賽事身經百戰；但在國際賽場上，面對未知的對手與球風，便容易顯得怯場，無法放手去打，進而失去先機。 b. 球員對未來的不確定性影響發展與訓練意願。

Opportunity (機會)	儘管存在一些困難和挑戰，但台灣排球國家隊培訓計畫也面臨著許多機會。隨著國內體育產業的發展，排球運動也將受益於這一趨勢，進一步提升了培訓計畫的發展空間。其次，國際間排球賽事的舉辦也為台灣選手提供了更多的比賽機會和交流平台，進一步提高了他們的競技水平。此外，政府對體育事業的支持力度也在不斷加大，這為培訓計畫提供了更多的政策支持和資金保障。 a. 以長期培訓的方式，培養選手之間的默契與新戰術的磨合 b. 以國外移地訓練與參加低階國際賽事的方式，累積實戰經驗，提升選手抗壓性。 c. 韓國與泰國女排 2023 於 VNL 的表現不佳，實力不若以往，女排確實有機會可以取而代之。 d. 藉由國際賽之表現，創造選手之話題性，引領國內外球團關注，延續選手生命
-----------------------------	--

Threat (威脅)	然而，台灣排球國家隊培訓計畫也面臨著一些威脅。來自其他國家強大運動員的競爭壓力不容忽視，這需要我們更加努力提升自身實力。其次，國內外經濟和政治環境的變化也可能對培訓計畫產生一定影響，需要我們及時調整策略應對。此外，社會對體育產業的關注度不斷波動，這也可能影響到培訓計畫的穩定性和發展。 a. 亞洲各國對排球運動之投入意願大增；中亞、西亞國家具身高優勢，東南亞國家球風剽悍，近期表現都不俗 b. 東南亞國家藉地利之便，彼此相互交流，實力成長迅速（東南亞聯盟賽） c. 各國針對優秀球員與隊伍皆採長期且有系統的培訓計畫，因此在賽場上，毫無球員整合與默契問題。
-------------	---

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：名古屋亞運會前四名。

(二) 遴選方式及檢測標準

1、教練(團)：遴選總教練1名、教練3名，計 4 名。

(1) 資格條件：

- A. 總教練：需具備國家A級教練資格或外聘國際教練。
- B. 教練：需具備國家A 級教練資格。
- C. 體能訓練師：遴選1人，需具體能訓練相關證照，並有1年以上相關實務經驗。
- D. 防護員：遴選1人，需具備教育部體育署運動防護員證照，並有1年以上相關防護隨隊實務經驗。
- E. 情蒐分析人員：遴選1人，需曾任國家各級代表隊教練或情蒐人員、企業聯賽情蒐人員或VIS、大專一級VIS、高國中甲級VIS，其中一項者並有1年以上相關實務經驗，或由國家運動科學中心協助支援。
- F. 翻譯：遴選1人(如有需要)，具相關語言能力文件，並有1年以上實務經驗。

(2) 遴選方式：教練團由本會選訓委員會遴選具資格條件之總教練及教練後，送教育部體育署訓輔委員會審議通過後聘任之。

2、選手之遴選：

(1) 第1階段（自114年2月1日起至114年8月31日止）

A、遴選方式：符合下列資格之一者，由本會選訓委員暨教練團共同依個人之位置及下列指標綜合評判遴選選手18-24 人。

- (A) 2024年U17至U20代表隊之優秀球員。
- (B) 110年-113年企業聯賽、大專聯賽優秀選手。
- (C) 2025年德國世界大學運動會優秀選手。
- (D) 旅外優秀選手。

a. 綜合指標：

- (a) 身材：依年齡、身高、體重評估其可塑性及發展性。
- (b) 機智：依選拔中各種臨場實際情況之判斷處理情形。
- (c) 專項技能及精神：根據選拔時之各項技術及精神評定之。

B、訓練地點：國家運動訓練中心球類館。

C、預定參加之國際賽：

- (A) 亞洲女子排球挑戰盃(預計為2025年6月)前六名。
 - (B) 2025 世界大學運動會(2025 年 7 月 16 日至 7 月 27 日)前六名。
- 於各國國際賽截止報名前2個月，由教練團就培訓期間選手之體能、技術、精神等各方面表現作為參考依據，賽前 1 個月由選訓委員及教練團依各相關位置選出最佳12-14名參賽，經本會選訓委員通過後參加比賽，爭取佳績。

D、進退場檢測標準：選訓委員及教練團於培訓隊成立後擬訂檢測細則且具體可行方案依個人之位置實施檢測專項技術。

- (A) 舉球：好球率50%以上
- (B) 發球：成功率50%以上
- (C) 接發球：好球率50%以上
- (D) 攻擊：成功率50%以上
- (E) 防守：成功率50%以上

F、汰除與遞補：

- (A) 體能指標於培訓隊成立後，由本會選訓委員暨教練團共同訂定各階段各選手檢測標準，作為汰劣標準，並由運科小組協助檢測以提升訓練績效。
- (B) 若選手經階段性檢測評定成效未達標準，由選訓委員會及教練團於符合選手遴選條件中，參酌其過往訓練表現與賽事成績資料等具體佐證，提出遞補選手名單，並經本會選訓委員會審議通過後實施遞補，晉入下一階段培訓名單。

(2) 第 2 階段 (自114年9月1日起至115年1月31日止)

A、遴選方式：符合下列資格之一者，由本會選訓委員暨教練團共同依個人之位置及下列指標綜合評判遴選選手22人。

- (A) 第一階段培訓選手。
- (B) 2025年U17至U20代表隊之優秀選手。

(C) 110 年-114年企業聯賽、大專聯賽優秀選手。

(D) 旅外優秀選手。

a. 綜合指標：

(a)身材：依年齡、身高、體重評估其可塑性及發展性。

(b)機智：依選拔中各種臨場實際情況之判斷處理情形。

(c)專項技能及精神：根據選拔時之各項技術及精神評定之。

B、訓練地點：國家運動訓練中心球類館。

C、預定參加之國際賽：

(A)亞洲女子排球錦標賽(預計為 2025 年 9 月)前五名。

(A) 亞洲東區女子排球錦標賽(預計為 2025 年 9 月)前四名。

D、進退場檢測標準：由選訓委員及教練團於培訓隊成立後擬訂檢測細則且具體可行方案，依個人之位置實施檢測專項技術。

(A) 舉球：好球率55%以上。

(B) 發球：成功率55%以上。

(C) 接發球：好球率55%以上。

(D) 攻擊：成功率55%以上。

(E) 防守：成功率55%以上。

若選手經階段性檢測評定成效未達標準，由選訓委員會及教練團於符合選手遴選條件中，參酌其過往訓練表現與賽事成績資料等具體佐證提出遞補選手名單，並經本會選訓委員會審議通過後實施遞補，晉入下一階段培訓名單。

(3) 第 3 階段（自115年2月1日起至本屆亞運結束日止）

A、遴選方式：符合下列資格之一者，由本會選訓委員暨教練團共同依個人之位置及下列指標綜合評判遴選選手18人。

(A) 第二階段培訓選手。

(B) 2026年U17至U20代表隊之優秀選手。

(C) 110年-115 年企業聯賽、大專聯賽優秀選手。

(D) 旅外優秀選手。

B、訓練地點：國家運動訓練中心球類館。

C、預定參加之國際賽：

(A) 亞洲女子排球挑戰盃(預計為2026年6月)前四名。

(B) 亞洲東區女子排球錦標賽（預計為2026年8月）前三名。

D、進退場檢測標準：選訓委員及教練團於培訓隊成立後擬訂檢測細則且具體可行方案依個人之位置實施檢測專項技術。

(A) 舉球：好球率60%以上。

- (B) 發球：成功率60%以上。
- (C) 接發球：好球率60%以上。
- (D) 攻擊：成功率60%以上。
- (E) 防守：成功率60%以上。

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) 定期實施各階段體能、技術測驗及生化檢驗並詳作各項紀錄，追蹤瞭解選手之優缺點。
- (四) 培訓選手每培訓階段或過程中表現不良者(學習態度、服從性、紀律等)，經教練團或選訓委員提報後，予以懲處或淘汰。
- (五) 培訓過程中教練團成員如有不適任者，經本計畫選訓委員或權責人員提報，予以解聘另由本計畫選訓委員於各項盃賽中遴選補強之。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運動科學：專項體能
 - 1. 腹（背）肌力。
 - 2. 立定垂直跳（單、雙手）。
 - 3. 助跑垂直跳（單手）。
 - 4. 連結性體能。
 - 5. 1-3 步側步垂直跳。
 - 6. 其他基礎體能
- (二) 運動防護：支援運動防護員、協助運動防護及疲勞恢復。
- (三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (四) 調訓：教練團及就業選手協助辦理留職留薪問題(留職停薪者解決其待遇問題)、協助專業運動教練之調訓、代課鐘點費及代理職缺費。
- (五) 課業輔導：各階段具學生身份選手協助辦理課業輔導。
- (六) 其他：
 - 1. 情蒐小組所需相關經費(含器材採購)。
 - 2. 移地訓練經費敬請惠予補助。
 - 3. 場地器材設備及裝備。

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議審議通過後公布實施，修正時亦同。