

中華民國排球協會 114 年度辦理「培育優秀或具潛力運動選手計畫」 實施計畫（室內排球）

一、依據：(一)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)教育部體育署 113 年 9 月 18 日臺教體署競(二)字第 1130400444 號函辦理。

二、教練、選手名單及其所具備之培育資格，由本會「選訓委員會」依據遴選相關規定選拔產生。

三、遴選依據及經過

(一)選手遴選條件

1、U18 女因取得 2025 年世界女子 U19 參賽權，爰培訓人員應依 113 年遴選之 U18 職隊員為主體。

2、114 年全國莒光盃排球錦標賽

3、113 學年度國高中聯賽中遴選儲訓選手。

4、113 學年度大專聯賽中遴選儲訓選手

5、113 年本會主辦之國內盃賽遴選選手。

(二)選手遴選方式(男女組別各遴選 18 名選手，計 108 名(U16 男女、U17 男女、U19 男女))

1、於上列條件中由本會選訓小組依選手之基本條件(身高、體重)、體能狀況(敏捷度、速度、彈跳能力「單手指高、雙手指高」等)、個人位置技術全面性(舉球、中間手、主攻手)及選手之將來性考量之。

2、於 4 至 12 月展開集中與隔周(每周六、日)訓練，其培訓期程將依國際賽事辦理日期調整。

(三)教練團：(各組別遴選總教練 1 名、教練 2 名、防護員 1 名，計 4 名)

1、教練遴選條件

(1)總教練需具備國家 A 級教練資格五年以上。並指導球隊參加本會舉辦之全國性比賽(企業聯賽、永信盃、華宗盃、和家盃、莒光盃等)，且獲得前四名者，或由本會於集訓展開前經遴選出之各級代表隊教練。

(2)教練需具備國家 B 級教練資格二年以上

2、教練遴選方式

教練團由本會選訓小組遴選具國家級教練資格之總教練及教練後聘任之。

四、訓練計畫

1.總目標：取得 2026 年世界 U17 男女分齡賽參賽權並奪取獎盃為目標。

奪下 2025 年世界 U19 女子排球錦標賽獎盃。

培育參與 2026 年亞洲 U18、U20 男女排球錦標賽之潛力選手。

透過國內集中訓練及移地訓練與參賽等培育極具潛力選手，以循序漸進方式培養



19

未來國家代表選手。

2.培訓計畫：

►U19 女子培訓隊

【U19 女子培訓】

- 培訓日期：114 年 05 月 05 日至 06 月 29 日(訓練 56 天)

晨間 06:00 至 07:00；上午 09:00 至 11:00；下午 14:30 至 17:30

- 培訓地點：臺中市立東山高級中學
- 培訓人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 18 人

【U19 女子出國參賽】

- 參與賽事：2025 年世界 U19 女子排球錦標賽
- 賽事時間：114 年 07 月 02 日至 13 日，地點：克羅埃西亞&塞爾維亞
- 參賽人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 12 人

►U17 女子培訓隊

- 培訓日期：預計 10/1-10/7 做第一階段培訓，10/8-10/16 第二階段(共 16 天)
- 培訓地點：屏東縣大仁科技大學
- 培訓人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 12 人

►U17 男子培訓隊

- 培訓日期：預計 10/1-10/7 做第一階段培訓，10/8-10/16 第二階段(共 16 天)
- 培訓地點：屏東縣大仁科技大學
- 培訓人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 12 人

►U16 女子培訓隊

【U16 女子培訓】

- 培訓日期：114 年 5 月 19 日至 06 月 29 日(訓練 47 天)

第二階段培訓預計於 10 月 15 日至 28 日進行集訓

晨間 06:00 至 07:00；上午 09:00 至 11:00；下午 14:30 至 17:30

- 培訓地點：台中市立雙十國中
- 培訓人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 18 人

【U16 女子出國參賽】

- 參與賽事：2025 年第 2 屆亞洲 U16 女子排球錦標賽
 - 賽事時間：2025 年 7 月 20 日至 27 日，賽事地點：約旦·安曼。
 - 參賽人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 12 人
- 因中東戰事問題，將賽事延期至 11 月 1 日至 8 日，會擇期於第二階段重新集訓。

►U16 男子培訓隊

【U16 男子培訓】

- 培訓日期：2025 年 5 月 12 日至 7 月 9 日(59 天)
- 培訓地點：苗栗縣立苑裡高級中學
- 培訓人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 18 人

【U16 男子出國參賽】

- 參與賽事：2025 年第 2 屆亞洲 U16 男子排球錦標賽
- 賽事時間：2025 年 7 月 12 日至 19 日，賽事地點：泰國·佛統。
- 參賽人數：教練團 3 人、防護員 1 人、選手 12 人

*視「114 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫」補助經費調整各階段培訓計畫日程。

3.訓練內容：

- (1)目標訂定及心理輔導：要求教練、選手建立共同目標設定，於集中訓練期間教練應不定於與選手相互交流與溝通已了解選手心理狀態。
- (2)重量訓練：增加選手肌力與核心訓練同時視技術訓練課程調整，一週操作二次。
- (3)技術訓練：一、加強接發型防守與反攻之隊型運用。
二、加強發球加壓訓練。

五、進退場檢測點

- (一)集中訓練時，由本計畫選訓委員及教練團依各階段檢測標準檢測訓練績效，訓練成效不佳之選手予以淘汰。
- (二)由本計畫選訓委員不定時赴各訓練場地（母隊）了解訓練進度及選手狀況並予以指導。
- (三)於全國各大盃賽中選拔優秀選手遞補。
- (四)每二個月為一次檢測點，並召開選訓會議檢討訓練成效及選手擇優汰劣。
- (五)階段性訓練結束經測驗後，汰除效果不佳選手，另由教練團及選訓小組於符合第三點第一項第 2-6 款之選手遴選條件中提出遞補選手，經本計畫選訓委員通過後補足 18 名球員繼續培訓。
- (六)選訓委員及教練團於選手報到後就選手之狀況實施測驗，並依測驗結果擬訂檢測時間、細則（技術、體能、精神面等）具體且可行方實施。
- (七)於各國際賽截止報名前 2 個月，由教練團就 18 名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就 18 名中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。
- (八)體能及技術訓練指標於培訓隊成立後，由本計畫選訓小組暨教練團共同初次檢測，並訂定各階段各選手檢測標準，作為汰劣標準，以提升訓練績效。
- (九)訓練績效：初步檢測後每 2 個月，由本計畫選訓小組之選訓委員及教練團實施訓練後進行檢測，一般體能及專項體能提升 10%，專項技術提升 5%，依每次檢測後成績由本計畫選訓小組及教練團擬訂下階段檢測成績標準百分比，依此類推。

六、督導考核

- (一)由本會選訓委員會協助並輔導其訓練工作。
- (二)於集訓期間將遴派本會選訓委員及教育部體育署督訓委員等不定期督導，考核訓練狀況。
- (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者予以解聘，

另由本計畫選訓委員於各項盃賽中（莒光盃、大專聯賽、高（國）中聯賽、永信盃、華宗盃、和家盃）遴選補強之。

七、實施檢測項目如下：（檢測時選訓委員及教練團得依實際需求調整之）

（一）一般體能：50 公尺、9 公尺折返跑、1000 公尺耐力跑、體前彎。

（二）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。

（三）專項技術：依個人之位置實施檢測

1、舉球（定點舉球、移動舉球、修正球、小組戰術配合舉球）。

2、發球（速度、落點、成功數）。

3、接發球（高度、準確度、成功數）。

4、攻擊（快攻：A、B、C、D，長攻、背飛、修正、小組戰術配合）。

5、防守（定點防守、移位防守、小組防守）。

八、經費預算：詳如附件 2。

九、本計畫經本會選訓委員會決議通過，報請教育部體育署審議核定後公告實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

各階段訓練內容實施要點由總教練擬訂之

中華民國排球協會114年度辦理「培育優秀或具潛力運動選手計畫」經費概算表

培育教練：15名；培育選手：男30人、女48人

活動類別		預算科目明細							備註
		時間/地點/人數	需求經費(合計)	項目	單價	數量	天數	總價	
室內排球 U19女子 培訓隊	1、時間：114.05.05-06.29 (56天) 2、地點：臺中市立東山高級中學 3、人數：總教練1人 教練2人 選手18人 防護員1人 共計22人	\$2,595,361 ✓	選手零用金	\$400	18	70	\$504,000	07.02-07.13出國比賽含06.30-07.01搭機天數納入發放選手零用金、教練費及防護員工作費	
			教練費	\$1,500	3	70	\$315,000		
			運動防護員工作費	\$1,500	1	70	\$105,000		
			膳宿費	\$1,300	22	56	\$1,601,600	餐費300*22人*56天=369,600元 住宿1000元*22人*56天=1,232,000	
			營養費	\$2,500	12	2	\$60,000	購買牛奶、保健食品等	
			交通費	\$9,761	1		\$9,761	乘坐大眾運輸需檢附票根	
			保險費	\$0	0		\$0	旅遊平安保險	
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$0	0		\$0	雜項	
室內排球 U17女子 培訓隊	1、時間：114.10.1-16 (16天) 2、地點：大仁科技大學 3、人數：總教練1人 教練2人 選手12人 防護員1人 共計16人	\$711,600 ✓	選手零用金	\$400	12	16	\$76,800		
			教練費	\$1,500	3	16	\$72,000		
			運動防護員工作費	\$1,500	1	16	\$24,000		
			膳宿費	\$1,300	16	16	\$332,800	餐費300*16人*16天=76,800元 住宿1000元*16人*16天=256,000	
			營養費	\$0			\$0	購買牛奶、保健食品等	
			交通費	\$180,000	1		\$180,000	乘坐大眾運輸需檢附票根	
			保險費	\$1,000	16		\$16,000	旅遊平安保險	
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$10,000	1		\$10,000	雜項	
室內排球 U17男子 培訓隊	1、時間：114.10.1-16 (16天) 2、地點：大仁科技大學 3、人數：總教練1人 教練2人 選手12人 防護員1人 共計16人	\$711,600 ✓	選手零用金	\$400	12	16	\$76,800		
			教練費	\$1,500	3	16	\$72,000		
			運動防護員工作費	\$1,500	1	16	\$24,000		
			膳宿費	\$1,300	16	16	\$332,800	餐費300*16人*16天=76,800元 住宿1000元*16人*16天=256,000	
			營養費	\$0			\$0	購買牛奶、保健食品等	
			交通費	\$180,000	1		\$180,000	乘坐大眾運輸需檢附票根	
			保險費	\$1,000	16		\$16,000	旅遊平安保險	
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$10,000	1		\$10,000	雜項	
室內排球 U16女子 培訓隊	1、時間：114.05.19-06.29 ~10.15-10.28(56天) 2、地點：台中市立雙十國中 3、人數：總教練1人 教練2人 選手18人 防護員1人 共計22人	\$2,587,400 ✓	選手零用金	\$400	18	67	\$482,400	11.01-11.08出國比賽含10.29-10.31搭機天數納入發放選手零用金、教練費及防護員工作費	
			教練費	\$1,500	3	67	\$301,500		
			運動防護員工作費	\$1,500	1	67	\$100,500		
			膳宿費	\$1,300	22	55	\$1,573,000	餐費300*22人*55天=415,800元 住宿1000元*22人*63天=1,386,000	
			營養費	\$0			\$0	購買牛奶、保健食品等	
			交通費	\$120,000	1		\$120,000	乘坐大眾運輸需檢附票根	
			保險費	\$1,000	0		\$0	旅遊平安保險	
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$10,000	1		\$10,000	雜項	
室內排球 U16男子 培訓隊	1、時間：114.05.12-07.09(59天) 2、地點：苗栗縣立苑裡高中 3、人數：總教練1人 教練2人 選手18人 防護員1人 共計22人	\$2,608,200 ✓	選手零用金	\$400	18	69	\$496,800	07.12-07.19出國比賽含07.10-07.11搭機天數納入發放選手零用金、教練費及防護員工作費	
			教練費	\$1,500	3	69	\$310,500		
			運動防護員工作費	\$1,500	1	69	\$103,500		
			膳宿費	\$1,300	22	59	\$1,687,400	餐費300*22人*59天=389,400元 住宿1000元*22人*59天=1,298,000	
			營養費	\$0			\$0	購買牛奶、保健食品等	
			交通費	\$0	0		\$0	乘坐大眾運輸需檢附票根	
			保險費	\$1,000	0		\$0	旅遊平安保險	
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$10,000	1		\$10,000	雜項	
小計		\$9,214,161							

培育教練：15名；培育選手：男30人、女48人

活動類別	預算科目明細							備註
	時間/地點/人數	需求經費(合計)	項目	單價	數量	天數	總價	
參加國際賽會	2025年世界U19女子排球錦標賽 1、時間：114年7月7日至114年7月20日 2、地點：克羅埃西亞&塞爾維亞 3、人數：教練3人 選手12人 防護員1人 共計16人	\$1,638,600	機票款	\$62,000	16		\$992,000	經濟艙往返
			國外膳宿費	\$2,400	16	14	\$537,600	
			簽證費	\$1,500	6		\$9,000	護照換新
			保險費	\$500	16		\$8,000	旅行平安險
			國內交通費	\$9,000	2		\$18,000	租賃遊覽車
			服裝費	\$4,000	16		\$64,000	比賽服褲、套裝燙印、代表隊服
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$10,000	1		\$10,000	雜項
	2025年第2屆亞洲U16女子排球錦標賽 1、時間：114年11月01日至114年11月08日 2、地點：約旦·安曼 3、人數：教練3人 選手12人 防護員1人 共計16人	\$1,530,800	機票款	\$60,000	16		\$960,000	經濟艙往返
			國外膳宿費	\$2,400	16	11	\$422,400	
			簽證費	\$1,000	10		\$10,000	約旦簽證、護照換新
			保險費	\$600	16		\$9,600	旅行平安險
			報名費	\$28,800	1		\$28,800	USD900*32(匯率)
			國內交通費	\$9,000	2		\$18,000	租賃遊覽車
			服裝費	\$4,000	16		\$64,000	比賽服褲、套裝燙印
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$18,000	1		\$18,000	洗衣費等費實支付
	2025年第2屆亞洲U16男子排球錦標賽 1、時間：114年7月12日至114年7月19日 2、地點：泰國·佛統 3、人數：教練3人 選手12人 防護員1人 共計16人	\$762,400	機票款	\$16,000	16		\$256,000	經濟艙往返
			國外膳宿費	\$2,000	16	11	\$352,000	
			簽證費	\$1,500	12		\$18,000	新辦護照等
			保險費	\$600	16		\$9,600	旅行平安險
			報名費	\$28,800	1		\$28,800	USD900*32(匯率)
			國內交通費	\$9,000	2		\$18,000	租賃遊覽車
			服裝費	\$4,000	16		\$64,000	比賽服褲、套裝燙印
			其他與支援訓練、參賽相關費用	\$16,000	1		\$16,000	洗衣費等費實支付
	小計	\$3,931,800						

中華民國排球協會114年度辦理「培育優秀或具潛力運動選手計畫」經費概算表

培育教練：15名；培育選手：男30人、女48人

活動類別	預算科目明細							備註
	時間/地點/人數	需求經費(合計)	項目	單價	數量	天數	總價	
訓練器材 採購 (消耗性器材)		\$420,000	運動傷害防護用品	\$50,000	3		\$150,000	各級代表隊
			比賽球	\$3,000	90		\$270,000	代表隊練習球
			球車		14		\$0	各級代表隊
小計		\$420,000						

理事長：

理事長龔建榮

秘書長：

秘書長黃國光

承辦人：

行政組黃耕華

國內集訓\$9,214,161+國際賽會\$3,931,800+訓練器材採購\$420,000=合計\$13,565,961

備註：

一、前一年度「培育優秀或具潛力運動選手計畫」目標達成情形說明：

(一) 目標：如附件說明

(二) 達成：■是 □否 □其他：

二、計畫內容「活動類別」請依實際需求增刪表格。