



## 114 年度辦理培育優秀或具潛力運動選手實施計畫 (暑期訓練營)

### 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』。

### 二、宗旨

培育潛力舉重運動選手，參加各國際青年、青少年運動賽會、世青、世青少、亞青、亞青少舉重賽獲取佳績，進而達到超越本會歷屆舉重國際比賽獎牌數為目標。

### 三、培育資格與對象

- (一)遴選青少年(U15)組及青年(U18)組共計 32 名，已列奧亞運培儲訓選手除外。
- (二)未受國內外運動禁藥管制出賽者。
- (三)人數：  
教練 4 名、選手 32 名、防護人員 2 名(男女各 1 位)。

### 四、選手及教練遴選

#### (一)成績採認：

113 年全國總統盃舉重錦標賽、114 年青年盃舉重錦標賽、114 年全國中等學校運動會、2025 年世界青少年、青年舉重錦標賽。

#### (二)選手遴選：

- 1、選手須提交遴選(報名表、成績證明等資料)至本會。
- 2、青少年組及青年組:2024 年亞青、亞青少各級之中位數公斤(該級別所有選手中間數成績)為基準，超過該級別中位數以上以成績較優之前二名錄取。
- 3、該級別選手均未達該級別中位數者，以越接近平均數且需提供前三年內每場國內外賽事成績有逐漸進步者為錄取
- 4、報名成績相同時，以較接近遴選時間成績優先認定。
- 5、遴選時各級別最多以 2 名為原則。
- 6、青少男、青少女組依成績差距各組各遴選 8 名，青男、青女組依成績差距各組各遴選 8 名，共 32 名，選手成績差距過大時，須符合本會所訂定之最低參賽標準，才具備遴選資格。如無法產生適當人選則由本會選訓委員會擇優最後名額。
- 7、獲選世青、世青少、亞青、亞青少前三名者列保障名額，唯必須比照全中運競賽規程獲獎原則辦理(5 人錄取 3 名、4 人錄取 2 名、3-2 人錄取 1 名)。
- 8、在國訓中心培訓或取得黃金計劃之選手不得參加暑訓營之遴選

#### (三)教練資格：

- 1、具中華民國體育運動總會認證 B 級(含)以上教練證照者。
- 2、實際指導選手之教練。

#### (四)教練遴選：

- 1、依據報名選手成績排名排序遴選教練。
- 2、指導選手受禁賽處分之教練則不具潛力隊遴選資格。
- 3、青少男、青少女、青男、青女、各組分開排序，各遴選出 1 名教練。

4、若選入之教練棄權，則依序替補。

(五)本計畫之潛力選手及教練遴選需送本會選訓委員會通過。

## 五、訓練計畫

(一)總目標：

備戰 2026 世青、世青少以及 2026 亞青、亞青少等國際賽事。

(二)階段目標：

1、2026 年：世界青少年舉重錦標賽個人前 3 名。

2、2026 年：亞洲青少年舉重錦標賽個人前 3 名。

3、2026 年：亞洲青年舉重錦標賽個人前 3 名。

4、2026 年：世界青年舉重錦標賽個人前 3 名。

(三)時間：

114 年 7 月 23 日至 8 月 10 日共 19 日。

(四)地點：

國立臺灣體育運動大學辦理。

(五)計畫內容：

由教練團擬定訓練計畫後實施。

(六)進退場檢測：

1、依據本會『參加國際錦標賽選拔培(集)訓及參賽辦法』之檢測基準辦理考核。

2、114 年總統盃檢測 1 次(舉重及相關體能測驗)作為成績檢測點。

3、已入選潛力集訓之選手均應參加本會指定之賽會(選拔、參賽)；無故不參加者，無檢測成績者，得取消隔年度潛力集訓教練選手資格。

4、經入選本計畫之選手，若已簽署同意參加集訓切結書者，無故不報到得取消培訓資格，並禁止遴選下一年度潛力選手培訓資格，除有特殊事由，並提出具體證明至本會者。若於本會集訓計畫送選訓委員會通過前，繳交放棄集訓切結書者，則不予議處。

## 六、追蹤考核機制

(一)本會選訓委員會應配合國家運動選手訓練中心訓輔委員及專項委員，實施集訓期間督導、視察、考核等事宜。

(二)集訓結束 2 週內每位教練及選手必須填報訓練成果報告一份，未如期繳交及內容不符合要求者將做為下一次遴選集訓名單考核依據之一。

(三)總教練協助收齊所有培訓選手、教練成果報告書，統一繳交協會，並協助培訓後續事宜。

## 七、經費概算

114 年經費概算如附件。

八、本計畫經本會選訓委員會議通過，報教育部體育署審議通過後公告實施，修正或廢止亦同。