中華民國桌球協會115年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

壹、依據：運動部運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點辦理。

貳、具備培育資格之選手年齡層級：U19選手、U17選手、U15選手、U13選手，須符合2026年培育優秀及具潛力運動選手之年齡資格者。

參、遴選及補助規劃：

一、自U19、U17、U15及U13等各年齡層級年度排名選手中遴選產生。

二、**為擴大潛力選手培育，如有同時入選不同年齡層級者，僅得擇優一組補助。**另如有入選政府其他專案補助者(如國訓黃金計畫1至5級)，也僅得擇優一計畫補助，各該年齡層級倘因經費補助選擇至有不足名額時，則以各該組選手排名順序遞補。

三、可獲經費補助之各年齡層級名額、金額如分表二。

四、補助經費應於本(115)年度12月15日前運用完竣及檢具核銷，並於核銷完成後方予以撥款。

肆、訓練計畫：

一、總目標：

第一階段：2026年亞青、世青奪牌。

第二階段：銜接國家接班梯隊。

二、計畫內容：

(一)訓練起訖日期：自開始培(集)訓2026年1月起至12月底結束。

(二)階段劃分：

1. 第一階段：2026年亞青、世青奪牌。
2. 第二階段：銜接國家接班梯隊。

(三)訓練地點：

由選手所屬學校分站訓練

(四)訓練方式：採長期培訓，國外參賽或移地訓練。

(五)訓練內容：各分站依選手現況調整訓練方式，相關訓練方式如下：

1. 專項技術訓練：

(1)訓練時間：各自學校(球隊)訂定。

(2)訓練內容：

A. 基本動作訓練：要求選手熟練各項基本動作。

B. 特別技術訓練：加強個人專長技術、缺點技術補強之訓練。

C. 實戰經驗訓練：針對個人打法與戰術上之配套訓練。

D. 針對性訓練：針對主要對手打法、習慣、配合個人打法實施訓練。

E. 雙打訓練：配對訓練、步法移位、戰術配套、發球搶攻、接發球、默契、模擬比賽等訓練。

F. 心理素質訓練：實施抗壓、穩定心理訓練。

2. 體能訓練：

(1)訓練時間：依各自學校(球隊)所定訓練計畫實施。

(2)訓練地點：分別於各自學校(球隊)訓練。

(3)訓練師資：由各自學校(球隊)教練指導。

(4)訓練課目：

A. 重量訓練：運用各自學校(球隊)訓練器材實施重量訓練，增強選手肌耐力及爆發力。

B. 肌耐力訓練：實施中距離跑步，階梯跑訓練等。

C. 敏捷訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩等訓練。

D. 專項體能訓練：訓練反應、平衡、步法等訓練。

3. 規則研究：讓選手了解最新的桌球規則，俾使在比賽能運用自如。

4. 心智訓練：訓練選手集中精神、意志堅定，於激戰中能控制情緒，隨機應變及預測的能力。

5. 影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手打法，戰術研討，了解各國選手的習性，藉以提高應付能力，期於比賽

時獲得勝利。

(六)實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

(1)第一階段：國內訓練計畫

A. 亞洲青少年桌球錦標賽及世界青少年錦標賽前可訂定共同集訓，透過集訓讓教練團在選手對練中清楚了解選手整體狀態，可強化其技戰術，修正選手的技術缺點，提升代表隊團隊榮譽心。

B. 集訓期聘請特殊打法及針對性的陪練員，採取各種不同打法的選手來陪練之訓練計畫。

C. 以多球訓練及多球單練來訓練步法的移位、技術的熟練、戰術的運用以及雙打技術的強化。

D. 搭配運動諮商師其強化選手的心理素質，在對戰中建立強大的鬥志及必勝之決心。

E. 加強基本動作紮實訓練，以利選手的將來之發展。

(2)第二階段：國外參賽及移地訓練

A. 選手及教練自行規劃參加2026年之公開賽或青少年公開賽。

B. 選手及教練自行規劃2026年移地訓練。

2. 各階段訓練方法之撰述：

(1)第一階段：國內訓練計畫

A. 依各自學校(球隊)所定訓練計畫實施。

B. 集訓期間由代表隊教練共同討論訂定計劃後實施。

(2)第二階段：規劃國外參賽

一年3至6站的公開賽參賽，提高青少年選手的比賽經驗與他國優秀青少年國手的對抗，爭取青少年世界排名之積分以及提高我國參賽亞青及世青種子順位，進而接軌國際逐步形成國家隊梯隊建設。

三、合理之進退場檢測點：

進退場檢測點：以 U19、U17、U15 及 U13 每年青少年桌球排名為共同進退場基準。

伍、追蹤考核機制：

一、本計畫經本會選訓委員會審核通過後送運動部核備之選手據以培訓。

二、入選本計畫之選手，每年須由選手所屬學校教練研訂年度訓練計畫，於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。

三、於選手培訓期間，將以訓練季期，由本會選訓委員會人員採不定期方式前往督訓，並請運動部訓輔小組全項委員及專項委員前往督導，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、培訓期間凡違反規定者提送本會選訓委員會予以議處。

陸、**入選本計畫之選手須履行代表國家參加亞青、世青等比賽之義務，並需配合參與協會所規畫之賽前集訓，未遵守者得經議決取銷代表資格及刪減補助經費。**

柒、經費概算：

一、參加國際賽事及 2026 年青年奧運會選拔賽經費：536 萬 9,680 元（如分表一）

二、補助 U19、U17、U15 及 U13 參加國際青少年公開賽計畫經費：850 萬元（如分表二）

三、優級 A 選手補助經費：600 萬元（如分表三）

四、優級 B 選手補助經費：150 萬元（如分表三）

五、規劃小組會議補助經費：13 萬 320 元(如分表四)

總經費: 2,150 萬元整。(如附件一)

捌、本計畫由本會報運動部備查後，公布實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

附件一

115 年度培育優秀及具潛力運動選手計畫經費總表

編號	項目	金額
1	參加國際賽事及 2026 年青年奧運會選拔賽經費	536 萬 9,680 元
2	U19 U17 U15 及 U13 國外參賽與訓練補助	850 萬元
3	優級 A 選手補助	600 萬元
4	優級 B 選手補助	150 萬元
5	規劃小組會議經費	13 萬 320 元
合計		2,150 萬元

備註:

1. 為擴大潛力選手培育，如有同時入選不同年齡層級者，僅得擇優一組補助

2. 優級 B 選手得與具潛力選手補助經費合計使用

（分表一）

115年度參加國際賽事及2026年青年奧運會選拔賽經費計畫經費表

編號	項目	預算	備註
1	2026年亞洲青少年桌球錦標賽	119萬4,300元	15歲、19歲組 共21人 選手：男8人+女8人 教練：男2人+女2人 防護員(或物治師)：1人
2	2026年世界青少年桌球錦標賽	367萬8,254元	15歲、19歲組 共23人 選手：男8人+女8人 教練：男2人+女2人 防護員(或物治師)：2人 行政管理:1人
3	2026年達卡青年奧運會選拔賽	26萬797元	(男子組)
4	2026年達卡青年奧運會選拔賽	23萬6,329元	(女子組)
	合計金額	536萬9,680元	

（分表二）

115 年度各歲組青少年排名選手國外參賽與訓練計畫經費表

單位：萬元

年齡層級	第 1 名補助	第 2 名補助	第 3 名補助	第 4 名補助	備　註
U19	50	45	40	35	男子組與女子組各 4 名
U17	40	35	30	25	男子組與女子組各 4 名
U15	30	25	20	15	男子組與女子組各 4 名
U13	20	15	0	0	男子組與女子組各 2 名
合計金額	850 萬元				

備註:為擴大潛力選手培育，如有同時入選不同年齡層級者，僅得擇優一組補助

（分表三）

優級選手名單	
優級 A	
1	洪敬愷(男)200 萬
2	陳凱程(男)200 萬
3	黃愉倢(女)200 萬
優級 B	
1	洪哲硯(男)50 萬
2	林晉霆(男)50 萬
3	彭郁涵(女)50 萬

備註:優級 B 選手得與具潛力選手補助經費合計使用

（分表四）

115 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫

規劃小組會議經費表

序	項目	費用	備註
1	出席費	90,000	召開會議 4 次 2,500 元*9 人*4 次=90,000 元
2	交通費	36,000	3,000 元*3 人*4 次=36,000 元
3	誤餐費	4,320	一餐 120 元*9 人*4 次=4,320 元
合計		130,320	