

# 我國參加 2020 東京奧運 備戰與展望

文 / 李雋麟、潘蓉慧



教育部體育署署長高俊雄、中華奧林匹克委員會秘書長沈依婷、國訓中心執行長李文彬與各競技好手，共同為2020年東京奧運會倒數計時器揭幕，一同高呼「東京奧運、邁向勝利」口號。（圖片提供 / 國家運動訓練中心）

## 壹、前言

2020年第32屆東京奧林匹克運動會（以下簡稱東京奧運）即將展開，繼2018年雅加達亞洲運動會，我國創下17金、19銀及31銅佳績後，「瞄準東京奧運，打造黃金計畫」成為下個階段的目標與任務。

國家運動訓練中心（以下簡稱國訓中心）於104年行政法人化後，調整組織架構、活化訓練機制、改善訓練環境及加強後勤支援。乘載著「推動

國家運動訓練事務，培育優秀運動人才，提升國際運動競爭力」的使命。並依循教育部體育署於106年修訂之「體育運動政策白皮書」之「卓越競技登峰造極」項下策略及目標，擬具國訓中心「培養卓越人才」、「打造頂尖團隊」、「落實運動科學」、「彈性營運管理」、「促進職涯發展」及「學習標竿經驗」等六項發展目標。而執行奧運、亞運及世大運國家代表隊培訓及參賽計畫，更是國

訓中心的首要核心任務，扮演著後勤支援的角色，提供培訓隊最即時的協助。

就「我國參加2020年第32屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫（以下簡稱參賽實施計畫）」中敘明國訓中心任務包含：一、負責輔導、考核及支援培訓等行政工作。二、協助支援計畫內各專案小組及國訓中心競強會執行黃金計畫專案客製化支援菁英選手培訓及參賽相關事宜。三、依據「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘用國際級教練作業要點」及「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練輔導要點」之規定，協助協（總）會辦理延聘國際級教練及國內、外移地訓練工作。四、辦理各階段培訓之課業輔導事宜，未如預期獲得參賽資格者，得配合學期時程，廣續辦理至該學期結束止，並規劃持續訓練事宜。五、訂定2020東京奧運之培訓教練及選手輔導管理要點。六、依培訓階段訂定2020東京奧運培訓工作時程表及行事曆，以掌控工作進度。七、籌組運動科學及醫護等輔助小組（教育部體育署，2019a）。

訓練步伐不間斷，備戰支援不停歇。108年7月25日於國訓中心舉辦「2020年東京奧運會倒數系列活動」，正式宣告進入奧運備戰衝刺階段，透過活動激勵選手接下來的訓練強度將更高、心態應更穩定，時時維持最佳狀態，積極爭取奧運資格，各項後勤備戰工作亦如火如荼地開展。

本文以國訓中心角色論述2020年東京奧運之備戰工作，首先介紹支援培訓相關行政工作、運科支援與運動醫學、教練增能課程與培訓費用調整，以及培訓期間選手的課業輔導與文康休閒；再者為備戰奧運提供選手更優質的訓練環境，興建與改善訓練及硬體設施；最後說明為備戰東京奧運所執行之重點計畫-「黃金計畫」的執行策略與方法。

## 貳、備戰奧運之後勤支援

競技場上每次光榮戰役的背後蘊含著整個團隊的努力成果，從培訓隊伍的選拔與訓練工作；訓練期間選手身體機能維持及運動防護治療；訓練過程教練團隊訓練增能與協助；細微至選手心理建設與調適以及培訓期間之課業輔導皆屬備戰後勤支援的環節。

### 一、輔導與支援培訓行政工作

備戰始於訓練。我國參加東京奧運之培訓期自2018雅加達亞運結束日起至2020東京奧運結束日止，分三階段辦理。第一階段自2018雅加達亞運結束日起至各項目取得參賽資格日止；第二階段自各運動種類（項目）取得參賽資格日起，至109年2月29日止；第三階段（為總集訓階段）自109年3月1日起，取得參賽資格者即參加總集訓至東京奧運結束日止。國訓中心輔導各運動種類所屬單項協會，依據各運動種類所公告取得參賽資格之規定，擬定培訓參賽實施計畫及培訓隊（代表隊）教練、選手遴選辦法，以維護培訓品質，強化我國爭取2020東京奧運最大量選手參賽資格，並於培訓期間提供培訓隊之訓練需求及所需後勤支援，以最佳狀態備戰2020東京奧運。

為輔導我國參加國際性運動賽會，由教育部體育署組織運動人才培訓輔導小組（以下簡稱訓輔小組），遴聘具有專業及熱誠之委員，專責統籌協調各該運動種類之選、訓、賽、輔等工作，以積極方式參與並輔導各協（總）會辦理教練及選手選拔、培訓與參賽等工作。各單項協（總）會則設置選訓小組，並會同其專項訓輔委員、運動科學小組成員及教練，依近一年（屆）各項相關國際賽成績進行評估，並依評估結果，擬訂選手培訓及參賽實施計畫，

經送國訓中心彙整，提送訓輔小組審定後據以實施。國訓中心於其中扮演統籌及輔助角色，協助各單項協（總）會執行與落實訓輔小組會議之決議，及培訓相關行政支援工作（教育部體育署，2015）。

此外，依據「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘用國際級教練作業要點」及「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練輔導要點」，國訓中心協助各協（總）會辦理延聘國際級教練及協助辦理國內、外移地訓練等行政工作。亦輔導各協（總）會辦理重點發展運動種類選手參加世界或亞洲單項錦標賽之集訓及參賽計畫等相關事務，包含實施短期賽前集訓、國內外移地訓練、爭取世界排名積分賽及延攬國際優秀教練等項目（教育部體育署，2016a、2016b）。延攬國際人才吸取新知提升競爭力已是各領域突破與創新的作法之一，透過國際經驗交流提升訓練品質與吸取創新戰術，其成果於2018年雅加達亞洲運動會及2019年拿坡里世界大學運動會等賽事均可觀之。除了繼續輔導協會延攬國際教練外，為提高其附加價值，亦鼓勵協會辦理國際級教練經驗傳習，透過國內教練研習活動邀請國際級教練講授經驗；隨著聘請國際級教練風潮日益普及，國訓中心將持續檢討聘任與審查程序，以健全並延續此制度。

繼訓輔小組專業團隊構建之選、訓、賽、輔制度，以及依據相關培訓辦法協助輔導與支援培訓行政工作，為落實我國體育運動政策白皮書之願景與目標，拔尖菁英選手打造卓越競技，以提高國際賽會奪牌數。自106年起由國訓中心任務編組競技強化委員會（以下簡稱競強會），其委員需具備運動教練能力或運動科學專業知識或體育運動行政經驗者，輔導培訓

隊訓練協調、輔導運科及訓練統整相關事宜、輔導教練訓練計畫及實務操練、輔導運科及競技專業規劃事宜，並依訓輔小組審議通過培訓隊名單遴選菁英選手，審核選手培訓、參賽及運科支援之專案計畫（國家運動訓練中心，2019d）。而培訓隊平時的訓練及輔導等綜合性業務則透過每月例行培訓隊座談會及教練會議溝通與宣達，另為有效掌握各培訓隊各項遴選辦法之擬訂、座談會議時程以及經費核結進度，國訓中心依培訓階段訂定2020東京奧運培訓工作時程表及行事曆，包含選手培訓參賽實施計畫（含培訓教練選手遴選辦法）、代表隊教練選手遴選辦法、各階段培訓隊名單、代表隊建議名單、培訓隊座談會管制表、國內外移訓及專案經費核銷明細等。

國訓中心自104年起配合教育部體育署政策執行2015年光州世界大學運動會、2016年里約奧運（取得席次數較前屆佳）、2017年臺北世界大學運動會（我國參加世大運最佳成績）、2018年雅加達巨港亞洲運動會（歷屆亞運次佳成績）及2019年拿坡里世界大學運動會（參加境外世大運最佳成績），均有亮眼成績（表1）。

## 二、運科支援與運動醫學

「籌組運動科學及醫護小組」為參賽實施計畫中賦予國訓中心的一項重要任務，亦是培訓隊平日訓練之醫療照護及輔助訓練不可或缺的環節。

國訓中心運動科學團隊的組成包含生理生化、運動心理、運動營養、體能訓練、情蒐資訊及醫療防護等六大領域，依各培訓隊訓練實務與競賽準備需求，提供有關運動科學與醫學防護相關支援，並訂定運動科學支援流程及各

表 1 2015 至 2019 我國參加世大運、亞運及奧運之成績表

賽會名稱	得牌數				參賽人數	我國排名
	金牌	銀牌	銅牌	合計		
2015年光州世界大學運動會	6	12	19	37	236	10
2016年里約奧運	1	0	2	3	59	50
2017年臺北世界大學運動會	26	34	30	90	371	3
2018年雅加達亞洲運動會	17	19	31	67	584	7
2019年拿坡里世界大學運動會	9	13	10	32	131	7

資料來源：國家運動訓練中心，2020a。

項體能檢測流程。各培訓隊伍自報到後實施各項檢測，包含健康檢查、體能檢測、尿液生化檢測、身體組成以及生化疲勞監控等，並定期評估追蹤妥善記錄；另邀集國內運動科學及運動醫學專家，籌組國訓中心運動科學小組。依據各運動種類屬性，運用運動科學專業技術，支援教練、選手實施訓練之各項檢測及監控，協助教練隨時掌握選手身體狀況，以擬訂合宜訓練計畫之參考。

此外，例行的運科支援內容亦涵蓋配置營內訓練、移地訓練及參賽隨隊防護人員、實施培訓隊教練及選手健康檢查、各項生理檢測及監控，以及出借運科儀器及簡易修復設備供培訓隊移訓或比賽使用；並結合鄰近醫療院所機構資源，簽訂醫療服務協議提供駐診服務，設有骨科、復健科、胸腔科、心臟科、婦產科、家醫科及中醫等門診，第一時間為選手診斷治療，以及提供後續建議復健計畫。其次，訓練之餘依各隊伍或運動項目需求，舉辦營養諮詢與禁藥宣導講座。營養諮詢內容包含營養攝取知識、體重調整計畫、營養品增補方式以及國外飲食需求等多元

營養教育。而清楚地了解運動禁藥更是每位運動員的責任與義務，國訓中心除了於每次培訓階段開訓典禮時宣導運動禁藥飛行檢查之重要性，亦不定期向培訓隊進行禁藥講座，以隨時更新國際禁藥管制規範。再者，選手之抗壓性、專注力與團隊凝聚力往往成為影響比賽表現的關鍵。運動心理主要為協助教練發展隊上所需要的心理能力，透過心理技能診斷，瞭解選手心理技能之優缺點。在團體部分，藉由講座經驗分享、電影欣賞討論、體驗教育等課程，促進團隊成員互動及提高團隊凝聚；在個人部分則是針對選手在比賽時所遇到的心理挑戰，制定心理訓練處方。並將運動心理訓練融合到訓練課表中，如在訓練結束之後帶領放鬆訓練，訓練休息時間進行意象訓練，或是設計壓力情境協助選手模擬競賽壓力，從中實施壓力調節策略。

俗語言「知己知彼方能百戰百勝」。隨著科技資訊提升，國訓中心於近年來致力學習人工智慧(AI)及大數據等科技新術，發掘運動



透過營養食材卡及桌遊遊戲提升選手對食物營養的認識。  
(圖片提供 / 國家運動訓練中心)

科學潛在性，目前已建置「運動生理系統」、「運動體能系統」、「醫務管理系統」及「防護資訊系統」，並持續優化資料庫之整合功能，期能朝向科技化的運科服務，更有系統的「知己」。在「知彼」方面，借重情蒐分析軟體系統，教練與選手可藉由雲端空間即時接收影片及情蒐數據分析，進行沙盤推演比賽戰術，為賽事準備。並積極參與亞洲運動機構協會(The Association of Sports Institutes in Asia)舉辦之國際年會，從中瞭解其他會員國運動訓練中心的現況、執行策略以及後勤支援方法之實務經驗。

現今，國訓中心之運科支援模式，已從過去由運科小組委員或各領域學者專家以短期兼任的方式，逐漸轉型由國訓中心透過申請各項支援計畫（例如「2015至2018提升國家競技實力之運動科學輔助計畫」與「2020東京奧運及2022杭州亞運之我國菁英暨潛優選手運動科學支援計畫」提升運科團隊基礎及內部專職專業人力，以穩定且即時的支援模式，並且能於各大賽事中設置運科服務站提供我國選手第一線服務。現階段以提升2020年東京奧運參賽人數及2022年杭州亞運之總排名為目標，長期則為整體提升國家競技運動實力及國際競技運動成績為任務。

### 三、集訓費用與訓練增能

除了協助培訓行政工作以及運科運醫的輔助，前進東京奧運之路更少不了對前線訓練的支持。

教練及選手長期為國家培訓隊，為安定及鼓勵長期投入訓練參加奧林匹克運動會、亞洲運動會及世界大學運動會集訓之教練與選手全心投入訓練，為國爭光，爰依據國家運動訓練中心「國際綜合性運動賽會集訓教練費用支給



國家培訓隊教練們利用週末時間投入教練增能課程。  
（圖片提供 / 國家運動訓練中心）

要點」及「國際綜合性運動賽會集訓選手費用支給要點」，提供教練費用（包括成就加給、賽會加給及增能教育加給）、選手費用（包括選手零用金、曾獲得國際賽會成績者及代表隊加給）；以及因培訓原職務留職留薪者，由中心補助原職務機關、學校或機構之相關費用。同時，考量社會物價及各行業敘薪標準調升，於109年1月起參照「行政院全國軍公教待遇支給要點」所列公立大專教師薪資表，調升教練費用基準（國家運動訓練中心，2017、2020b）。

其次，為因應國際競技運動訓練發展趨勢，提升國家培訓隊教練專業知能素養、規劃多元化競技專業培育課程，以達成國際競技運動訓練競爭力，國訓中心訂定「國家培訓隊教練增能教育訓練實施計畫」，每年舉辦兩場。眼看隨即進入東京奧運備戰年，國訓中心於108年12月初舉辦之場次，特別委請專家學者共同規劃，課程內容涵蓋競賽管理、訓練計畫、運動心理及運動科學儀器之實務操作，期盼透過課程引導與經驗交流，教練們能找到更多適合自己的訓練方法和技術，精益求精，迎接東京奧運的挑戰。

#### 四、課業輔導與文康休閒

選手的本質乃是學生，為兼顧選手長期培（集）訓期間得以銜接課業，以維選手受教權益。於參賽實施計畫中責成國訓中心「辦理各階段培訓之課業輔導事宜，未如預期獲得參賽資格者，得配合學期時程，廣續辦理至該學期結束止，並規劃持續訓練事宜。」國訓中心依據「國家運動訓練中心辦理優秀運動選手培（集）訓課業輔導處理要點」，辦理優秀運動選手課業輔導，對於課業輔導對象、課業輔導申請程序、課輔對象之學分選定方式、學期成績評定及登錄、教師聘任及課程處理方式、成績評定方式、課輔對象缺曠登記與處置方式等均有明確規範，並且設置「課業輔導規劃小組」，負責輔導及審核選手課輔課程規劃事項、課程及科目整併事項及教學相關諮詢事項。

由於選手來自各級學校科系以及各項運動種類競賽期程不一，為能讓選手專心備戰亦能兼顧課業學習，除了配合各階段調訓時間規劃習課程，亦配合選手個別需求設計客製化學習

課表。國訓中心實施培訓隊課業輔導已行之有年，且於每次的回饋意見中不斷精進，諸如引進產學合作實施遠距教學及錄製運動專業領域學科教材，讓選手得以不受限空間時間學習；建立教師遴聘制度、實施課輔滿意度及教師教學評量調查以控管教學品質。

教練選手隨著賽事至各地征戰，國訓中心規劃英文、法文、日文、韓文等語言課程，並自106學年度第1學期起與文藻外語大學簽訂產學合作，一部分是結合培訓隊課業輔導，依各英文程度給予不同課程，本籍、外籍師資交替上課以及教學助理協助，使教學由淺入深，降低選手英語學習的心理障礙。第二部分是針對菁英選手給予客製化教學，依其運動種類及需求，於課程內容安排自我介紹、得獎感言及媒體訪談應對等，希冀達到「帶得走、用得上」的學習成果。

「專業證照」與「職涯探索」亦屬課業輔導範疇，藉由訓練之餘時間辦理專業證照與職涯探索課程，及提供相關休閒文康活動，有助於選手身心調劑。搭配課程協助選

手考取體適能檢測、初級團體運動指導員證照及初級健身指導員證照，不僅為選手累積職場資本亦能作為課業學習成果；職涯課程部分則諮詢選手學習意願，媒合技能教師實務授課。此外輔以「勵志講堂」提供教練選手軟性的支持，透過邀請退役、在役選手，以及競技運動專家學者經驗分享，帶給教練選手更多的思維刺激，心理建設與職涯規劃。休閒文康部分則設有文康中心、三溫暖設施，並定期舉辦文康休閒



利用午餐時間舉辦課業輔導課程-歌唱藝術期末成果發表會，展現學習成果。  
（圖片提供 / 國家運動訓練中心）



蔡英文總統率領行政院、教育部及體育署長官視察國家運動訓練中心工程。  
（圖片提供 / 國家運動訓練中心）

活動一日遊，亦可由培訓隊自行辦理小型文康活動（如慶生會）。

### 參、訓練場館之興建與升級

為興建完善的國家運動訓練園區，提供專業運動訓練場館設施，營造永續而穩定發展的競技環境，體育署於96年12月5日提出「國家運動園區興設計畫」，經行政院修正與審議程序，於98年9月8日修正名稱為「國家運動園區整體興設與人才培育計畫」，其最終目的為打造智慧、綠色、永續的國際級運動訓練中心。本計畫分為三期執行，為使訓練不中斷，硬體設施採分期、分區滾動式推行（官文炎、薛銘卿、張智涵，2019，149-150）。

#### 一、訓練設施之興整建

「國家運動園區整體興設與人才培育計畫（以下簡稱興整建計畫）」，第一期計畫執行期程為98至104年，總經費共計57.52億元，

主要內容包含國訓中心及公西靶場建置符合國際化標準之國家級運動訓練場館（球類館、技擊館），並規劃於國立臺東大學附屬體育高級中學（以下簡稱臺東體中）整建宿舍、餐廳及相關培訓場所，以提供奧亞運選手培訓，備戰2017臺北世大運。第二期計畫於105年核定，計畫期程為105至108年，執行經費共計35.41億元，主要計畫為國訓中心宿舍及餐廳興建，並優化既有建物及補照，以備戰2020東京奧運。第三期計畫期程為109至113年，核定經費63.62億元，預計執行內容包括培育運動人才，以及興建國訓中心游泳館及網球場、優化各項運動設施及海軍士校營區16公頃遷建等，使國家運動園區硬體設備更為完善，提升選手備戰2024巴黎奧運的效益（教育部體育署，2019c）。

球類館與技擊館於104年竣工啟用，是國

訓中心成立以來第一座新建之運動場館，「技擊館」包含角力、柔道、跆拳道、擊劍、拳擊、武術與空手道；「球類館」則是舉重、桌球、籃球、排球、手球、羽球及體操，各訓練空間之規劃設計係以相關國際標準及規範規定進行設計，並考量運動特性及節能減碳等綠建築概念，以提供國內菁英選手優質訓練環境。第二期重點工程為興建「宿舍、器材及監控中心」，為一棟地上8層、地下2層的宿舍、器材及監控中心，以及地上3層之餐廳。宿舍採取飯店式管理，包含選手宿舍254間、教練宿舍145間，可提供508位選手及145位教練同時進駐；餐廳符合食品安全管理系統HACCP之認證，1、2樓可提供教練及選手近500人同時用餐，3樓則規劃為教練及選手休閒娛樂空間。該工程預計於109年完工，為備戰東京奧運提供教練、選手更優質舒適的生活品質。

在訓練設施提升部分，為使培訓隊能有更多元化的國內移地訓練地點選擇，於興整建計畫中編列預算整建臺東體中宿舍、餐廳及相關培訓場所，國訓中心於108年9月3日與臺東體中簽訂合作協議，「國家運動訓練中心東部訓練基地」隨即於109年1月6日正式揭牌啟用，共計可提供射擊、軟網、跆拳道、柔道、擊劍、舉重、射箭、田徑、棒球、女子足球等運動項目進行培訓。其次，延續運動設施使用效益，「2017年臺北世大運組裝式游泳池」完成2017世大運階段任務後，歷經多方溝通協商，最終落定於國訓中心。先期以臨時建物模式設置，第一階段完成平台建置、更衣室、廁所、管理室、遮陽網、照明及水電設施，

已於109年2月竣工，並廣續辦理游泳池水中安全與清潔維護，以完備游泳池相關措施。泳池池體區分為大、小池體兩種，除了提供游泳選手訓練，並於小池體底座加設緩降坡可提供一般培訓隊輔助訓練及訓練放鬆使用。未來將配合三期計畫進度，將組裝式游泳池安裝於新建游泳館內，屆時設施將包含50m×25m及25m×25m游泳池各1座、競賽及訓練池、跳水池（兼練習及熱身池）、循環水流訓練池與水療池等。優質的訓練環境除了訓練場館、宿舍、餐廳外尚包含訓練園區整體外部環境。興整建計畫項目之一「公共設施及景觀」，將既有之景觀及公共設施（含植栽、路燈、圍牆、雨水回收及排水設施）與道路系統，進行系統化的全區調整外，並應符合生態園區未來發展的整體佈局進行規劃和設計，期打造一座兼具專業與舒適的綠能訓練園區（國家運動訓練中心，2020a）。

## 二、訓練及硬體設施之改善

除舊佈新總能迎來新氣象。「國家運動園區整體興設與人才培育計畫」為「佈新」的主軸，而各項訓練及硬體設施之改善則為「除舊」的策



國家運動訓練中心東部訓練基地於109年1月6日正式揭牌啟用。  
（圖片提供 / 國家運動訓練中心）

略，為備戰東京奧運贏得好彩頭。國訓中心自以訓練中心為目的成立以來，許多設施已見歷史痕跡且不符現有相關法規，依現行建築消防法規檢討改善後再利用，並導入智慧建築及無障礙建築，逐步進行教學大樓補照工程、行政大樓修建工程、第二宿舍及餐廳修建工程、棒球場、壘球場及射箭場改善。

#### 教學大樓補照工

程業於108年底竣工，刻正進行室內空間優化作業，內容包含大型演講廳、課業輔導教室、會議室及圖書館之空間設計與資訊設備，提供培訓隊更優質的課業輔導空間，且於訓練之餘提供舒適的休閒場域。接續於教學大樓之後進行的為行政大樓、第二宿舍及餐廳修建工程，預計於109年底完工，重新規劃行政、教學與運動科學空間，屆時將有一番全新風貌。

其次，就既有的訓練場地進行改善，以培訓隊需求及備戰東京奧運為優先。考量到艷陽高溫可能會增加選手體能的負擔、影響訓練成效，同時為滿足培訓隊夜間訓練的需求，自108年開始規劃室外PU跑道的遮陽避雨設施。「太陽能直線風雨跑道」於109年1月17日正式啟用，材質依國際田徑總會（IAAF）規範設計，設有沙灘跑道及軟跑道，並於跑道末端增設沙坑區，另響應綠能政策，於跑道屋頂及側邊遮



國家運動訓練太陽能風雨跑道於109年1月17日啟用，選手試跑同聲說「讚」。  
（圖片提供 / 國家運動訓練中心）

陽板皆設置太陽能光電系統，為一座寬20公尺、長193公尺風雨跑道。壘球場改善項目包含投捕手練習區（牛棚）、室內打擊練習區、器材室及儲藏室、教練及選手休息區、場內全區紅土汰換等；棒球場部分包含全壘打牆及兩側防撞牆（護墊）及大型綠色背板、舊有夜間照明燈汰換、投捕手練習區（即牛棚）、室內打擊練習區、器材室及儲藏室、教練及選手休息區、場內全區紅土汰換等；射箭場規劃興建鋼構造附屬空間供選手休息、調弓室、器材室及儲藏室使用。各訓練場地之改善於實際執行時將考量場地標準規範、現場概況與培訓隊之需求滾動修正，以提供培訓隊最貼切的需求。

#### 肆、量身打造之黃金計畫

「黃金計畫」又名「奪金計畫」，展現國家對於競技運動的投入與奪牌之決心。「2020年東京奧

林匹克運動會黃金計畫」於107年研擬草擬，經國訓中心董監事會議審議通過、教育部備查，並於同年12月訂定「2020年東京奧運會黃金計畫選手分級原則」，據以施行計畫；依實際運作滾動修正，於108年9月5日修正分級與補助原則，108年11月6日經教育部體育署備查。

### 一、計畫介紹

分析各國競技運動經驗，「經費的投入」是推展競技運動不可或缺的要件之一。依據我國以往在國際競技舞臺上的優勢，擇重點運動種類項目選手施以專案培訓，並依據各運動種類與選手特性，擬訂個別化訓練及支援計畫、增加競技運動培訓經費，讓選手培訓計畫能長期及有效執行；因此，結合行政支援、運科協助、訓練輔助及督導三方面功能，建立完備的培訓制度，擬訂客製化的培訓支援計畫，以期

提升菁英選手競技實力。本計畫執行期程自2018年雅加達亞運會結束日起至2020年東京奧運會結束日止。以2020年東京奧運會突破歷屆奧運會成績，或達成總成績排名世界前25強，使臺灣成為體育運動強國為最終目標。

### 二、執行策略與方法

教育部體育署於108年1月3日宣布啓動黃金計畫，編列專案預算3億元，其執行策略及方法如下分述：

- (一) 我國參與國際賽會重點運動種類選手實力分析：依據我國歷次國際賽會各運動種類成績，分析奪牌潛力項目選入黃金計畫，如田徑、射箭、羽球、女子拳擊、體操、柔道、空手道、桌球、射擊、舉重等項目。



己亥新春，長官及教練選手們共同寫下「打造黃金計畫，瞄準東京奧運」12大字，宣示進軍東京奧運之決心。（圖片提供 / 國家運動訓練中心）

- (二) 遴選重點培訓選手：依據2018年雅加達亞運會及2018年國際競賽成績，評估2020年東京奧運會奪牌潛力選手，依據競賽成績將選手分級。
- (三) 專案計畫實施方式：配合體育署「我國參加2020年第32屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫」、各單項運動協（總）會培訓計畫以及黃金計畫菁英選手實際訓練需求，擬定「2020年東京奧運會黃金計畫-菁英選手培訓計畫」。計畫內容包含1.國內、外參賽與移地訓練所需各項支援；2.專屬人力支援（教練、防護員或物理治療師、體能訓練師、陪練員等）；3.訓練及比賽所需器材（含裝備），以及4.全面運科支援（生理體能、生物力學、運動心理、營養生化、醫學防護、運動資訊等）。
- (四) 落實運動科學支援：除了賡續執行培訓隊所需運科防護等支援，針對菁英選手擬訂客製化內容，並由計畫內之中心防護員、物理治療師或體能訓練師兼任菁英選手專

屬秘書，彙整教練選手所需支援，藉由召開定期（1個月至少一次）工作會議，隨時掌握菁英選手訓練與賽會概況，並立即反映需求。

- (五) 執行競技強化輔導工作：競強會置總召集人1人，統籌指揮競技強化委員會工作，另置委員14人，分為行政、訓輔、運科三大領域，以全方位協助優秀選手培訓工作及解決問題，另分派委員專責輔導各運動種類，協助教練擬訂個別化訓練計畫、訓練課表與分析彙整相關檢測數據及邀集相關專家學者協助教練、選手解決培訓期間之各方問題。依選手基本資料、訓練歷程、參賽成績、訓練計畫、訓練課表、各項檢測數據、受傷復健記錄、姿勢與動作評估等資料，設計選手個人e化資料匣。另分派委員專責輔導各項運動種類之教練及選手，依據國訓中心運科相關檢測數據，召集相關領域運科小組委員分析研商，瞭解選手各項能力優缺點，並依其結果彙整提供

具體建議後，邀請教練研討選手訓練課程及其他運科支援事項，建立個別化選手競技強化具體訓練計畫及參賽策略（圖1）。

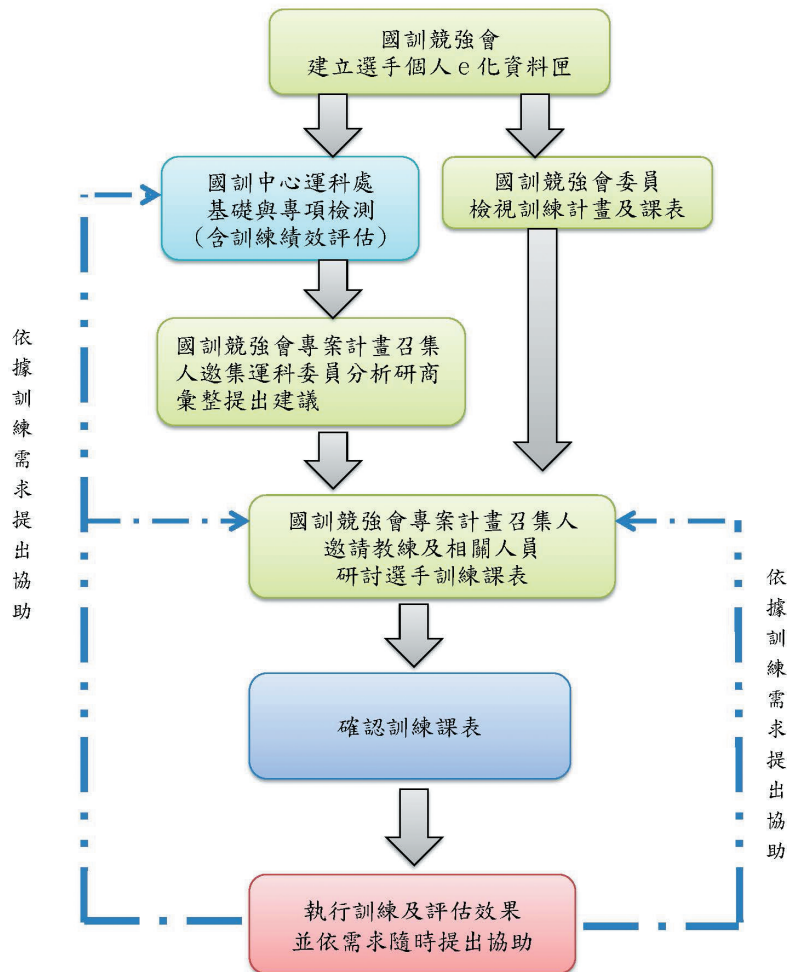
## 二、選手分級與補助原則

「菁英選手之分級與補助原則」為黃金計畫提供支援之主要依據，並隨著執行運作滾動調整，以期更符合教練選手需求，達到最高效益。菁英選手分為三等級：第一級為奧運積分分世界排

表 2 2020 年東京奧運會黃金計畫選手分級名單

級別	第一級（14人）	第二級（4人）	第三級（18人）
名單	田徑-鄭兆村 羽球-戴資穎 羽球-周天成 體操-李智凱 空手道-文姿云 舉重-郭婞淳 射箭（男子團體4人） 射箭（女子團體4人）	拳擊-陳念琴 體操-唐嘉鴻 桌球-林昀儒 射擊-林穎欣	田徑-楊俊瀚、田徑-陳奎儒 田徑-陳傑、羽球-王子維 羽球男雙-李洋、王齊麟 拳擊-林郁婷、拳擊-黃筱雯 柔道-連珍羚、柔道-楊勇緯 桌球-鄭怡靜、體操-丁華恬 射擊-田家榛、射擊-楊昆弼 射擊-吳佳穎、射擊-呂紹全 游泳-王星皓、游泳-王冠閔

資料來源：國家運動訓練中心，名單更新於108年12月10日。



16

圖1 國家運動訓練中心競技強化委員會支援黃金計畫菁英選手流程圖  
資料來源：國家運動訓練中心，2018a。

名前3名；第二級為參加最近一屆世錦賽或亞運會（同奧運量級）金牌；第三級為經國訓中心競強會委員會評估具有競爭實力者。「2020年東京奧運會黃金計畫」菁英選手名單經國訓中心競強會議審議，並於108年6月及12月分別進行菁英選手進退場與升降級審核。

目前菁英選手共計11個運動種類、36人（表

2），專案經費補助對象為菁英選手及其專案核定人員（專屬教練、防護員或物理治療師、體能訓練師、陪練員、情蒐人員、心理諮商師、營養師、醫生、競強委員、運科委員、訓輔委員等），補助項目包含交通費、膳食費以及其他相關費用（含參加比賽、移地訓練、人力支援、器材需求等），依所提計畫經審核通過後執行與核支。

### 伍、結語

承襲2017年世界大學運動會、2018年雅加達亞洲運動會及2019年拿波里世界大學運動會之後勤支援的成功經驗。中華奧會接受教育部體育署委託於2019至2020年規劃三梯次，邀集可能取得參賽資格之運動協會代表、專家學者及其他相關單位籌組考

察團，前往日本實地考察。第一梯次後勤支援考察團主要目的為視察選手村外之工作團下榻地點、參訪國訓中心及東京奧運臺灣接待城市；第二梯次競賽場館考察團重點為參訪各競賽及非競賽場館；第三梯次賽前考察團目的為蒐集最新競賽等相關資訊。

表 3 我國取得 2020 年東京奧運參賽資格一覽表

項次	運動種類	項目	取得奧運參賽資格選手	成績	席次	取得奧運資格賽會
1	射擊	女子25公尺手槍	田家榛	第4名	1	2018年世界錦標賽
		女子10公尺空氣手槍	吳佳穎	銀牌	1	2019年印度世界盃
		女子10公尺空氣步槍	林穎欣	銅牌	1	2019年巴西世界盃
		男子10公尺空氣步槍	呂紹全	第5名	1	2019年杜哈亞洲錦標賽
		男子不定向飛靶	楊昆弼	第4名	1	2019年杜哈亞洲錦標賽
2	田徑	男子標槍	鄭兆村 (達A標85公尺)	銀牌 87公尺12	1	IAAF鑽石聯賽上海站
				金牌 87公尺75		IAAF鑽石聯賽伯明罕站
				銀牌 89公尺05		IAAF鑽石聯賽年終決賽
3	射箭	男子團體	魏均珩、湯智鈞、鄧宇成	前8	3	2019年世界錦標賽
		女子團體	譚雅婷、雷千瑩、彭家楸	金牌	3	2019年世界錦標賽
4	游泳	男子200公尺混合式	王星皓 (達A標)	金牌 1' 59" 44	1	2019年香港公開游泳錦標賽
		男子200公尺蝶式	王冠閔 (達A標)	第4名 1' 56" 48	1	2019年世界青年游泳錦標賽
5	體操	女子全能	丁華恬	第88名(遞補)	1	2019年世界錦標賽
		男子團體	李智凱、唐嘉鴻 徐秉謙、蕭佑然 游朝偉、林冠儀	男子成隊 第6名	4	2019年世界錦標賽

國訓中心廣續辦理國際賽事之培訓與後勤工作，研擬中長程計畫（109-113年），以有系統梳理現況並參考績效評鑑委員所提建議，擬定具體策略。中長程計畫內容包含廣續培育國家級優秀選手、提升國家代表隊教練素質、持續落實運動訓練科學化、完備

選手之醫療照護機制、強化中心營運與管理機制、完善培訓隊之輔導與照顧、落實績優選手之職涯輔導、加強國際間訓練機構交流以及創造相關服務之週邊效益，以「落實國家代表隊選手培訓機制，培育優秀運動人才，提升我國競技實力」之成立宗旨。



項次	運動種類	項目	取得奧運參賽資格選手	成績	席次	取得奧運資格賽會
6	自由車	男子個人公路賽	馮俊凱	第88名（遞補）	1	2019年亞洲自由車公路錦標賽
7	桌球	混合雙打	林昀儒、鄭怡靜	第3名	6	2019年世界桌球巡迴賽年終賽
		男子團體	林昀儒、莊智淵、陳建安	分組第1名		世界團體資格賽
		女子團體	鄭怡靜、陳思羽、鄭先知	分組第1名		世界團體資格賽
		備註：奧運會取得團體國家就自動取得2個單打參賽資格，由該國自行推派兩位選手參賽，男女隊皆是，混雙選手必須是團體賽成員之一。				
8	馬術	障礙超越	陳少曼	分區第1名	1	奧運個人積分G區（東南亞及大洋洲）
9	拳擊	女子57公斤級	林郁婷	金牌	1	東京奧運拳擊亞洲及大洋洲區資格賽
		女子69公斤級	陳念琴	銀牌	1	東京奧運拳擊亞洲及大洋洲區資格賽
		女子51公斤級	黃曉雯	銅牌	1	東京奧運拳擊亞洲及大洋洲區資格賽
		女子60公斤級	吳詩儀	銅牌	1	東京奧運拳擊亞洲及大洋洲區資格賽
10	空手道	女子55公斤級	文姿云	個人世界排名第2	1	奧運個人積分
截至109年3月27日合計：10項運動種類，計32個席次						

資料來源：國家運動訓練中心，資料統計至109年3月27日。

「瞄準東奧，邁向勝利」的精神標語伴隨著選手的汗水閃耀著，截至109年3月27日，我國參賽資格已取得10項運動種類，計32個席次（表3），期盼在接續的資格賽中再添奧運門票，於東京奧運再許臺灣一個充滿奇蹟的夏天。🏆

作者李雋麟為國家運動訓練中心主任秘書、潘蓉慧為國家運動訓練中心專員

## 參考文獻

- 官文炎、薛銘卿、張智涵（2019）。運動設施-優質設施、友善環境。《國民體育專刊》，142-165。
- 國家運動訓練中心（2017）。國家運動訓練中心國際綜合性運動賽會集訓選手費用支給要點。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?Pindex=4&ClassID=30a91ea0-5de7-432b-abfb-c68fafc10b3b>
- 國家運動訓練中心（2018a）。2020年東京奧林匹克運動會黃金計畫。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?Pindex=5&ClassID=07f2a2ae-5954-4dbb-80e6-2ea5c77ee95d>
- 國家運動訓練中心（2018b）。國家運動訓練中心運動科學小組設置及運作要點。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?ClassID=30a91ea0-5de7-432b-abfb-c68fafc10b3b>
- 國家運動訓練中心（2019a）。2020年東京奧運會黃金計畫菁英選手分級與補助原則。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?ClassID=07f2a2ae-5954-4dbb-80e6-2ea5c77ee95d#>
- 國家運動訓練中心（2019b）。國家運動訓練中心108年業務計畫。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?ClassID=5248636a-3243-49a1-8438-ef2804b68605>
- 國家運動訓練中心（2019c）。國家運動訓練中心國家培訓隊教練增能教育訓練實施計畫。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?Pindex=2&ClassID=30a91ea0-5de7-432b-abfb-c68fafc10b3b>
- 國家運動訓練中心（2019d）。國家運動訓練中心競技強化委員會設置及運作要點。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?ClassID=30a91ea0-5de7-432b-abfb-c68fafc10b3b>
- 國家運動訓練中心（2020a）。國家運動訓練中心中長程（109-113年）發展計畫。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?ClassID=5248636a-3243-49a1-8438-ef2804b68605>
- 國家運動訓練中心（2020b）。國家運動訓練中心國際綜合性運動賽會集訓教練費用支給要點。取自：<https://www.nstc.org.tw/DownloadC1.aspx?Pindex=2&ClassID=30a91ea0-5de7-432b-abfb-c68fafc10b3b>
- 教育部體育署（2015）。教育部體育署競技運動人才培訓輔導小組設置及運作要點。取自：<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000817>
- 教育部體育署（2016a）。教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘用國際級教練作業要點。取自：<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000787&KeyWord>
- 教育部體育署（2016b）。運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練輔導要點。取自：<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000813&KeyWord>
- 教育部體育署（2019a）。2020年第32屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫。臺北市：教育部體育署。
- 教育部體育署（2019b）。國民體育專刊。臺北市：教育部體育署。
- 教育部體育署（2019c）。國家運動園區整體興設與人才培育計畫（第三期）。取自：<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=3789>