

中華民國自由車協會參加2026年第20屆亞洲運動會
選手培訓參賽實施計畫

- 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)	<p>場地賽：</p> <p>2024年印度舉辦亞洲自由車場地錦標賽中，整體表現優異，我國男子菁英組四公里團隊追逐賽獲得第六名，為近年來我國最佳成績，加上我國青年選手也在睽違18年後，再次榮獲青年組亞洲錦標賽團隊追逐賽金牌（成績逼近全國紀錄），團隊企圖心強、積極性高，且年齡介於18至22歲，這批年輕選手加入本階段亞運培訓，有競合功能優勢，如日後有計畫、有系統長期培訓，定將展現卓越成績。</p> <p>公路賽</p> <p>男子公路個人計時賽杜志濠、女子公路個人計時賽黃亭茵目前為我國最優秀公路計時賽選手，2位選手目前皆專注在公路計時項目的訓練與準備，目標登上2026名古屋頒獎台。</p> <p>登山車</p> <p>選手比賽經驗豐富，日本路線技術性高，有利於選手能夠更有效發揮。氣候較適合台灣選手，減少不適應性。</p>
Opportunity (機會)	<p>我國2026名古屋亞運自由車培訓有幾位大賽歷練的菁英老將，黃亭茵、康世峰、杜志濠仍為中華隊成員，也願意再次投入亞運培訓工作，搭配升上的青年好手群，經驗傳承及臨場協助都有大大加分的效果，有助於2026名古屋亞運會取得優異成績。</p> <p>場地賽：</p> <p>一、女子個人全能賽：</p> <p>2014年仁川亞運中華隊曾獲得該項金牌，2018年黃亭茵選手則於雅加達亞運獲得銀牌，2023年韓國盃國際自由車場地賽，最接近杭州亞運前最後一場國際賽，黃亭茵選手獲得金牌，由於杭州亞運身兼多項參賽項目(含個人全能賽/美式接力賽/個人公路計時賽/個人公路賽等4項)分散體能</p>

精神專注力，導致各主兼項成績均不盡理想，如能全力專注專項(建議個人全能賽)培訓，將可提升名古屋亞運奪牌機會，甚至坐3望2搶1，獲得金牌機會。

二、女子個人公路賽：

2010年廣州亞運中華隊蕭美玉選手曾獲得該項金牌、2014年仁川亞運獲得銅牌。2015年亞洲錦標賽中華隊黃亭茵選手獲得該項金牌，並於2016年獲得崇明島世界女子頂級公路賽獲得單站冠軍及個人總成績第二名，2018年黃亭茵選手轉項專攻女子個人全能賽，獲得雅加達亞運銀牌及2023年韓國盃國際自由車場地賽金牌，由於杭州亞運身兼多項參賽項目(含個人公路賽/個人全能賽/美式接力賽/個人公路計時賽等4項)分散體能精神專注力，導致各主兼項成績均不盡理想，如能評估各兼項奪牌機率，全力專注專項培訓，將可提升名古屋亞運奪牌機會，並爭取獲得金牌機會。

三、非亞奧培訓項目：

2024年印度亞洲錦標賽女青組黃文欣選手獲得集體出發賽、落後淘汰賽雙項金牌，雖皆非亞奧運培訓項目，但距離2026名古屋亞運尚有2年多時間，如經教練施以轉項及專項有系統、有計畫培訓，提升體能速度爆發力及運動心理素質訓練，多經歷國際賽事經驗，有機會在名古屋亞運會獲得獎牌。

四、男子競輪賽：

2019年馬來西亞國際 GP 場地大獎賽康世峰選手擊敗世界積分第一的馬來西亞選手 AWANG Mohd Azizulhasni 獲得金牌，2020年亞洲錦標賽，獲得第5名佳績，2023年杭州亞運更進步到第4名佳績，由於杭州亞運身兼多項參賽項目(含競輪賽/爭先賽/團隊競速賽等3項)分散體能精神專注力，如能全力專注專項(建議競輪賽)培訓，將可提升名古屋亞運至少銅牌機會。

康世峰選手目前技術與心理皆已成熟，加上國內多位潛力選手，若能長期集訓及參加國際賽磨練，相信很快就能重回亞洲強權。

	<p>五、男子個人全能賽： 2024年印度亞洲錦標賽男青組李靖烽選手獲得金牌，距2026年名古屋亞運尚有2年多時間，如經教練施以專項有系統、有計畫培訓，提升體能速度爆發力及運動心理素質訓練，多經歷國際賽事經驗，有機會在名古屋亞運會獲得獎牌。</p> <p>六、男子團隊追逐賽： (一) 國內中長距離菁英選手已趨向整合，我國男子四公里團隊追逐選手李東霖、簡耘澤、張誌盛、邱正昕、許仕儒在2024年亞洲錦標賽奪下第6名，成為近年來我國最佳成績，若再加入杜志濠及2024年亞青金牌等數員，目標瞄準2026年名古屋亞運獎牌指日可待。 (二)2024年印度亞洲錦標賽男青組張恩騰、李靖烽、秦力恩、吳彥均、謝帛勳選手搭檔獲得金牌，距2026名古屋亞運尚有2年多時間，如經教練施以專項有系統、有計畫培訓，提升體能速度爆發力及運動心理素質訓練，多經歷國際賽事經驗，有機會在名古屋亞運會獲得獎牌。 國內多位年輕潛力選手，若能長期集訓及參加國際賽磨練，相信不久能重回亞洲強權。</p> <p>公路賽 2023年泰國亞洲錦標賽男青組杜志濠選手獲得銀牌，距2026年名古屋亞運尚有2年多時間，如經教練施以專項有系統、有計畫培訓，提升體能耐力速度及運動心理素質訓練，多經歷國際賽事經驗，有機會在名古屋亞運會獲得獎牌。</p> <p>登山車賽 日本賽道技術難度高，讓 XCO 強權中國沒有優勢，有機會打破中國稱霸的情勢。 下坡賽(downhill)名古屋亞運，如列為競賽項目，我們奪牌機會，將大為提升。</p>
Weakness (劣勢)	<p>場地賽： 一、中華隊蕭世鑫、楊勝凱、蕭美玉、王慈均短距離奪牌好手退休。 二、我國未有室內250自由車跑道，訓練上落差極大，只能</p>

	<p>移訓鄰近國家租借室內場地。</p> <p>三、四公里團隊追逐賽貴在隊形及速控等相關因素，標準室內 250 公尺跑道為第一首要條件，長時間的搭配與彎道慣性操作須與身心合而為一才能發揮出最大績效，我國培訓隊仍為室內跑道頭痛不已，唯有不斷出國外借場地才有機會使用，但也容易遭他國情蒐。</p> <p>四、不論是四公里團隊追逐或公路個人計時賽都必需透過大量的比賽來修正技術問題，如提升國內賽事頻率，將有助於熟練賽事臨場狀況問題的處理，也儘量尋找國際賽事參與，增加賽事經驗，以將不可抗變因素減至最低。</p> <p>登山車</p> <p>台灣女子選手競爭較小，缺少高強度刺激，賽事模擬較難達成。目前沒有其他隊友協助賽事戰術上的執行。下坡賽 (downhill) 如名古屋亞運，未列為競賽項目，我們將減少奪牌機會。</p>
Threat (威脅)	<p>場地賽：</p> <p>一、亞洲各國積極建造室內250自由車場館，投入人力物力資源參與高強度國際賽事，累積更多賽事經驗，而台灣選手國際賽事經驗值較低，進步幅度有限。</p> <p>二、亞洲各國投入自由車場地賽已經遍地開花，沒有一個國家可以在自由車場地賽全項輾壓亞洲各國，以至於各國非常專注投資優勢項目，以日本而言，整整 10 年的革新制度造就出目前全面的勢力，除了國家大量經費投入及室內車場的建造外，另也加入各項人才的專項教練團負責訓練計畫，已在亞洲囊括各大賽金牌。</p> <p>三、東南亞國家也在室內車場的孕育下逐漸抬頭聲勢，相較之下，往昔強權韓國隊卻漸漸沒落被東南亞各國取代，我國雖尚有一席之地，但也逐漸遭受崛起的國家嚴重威脅。</p> <p>登山車</p> <p>日本選手技術層面上領先亞洲，加上地主優勢對於賽道的熟悉度會是最大的威脅。</p>

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：全力達成2026年名古屋亞運會一金三銅牌之目標。

種類/獎牌	金	銀	銅
場地賽	女子個人全能賽		男子爭先賽 男子團隊追逐賽 男子團隊競速賽
公路賽	女子個人公路賽		男子個人公路計時賽
登山車賽			女子越野賽

(二) 培訓隊遴選方式及檢測標準

1. 教練(團)

A. 教練

1. 條件：(須具備以下各項條件)

(1) 具備國家級(A級)教練資格者。

(2) 現任各單位教練，指導之選手入選為名古屋亞運會培訓隊者。

2. 遴選方式：(依下列順序遴選)

(1) 入選選手之所屬教練皆為教練團之當然候選人。

(2) 先以選手名次優先者之所屬教練為優先遴選依據。

(3) 次者以入選選手人數多寡為遴選依據。

(4) 徵選有意願且可配合2026年名古屋亞運會長期培訓之教練。

(5) 由選訓委員會委員就合於資格條件之教練提名，經出席委員3分之2以上通過，提請理事長聘任。

B. 訓練員

1. 條件：(須具備以下各項條件)

(1) 具備本會(B級)教練資格者。

(2) 現任各單位教練，指導之選手入選為名古屋亞運會培訓隊者。

2. 遴選方式(依下列順序遴選)

(1) 入選選手之所屬教練皆為教練團之當然候選人。

(2) 先以選手名次優先者之所屬教練為優先遴選依據。

(3) 次者以入選選手人數多寡為遴選依據。

(4) 徵選有意願且可配合2026年名古屋亞運會長期培訓之教練。

(5) 經教練團推薦提名，經出席選訓委員3分之2以上通過，聘任之。

2. 選手：

(1) 第一階段第一期(自113年9月1日起至114年1月31日止)

A. 遴選方式：參加下列賽事成績達所訂標準者

項目	賽事	標準
場地賽	2023年杭州亞運	前6名
公路賽	(2023.9.23~2023.10.8)	

登山車		
場地賽	2024年亞洲自由車場地錦標賽(印度 2/21-26)	菁英組：亞運項目前 6 名 青年組：亞運項目第 1 名
公路賽	2024年亞洲自由車公路錦標賽(泰國 6/6-14)	菁英組：個人計時賽前 6 名 菁英組：個人公路賽前 10 名 青年組：亞運項目第 1 名
登山車	2024年亞洲登山車錦標賽(馬來西亞 5/7-13)	菁英組：亞運項目前 6 名 青年組：亞運項目第 1 名

B. 訓練地點：國家運動訓練中心或國家運動訓練中心核定之營外訓練地點(國內外)

C. 預定參加之國際賽：

賽事	預估成績
2024年環鄱陽湖公路賽(中國9/6-20)	個人總成績前30名
2024年環沖繩公路賽(日本11/9-11)	個人總成績前30名
2024年亞洲盃場地賽(泰國8/27-30)	1金2銀
2024年世界自由車場地錦標賽(以賽代訓)-丹麥	前12名
2024年日本下關市亞洲登山車巡迴賽	前6名
2024年日本熊本吉無田亞洲登山車巡迴賽	前6名

D. 進退場檢測標準：入選為2025年亞洲錦標賽(公路/場地/登山車)亞奧運項目之代表隊者進入第一階段第二期培訓；未入選者，則完成第一階段第一期培訓後結束培訓。

(2) 第一階段第二期(自114年2月1日起至114年8月31日止)

A. 遴選方式：入選為2025年亞洲錦標賽(公路/場地/登山車)亞奧運項目之代表隊者且為第一階段第一期之培訓隊成員

B. 訓練地點：國家運動訓練中心或國家運動訓練中心核定之營外訓練地點(國內外)

C. 預定參加之國際賽：

賽事	預估成績
2025年亞洲自由車場地錦標賽(視主辦國所訂日期而定)	前5名 青年組：亞運項目第1名
2025年亞洲自由車公路錦標賽(視主辦國所訂日期而定)	菁英組：個人計時賽前 5 名 菁英組：個人公路賽前 9 名

	青年組：亞運項目第1名
2025年亞洲登山車錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	前5名
2025年國際自由車環台公路大賽	個人總成績前30名
2025年環泰國男子公路賽	個人總成績前25名
2025年環泰國女子公路賽	個人總成績前10名

D. 進退場檢測標準：達第2階段標準者進入該階段培訓

(3) 第2階段：自114年9月1日至115年1月31日止。

A. 遴選方式：參加下列賽事成績達所訂標準者

項目	賽事	標準
場地賽	2025年亞洲自由車場地錦標賽	菁英組：亞運項目前5名 青年組：亞運項目第1名
公路賽	2025年亞洲自由車公路錦標賽	菁英組：個人計時項目前5名 青年組：個人計時項目第1名 菁英組：個人公路項目前9名 青年組：個人公路項目第1名
	2025年國際自由車環台公路大賽	個人總成績前30名
登山車	2025年亞洲登山車錦標賽	菁英組：越野賽前5名 青年組：越野賽第1名

B. 訓練地點：國家運動訓練中心或國家運動訓練中心核定之營外訓練地點(國內外)

C. 預定參加之國際賽：

賽事	預估成績
2025年環鄱陽湖公路賽(中國9/6-20)	個人總成績前25名
2025年環沖繩公路賽（視主辦國所訂日期而定）	個人總成績前25名
2025年世界自由車公路錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	完賽
2025年世界自由車場地錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	前12名
2025年亞洲登山車錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	前5名

D. 進退場檢測標準：入選為2026年亞洲錦標賽(公路/場地/登山車)菁英組亞奧運項目之代表隊者

(4) 第3階段：115年2月1日起至本屆亞運結束日止。

A. 遴選方式：參加下列賽事成績達所訂標準者

項目	賽事	標準
場地賽	2026年亞洲自由車場地錦標賽	菁英組：亞運項目前4名

公路賽	2026年亞洲自由車公路錦標賽	菁英組：個人計時公路項目前4名 菁英組：個人公路項目前8名
	2026年國際自由車環台公路大賽	個人總成績前 20 名
登山車	2026年亞洲登山車錦標賽	菁英組：越野賽前4名

B. 訓練地點：國家運動訓練中心或國家運動訓練中心核定之營外訓練地點(國內外)

C. 預定參加之國際賽：

賽事	預估成績
2026年亞洲自由車場地錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	前3名
2026年亞洲盃國際場地賽（視主辦國所訂日期而定）	1金2銀
2026年 UCI 日本國家盃場地賽系列（視主辦單位所訂日期而定）	前6名
2026年亞洲自由車公路錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	前8名
2026年亞洲登山車錦標賽（視主辦國所訂日期而定）	前4名
2026年亞洲巡迴賽（視主辦單位所訂日期而定）	前20名
2026年國際自由車環台公路大賽（視主辦單位所訂日期而定）	前25名

D. 進退場檢測標準：如達進場機制者多於該項亞運項目報名上限人數者，則依達標之賽事的該項成績依序遴選。

五、訓練計畫：由培訓隊教練另定之。

六、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，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（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法。
 - 1、 召開選訓會議訂定各階段選手汰換辦法及標準。
 - 2、 定期或不定期召開國家培訓隊會議研討。

七、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 體能訓練：聘任體能訓練師(結合執行教練各階段性的訓練計畫，提供3階段體能搭配計畫)。
- (二) 運動防護：聘任物理治療師。
- (三) 運動按摩：聘任運動按摩師。
- (四) 運科支援：待援項目檢測實施計畫。

1. 定期檢測：了解各階段培訓前、後運動生理各項變化的數據，提供教練參考，如最大攝氧能力、乳酸代謝能力..等。

2. 提供3階段培訓、競賽及亞運期間，國訓中心外場營養飲食配方清單及注意事項。

3. 提供禁藥方面相關資訊。

(五) 情蒐支援：

1. 協助蒐集亞洲各國自由車代表隊訓練計畫、訓練地點及訓練選手近況資訊

(六) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

(七) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。

(八) 公假留職留薪或留職停薪。

(九) 代課鐘點費或代理職缺費。

(十) 其他：

1. 協助諮詢名古屋亞運自由車場地(室內/公路/登山車)，何時可開放外國隊伍練習?或日本是否有其他類似場地?俾做移地訓練用。

2. 協助蒐集名古屋亞運、自由車場地賽、公路賽、登山車競賽場地、路線、地點及氣候等相關資訊

八、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報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。