

# 中華民國橄欖球協會 110 年培育具潛力運動選手實施計畫

壹、依據：110 年 3 月 23 日臺教體署競(二)字第 1100010283A 號函辦理

貳、選手及教練遴選依據：

一、選手遴選條件：

(一)培訓名額：7 人制：

U17 青少年：教練 3 名、選手 16 名，備取若干名(參加 2021 年青年亞洲運動會)。

U18 青年隊：教練 3 名、選手 16 名，備取若干名。

U20 青年隊：教練 3 名、選手 16 名，備取若干名。

女子組：教練 3 名、選手 16 名，備取若干名。

15 人制：

U15 青年隊：教練 3 名、選手 24 名，備取若干名。

U19 青年隊：教練 3 名、選手 35 名，備取若干名。

(二)培訓年齡：7 人制：

U17 青年男子組：2004 年 1 月 1 日至 2006 年 12 月 31 日。

(參加 2021 年青年亞洲運動會)。

U18 青年男子組：2002 年 12 月 31 日以後至 2004 年 8 月 21 日間出生者。

U20 青年男子組：2000 年 12 月 31 日以後至 2002 年 9 月 30 日間出生者。

女子組：1997 年 1 月 1 日以後至 2007 年 12 月 31 日間出生者。

15 人制：

U19 青年男子組：2001 年 12 月 31 日至 2003 年 11 月 5 日間出生之選手。

U15 青少年男子組：2005 年 9 月 1 日至 2007 年 8 月 31 日間出生者。

(三)培訓資格：

7 人制：

1、U17 青年男子組：

(1) 各地方委員會推舉。

(2) 各學校推舉。

(3) 經選訓委員評估具有特殊潛力之選手，且符合基本體能條件。

2、U18 青年男子組：

(1) 本會培育之「109 年具潛力選手」年齡符合本培訓計畫者。

(2) 各地方委員會推舉。

(3) 各學校推舉。

(4) 經選訓委員評估具有特殊潛力之選手，且符合基本體能條件。

3、U20 青年男子組：

(1) 各地方委員會推舉。

(2) 各學校推舉。

(3) 經選訓委員評估具有特殊潛力之選手，且符合基本體能條件。

4、女子組：

(1) 本會培育之「109 年具潛力選手」。

(2) 經選拔委員評估具有特殊潛力之選手。

15 人制：

## 1、U19 青年男子組：

- (1)因 109 年 U19 潛力選手符合亞洲總會規定 2021 年 U19 亞青參賽年齡，將以 109 年 U19 潛力選手為班底，於 110 年 4 月展開集訓，並於 110 年 7 月辦理體能檢測及考核。
- (2)體能檢測及考核方式由選拔委員會依需求另定之。

## 2、U15 青少年男子組：由學校推薦優秀選手參加遴選。

## 二、教練、選手遴選方式：

### (一)教練遴選方式：

#### 1、教練團名額：

##### 7 人制：

U17 青年男子組：總教練 1 名，教練 2 名，合計 3 名。

U18 青年男子組：總教練 1 名，教練 2 名，合計 3 名。

U20 青年男子組：總教練 1 名，教練 2 名，合計 3 名。

女子組：總教練 1 名，教練 2 名，合計 3 名。

##### 15 人制：

U19 青年男子組：總教練 1 名，教練 2 名，合計 3 名。

U15 青少年男子組：總教練 1 名，教練 2 名，合計 3 名

#### 2、遴選資格、條件、方式：

##### (1) U17

\*總教練、教練需具有本會國家級教練及國際總會(WR) L2 教練資格。

\*總教練由選訓委員會遴聘，由總教練推派 2 名教練協助訓練，名單需經本會選訓委員會審核通過。

##### (2) U18、U20、女子組、U19 青年男子組：

\*總教練需具有本會國家級教練及國際總會(WR) L2 教練資格，教練需具備 B 級教練資

格。

\*總教練由選訓委員會遴聘，由總教練推派 2 名教練協助訓練，名單需經本會選訓委員會審核通過。

##### (3) U15 青少年男子組：

\*總教練由選訓委員會遴聘，由總教練推派 2 名教練協助訓練，名單需經本會選訓委員

會

審核通過。

### (二)選手遴選方式：各組選拔辦法由選訓委員會依需求另定之。

(1)本會函請各高中、大專院校及各地區協會（委員會）推荐符合培訓年齡之潛力選手參加甄選。

(2)本會「109 年培育具潛力運動選手」符合本計畫培訓年齡選手，均需參加甄選。

(3)甄選錄取培訓名額依本計畫【貳、選手及教練遴選依據：(一)選手遴選條件：1、培訓名額】

之規定辦理，選手因故無法參加集訓時，由教練團提出遞補經選訓委員會同意後執行。

## 叁、訓練計畫：

### 一、總目標：

(一)2022 年亞洲運動會奪牌。

(二)以參加 2024 年奧運為總目標。

### 7 人制：

(一) U17 青少年 7 人制男子組：  
參加 2021 年青年亞洲運動會並奪牌。

(二) U18、U20 青年 7 人制男子組：  
1、2022 年亞洲運動會奪牌。  
2、爭取參加 2023 年世界盃 7 人制。  
3、爭取參加 2024 年奧運會。  
4、2026 年亞洲運動會奪牌。

(三) 女子組：  
1、爭取 2021 年亞洲女子七人制前 8 名。  
2、爭取參加 2022 年亞洲運動會。

15 人制：

(一) U19 青年 15 人制男子組：  
爭取 2022 世界青年賽參賽資格。

(二) U15 青少年組：  
1、發掘具運動天賦之人才，培具運動潛能之選手，建立橄欖球運動體能選才常模及資料庫。  
2、提供各級國家代表隊接班人才。

二、階段目標：

7 人制：

(一) U17 青少年 7 人制男子組：  
爭取於 2021 年青年亞洲運動會中奪牌。

(二) U18 青年 7 人制男子組：  
爭取 2021 年 U18 亞青 7 人制冠軍。

(三) U20 青年 7 人制男子組：  
爭取 2021 年 U20 亞青 7 人制冠軍。

(四) 女子組：  
爭取 2021 年 U18 亞洲女子 7 人前 4 名。

15 人制：

(一) U19 青年 15 人制男子組：  
爭取 2021 年 U19 亞青錦標賽冠軍。

(二) U15 青年 15 人制男子組：  
讓國中畢業之選手能快速銜接上高中端的訓練。

肆、培訓方式：

一、U17 青少年 7 人制男子組(青亞運培訓隊)：預計 110 年 6 月 26 日、7 月 3 日辦理選拔賽。

(一)第一階段：110 年 9 月 3 日至 10 月 31 日，於 10 月 3 日產生正式國家代表隊 12 人。

國內集中練習：9 月 3 日至 10 月 31 日，每周五、六、日，共計 27 天，教練 3 人、防護員 1 人、

選手 16 人參加。

訓練時間：09:00-10:30；14:30-17:30 教練視情況彈性調整並安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(二)第二階段：110 年 11 月 1 日至 17 日，集中練習，共 17 天，教練 3 人、防護員 1 人、選手 16 人。

訓練時間：09:00-11:30；14:30-17:30 由教練視情況彈性調整並安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(三)參加青年亞洲運動會，依大會規定人數辦理決選、報名。

二、U18 青年 7 人制男子組：預計 110 年 6 月 26 日、7 月 3 日辦理選拔賽。

(一)第一階段：110 年 7 月 6 日至 8 月 18 日。

國內集中練習：7 月 6 日至 8 月 18 日，每週二至週五，共計 26 天，教練 3 人、防護員 1 人、選手 16 人參加。

訓練時間：09:00-10:30；14:30-17:30 教練視情況彈性調整並安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(二)參加國際賽：110 年 8 月 19 日至 8 月 23 日，共計 5 天，參加 2021 年 U18 亞洲青年橄欖球錦標賽，

教練 3 人、防護員 1 人、選手 16 人，赴中國參賽。

三、U20 青年 7 人制男子組：預計 110 年 6 月 26 日、7 月 3 日選拔。

(一)第一階段：110 年 7 月 10 日至 8 月 19 日，採分散母隊訓練，並由教練提供訓練計畫自主練習。

(二)第二階段：110 年 8 月 20 日至 9 月 19 日。

國內集中練習：110 年 8 月 20 日至 9 月 19 日，每周五、六、日集中練習，共 15 天，教練 3 人、

防護員 1 人、選手 16 人參加。

訓練時間：09:00-11:30；14:30-17:30 由教練視情況彈性調整並安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(三)第三階段：110 年 9 月 24 日至 9 月 29 日

國內集中練習：9 月 24 日至 9 月 29 日採集中訓練，共 6 天，教練 3 人、防護員 1 人、選手 16 人參加。

訓練時間：09:00-10:30；14:30-17:30 教練視情況彈性調整安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(四)參加國際賽：110 年 9 月 30 日至 10 月 4 日，共 5 天，參加 2021 年 U20 亞洲青年 7 人制，

教練 3 人、防護員 1 人、球員 16 人，赴馬來西亞參加比賽。

四、女子 7 人制：預計 110 年 7 月選拔。

國內集中練習：110 年 8 月 1 日至 8 月 22 日，採周一至周五集中訓練，共 15 天，教練 3 人、防護

員 1 人、選手 24 人。

訓練時間：09:00-11:30；14:30-17:30 由教練視情況彈性調整。

訓練地點：台北市百齡橄欖球場或新北市泰山訓練中心。

五、U19 青年 15 人制男子組：

(一)第一階段：110 年 4 月 16 日至 7 月 18 日。

國內集中練習：4 月 16 日至 6 月 20 日，採隔周五、六、日集訓，7 月 9-11 日、7 月 16-18 日，

辦理選手體能檢測及考核，教練 3 人、防護員 1 人、球員 35 人。

訓練時間：09:00-11:30；14:30-17:30 由教練視情況彈性調整。

訓練地點：台北市百齡橄欖球場、新北市泰山訓練中心、國立師範大學。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(二)第二階段：110 年 8 月 13 日至 10 月 17 日。

國內集中練習：8 月 13 日至 10 月 17 日，採隔周五、六、日集訓，共 24 天，教練 3 人、防護員 1 人、選手 35 人。

訓練時間：09:00-11:30；14:30-17:30 由教練視情況彈性調整並安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓。或南部移地訓練。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

(三)第三階段：110 年 10 月 23 日至 11 月 2 日。

國內集中練習：10 月 23 日至 11 月 2 日，採集中訓練，共 11 天，教練 3 人、防護員 1 人、選手 35 人參加。

訓練時間：09:00-10:30；14:30-17:30 教練視情況彈性調整並安排訓練賽。

訓練地點：全體球員集中於新北市泰山訓練中心或台北市百齡球場集訓，或南部移地訓練。

並由教練團視狀況安排國內移地訓練並與當地球隊做訓練賽。

六、U15 青少年 15 人制男子組：預計 5 月 22 日選拔。

國內集中練習：109 年 6 月 28 至 7 月 16 日，採周一至周五集中訓練，共 15 天，以應屆畢業生優先。教練 3 人、防護員 1 人、選手 24 人。

訓練時間：09:00-11:30；14:30-17:30 由教練視情況彈性調整。

訓練地點：台北市百齡橄欖球場或新北市泰山訓練中心。

伍、訓練內容：由教練團訂定並交由本會選訓委員會審核通過後實施。

一、自主訓練：注重球員之自我體能管理，培養心肺功能、肌耐力、肌力、速度、爆發力、敏捷性、協調性，加強個人專項技術及基本體能，使選手了解並修正其缺點，且熟練對動作的感覺。

二、集中訓練：承接各隊之訓練提高訓練意識，增進基本體能並加強防守技術，穩定選手個人之專有技術動作，培養團隊戰術策略與合作，實際運用訓練，以達到攻無不克的能力。（含體能訓練、小組攻守技術、團隊戰術，比賽模式、狀況演變之判斷、果斷處置方式的能力）

陸、選手進、退場機制及體能檢測：

一、選手進、退場機制：

(一)選手體能檢測：選手遴選時、訓練期間、培訓結束後辦理體檢測。

(二)選手因傷無法繼續參加培訓者，取消培訓資格。

(三)違反運動員團隊精神者，得由教練團報請本會選訓委員會審議通過退訓。

(四)選手因傷、被淘汰或其他因素退訓，無法繼續參加培訓，教練得依位置、實際需求提交更換名單，報請選訓委員會審議通過，呈請理事長核定，報教育部體育署核備後予以更換。

(五)培訓結束，教練應依選手訓練出席率、學習態度、位置需求、訓練賽、培訓全程表現優劣，全面檢討，提交書面報告，作為遴選 111 年培育具潛力選手之參考。

二、體能檢測項目、成績標準：由教練團另行訂定送選訓委員會審定，並於選拔賽前公告於本會網站。

三、建立選手資料庫。

柒、督導考核：

一、貫徹落實培訓成效，健全、選訓督考制度，選訓委員不定期派員督導。

二、出席委員、教練、選手均應遵照教育部體育署規定，親自簽到，據以呈報教育部體育署核發經費。

三、培訓期間教練應提交訓練計畫（含時間、地點、人數），送本會選訓委員會通過，體育署將派員不定期視導。

捌、經費預算：

培育教練：男 17 人、女 1 人；培育選手：男 107 人、女 16 人

活動類別	協會所送計畫內容			備註
	時間/地點/人數	需求經費(合計)	需求科目明細	
國內集訓-青少年組(U17)	1、時間：9/3~11/21(計44日) 2、地點：台北、台南 3、人數：20人 (1)教練：3人 (2)選手：16人 (3)防護員：1人	\$1,945,600元	教練費：158,400元 選手零用金：211,200元 防護員：66,000元 膳宿費：1,144,000元 交通費：80,000元 服裝費：80,000元 保險費：80,000元 防護用品：20,000元 場地費：60,000元 營養費：16,000元 其他：30,000元	3人*\$1200*44天 16人*\$300*44天 1人*\$1500*44天 20人*\$1300*44天 20人*\$400*10次 20人*\$4000 20人*\$400*10次 \$5000*12次 16人*\$1000
國內集訓-青少年組(U18)	1、時間：7/6~8/18(計26日) 2、地點：台北、台南 3、人數：20人 (1)教練：3人 (2)選手：16人 (3)防護員：1人	\$1,358,400元	教練費：93,600元 選手零用金：124,800元 防護員：39,000元 膳宿費：728,000元 交通費：98,000元 服裝費：80,000元 保險費：49,000元 防護用品：50,000元 場地費：50,000元 營養費：16,000元 其他：30,000元	3人*\$1200*26天 16人*\$300*26天 1人*\$1500*26天 20人*\$1400*26天 20人*\$700*7次 20人*\$4000 20人*\$350*7次 \$5000*10次 16人*\$1000
國內集訓-青年組(U20)	1、時間：8/20~9/29(計21日) 2、地點：台北、台南 3、人數：20人 (1)教練：3人 (2)選手：16人 (3)防護員：1人	\$1,147,900元	教練費：75,600元 選手零用金：100,800元 防護員：31,500元 膳宿費：588,000元 交通費：84,000元 服裝費：80,000元 保險費：42,000元 防護用品：50,000元 場地費：50,000元 營養費：16,000元 其他：30,000元	3人*\$1200*21天 16人*\$300*21天 1人*\$1500*21天 20人*\$1400*21天 20人*\$700*6次 20人*\$4000 20人*\$350*6次 \$5000*10次 16人*\$1000
國內集訓-女子組	1、時間：8/1~8/22(計15日) 2、地點：台北、台南 3、人數：20人 (1)教練：3人 (2)選手：16人 (3)防護員：1人	\$854,500元	教練費：54,000元 選手零用金：72,000元 防護員：22,500元 膳宿費：420,000元 交通費：32,000元 服裝費：80,000元 保險費：28,000元 防護用品：50,000元 場地費：50,000元 營養費：16,000元	3人*\$1200*15天 16人*\$300*15天 1人*\$1500*15天 20人*\$1400*15天 20人*\$400*4次 20人*\$4000 20人*\$350*4次 \$5000*10次 16人*\$1000

			其他： 30,000 元	
國內集訓-青年組 (U19)	1、時間：4/16-11/2(計 53 日) 2、地點：台北、台南 3、人數：39 人 (1)教練：3 人 (2)選手：35 人 (3)防護員：1 人	\$4,335,850 元	教練費：190,800 元 選手零用金：556,500 元 防護員：79,500 元 膳宿費：2,687,100 元 交通費：198,900 元 服裝費：156,000 元 保險費：232,050 元 防護用品：50,000 元 場地費：100,000 元 營養費：35,000 元 其他：50,000 元	3 人*\$1200*53 天 35 人*\$300*53 天 1 人*\$1500*53 天 39 人*\$1300*53 天 39 人*\$300*17 次 39 人*\$4000 39 人*\$350*17 次  \$5000*20 次 35 人*\$1000
國內集訓-少年組 (U15)	1、時間：6/28-7/18(計 15 日) 2、地點：台北、台南 3、人數：28 人 (1)教練：3 人 (2)選手：24 人 (3)防護員：1 人	\$1,080,500 元	教練費：54,000 元 選手零用金：108,000 元 防護員：22,500 元 膳宿費：588,000 元 交通費：16,800 元 服裝費：112,000 元 保險費：25,200 元 防護用品：50,000 元 場地費：50,000 元 營養費：24,000 元 其他：30,000 元	3 人*\$1200*15 天 24 人*\$300*15 天 1 人*\$1500*15 天 28 人*\$1400*15 天 28 人*\$200*3 次 28 人*\$4000 28 人*\$300*3 次  \$5000*10 次 24 人*\$1000
參加國際賽會-2021 年 U18 亞洲青年橄欖球錦標賽	1、時間：8/19-8/23(計 5 日) 2、地點：中國 3、人數：16 人 (1)教練：3 人 (2)選手：12 人 (3)防護員：1 人	\$1,868,000 元	教練費：18,000 元 選手零用金：18,000 元 防護員：8,000 元 機票費：640,000 元 膳宿費：160,000 元 居家檢疫膳宿費：672,000 元 手續費：16,000 元 交通費：10,000 元 通費：6,000 元 防疫專車費：16,000 元 保險費：56,000 元 場地費：20,000 元 其他：20,000 元 出入境核酸檢測：208,000 元	3 人*\$1200*5 天 12 人*\$300*5 天 1 人*\$1600*5 天 16 人*\$40000 16 人*\$2000*5 天 16 人*\$2000*21 天 16 人*\$1000 國外 \$10000*1 次 國內 \$6000*1 次 16 人*\$1000*1 次 16 人*\$3500 \$10000*2 次  16 人*\$6500*2 次
參加國際賽會-2021 年 U20 亞洲青年橄欖球錦標賽	1、時間：10/21-10/25(計 5 日) 2、地點：馬來西亞 3、人數：16 人 (1)教練：3 人 (2)選手：12 人 (3)防護員：1 人	\$1,836,000 元	教練費：18,000 元 選手零用金：18,000 元 防護員：8,000 元 機票費：608,000 元 膳宿費：160,000 元 居家檢疫膳宿費：672,000 元 手續費：16,000 元 交通費：10,000 元 通費：6,000 元 防疫專車費：16,000 元 保險費：56,000 元 場地費：20,000 元 其他：20,000 元 出入境核酸檢測：208,000 元	3 人*\$1200*5 天 12 人*\$300*5 天 1 人*\$1600*5 天 16 人*\$38000 16 人*\$2000*5 天 16 人*\$2000*21 天 16 人*\$1000 國外 \$10000*1 次 國內 \$6000*1 次 16 人*\$1000*1 次 16 人*\$3500 \$10000*2 次  16 人*\$6500*2 次
參加國際賽會-2021 年 U19 亞洲青年橄欖球錦標賽	1、時間：11/3-11/14(計 13 日) 2、地點：斯里蘭卡 3、人數：28 人 (1)教練：3 人 (2)選手：24 人 (3)防護員：1 人	\$3,812,200 元	教練費：46,800 元 選手零用金：93,600 元 防護員：20,800 元 機票費：1,120,000 元 膳宿費：728,000 元 居家檢疫膳宿費：1,176,000 元 手續費：28,000 元 交通費：30,000 元 通費：9,000 元 防疫專車費：28,000 元 保險費：98,000 元 場地費：50,000 元 其他：20,000 元 出入境核酸檢測：364,000 元	3 人*\$1200*13 天 24 人*\$300*13 天 1 人*\$1600*13 天 28 人*\$40000 28 人*\$2000*13 天 28 人*\$2000*21 天 28 人*\$1000 國外 \$10000*3 次 國內 \$9000*1 次 \$1000*28 人*1 次 28 人*\$3500 \$10000*5 次  28 人*\$6500*2 次
訓練器材採購		\$977,500 元	訓練用球：240,000 元 邊訓練背心：40,000 元 正反面對抗訓練球衣：120,000 元 橄欖球護頭：56,000 元 牙擒抱套：48,000 元 擒抱柱：76,000 元 碰撞墊：40,000 元 訓練用對講機：117,600 元	200 顆 * 1200 100 件 * 400 60 件 * 2000 40 頂 * 1400 120 個 * 400 8 組 * 9500 8 組 * 5000 12 組 * 9800

			訓練檢討用投影機： 9,900 元 深蹲 + 仰臥推舉架： 200,000 元 碼表： 24,000 元 60 米捲尺： 1,800 元 6 公斤藥球： 4,200 元	1 組 * 9900 5 組 * 40000 8 組 * 3000 2 組 * 900 3 組 * 1400
防疫用品		\$300,000 元	搭機出國防護套組： 150,000 元 防疫口罩： 80,000 元 額溫槍： 30,000 元 酒精擦拭布： 40,000 元	100 組 * 1500 200 盒 * 400 10 組 * 3000 200 包 * 200
小計		\$19,516,450 元		

玖、本計畫經本會選訓委員會審議通過，呈請理事長核定，呈報教育部體育署核定後，公告實施，修正時亦同。

拾、附則：

- 一、本案所有核撥之補助經費，依補助項目專款專用持據核銷。
- 二、教練費、選手零用金可造冊請領，需由協會開立扣繳憑單，報國稅局。
- 三、自主訓練(於母隊練習)不予補助經費。
- 四、入選培訓隊選手需配合本會徵召，代表國家隊出賽，如無故拒絕徵召，本會有權要求退回本案相關訓練補助經費。
- 五、入選培訓隊選手需和本會簽定培訓相關權利義務合約(合約書另訂)