

# 中華民國足球協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」 女子足球選手培訓參賽實施計畫

112年11月27日第13屆第13次選訓委員會會議通過  
國家運動訓練中心112年12月18日心競字第1120014572號修正備查  
113年4月20日第13屆第17次選訓委員會會議修正通過  
國家運動訓練中心113年5月20日心競字第1130005343號修正備查

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。

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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、近年來我國女足好手前往海外挑戰國外聯賽、不只能將國外所見所聞之經驗帶回國內傳承分享，亦能刺激國內選手成長。</li> <li>2、持續聘用國際級外籍教練執教國家隊，不只在訓練上使選手能力提升，執教經驗亦反映在比賽調度指揮上，值得國內教練及選手們效仿，並期盼透過增加助理教練員額，以強化分工，提高效能。</li> <li>3、潛力計劃的持續運作，使優秀且具有潛力的青年選手能銜接國家隊的強度。</li> <li>4、體育署對各木蘭聯賽球隊提供資源上支援，令聯賽仍然可以維持運作，讓選手保持競賽。</li> </ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、社會人士選手在工作(多為執教學生球隊)之餘，自身訓練往往難以維持，造成體能與技術層面下滑，且常因工作無法抽身，難以配合國家隊集訓。</li> <li>2、國內女子聯賽強度不足，對於實力屬國內前段的選手而言，缺少外部刺激使其追求自身能力之精進。聯賽球隊亦未足以全職支薪隊內選手，導致選手若非得到國家隊補助，就需另覓工作維持生計。</li> <li>3、選手母隊跟代表隊訓練狀況缺乏一致性，如為學生選手又有大專聯賽、高中聯賽等賽事，校隊會以前述賽事做備戰及訓練上之調整。</li> <li>4、青訓球員基數不足，其中又以國中開始因男女先天生理差異分隊後，女足隊伍數量明顯減少之情況最為明顯。</li> </ol>
Opportunity(機會)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、U20具不錯的年青選手，並協助國家隊打入亞洲盃決賽週，若能持續支援她們能長期訓練將對未來國家隊有幫助。</li> <li>2、國際足總及亞足聯大力推廣球會職業化，並舉辦亞洲冠軍聯賽，讓國內木蘭球隊也能放眼國際，從而帶動國家隊。</li> <li>3、紐澳女子世界盃的成功，增加了各國對女足的關注和重視，媒體除男足外亦多了對女足的報導。</li> </ol>
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、其他同級國家如泰國、越南及烏茲別克等承傳男足的足球文化和配套，發展迅速。國女足相比以前，競爭數量大增。</li> <li>2、國內女足選手總體的數量有減少趨勢，因代表隊選手多為大專生身份，故大專以向下層級選手數量若減少，相對代表隊的亦將是嚴重挑戰。</li> <li>3、若沒有國家女足集中訓練時，缺乏足球專項照顧，包括選手生理、體能訓練、營養控管及醫療照護等建置。</li> <li>4、缺乏比賽分析教練建置賽事及對手情蒐，目前皆由教練團自行操作，其分析內容對選手比賽效益有限。</li> </ol>

5、球員母隊的訓練強度與訓練方向與代表隊缺乏一致性。

四、計畫目標及培訓隊遴選

- (一) 總目標：於 2026 年亞洲運動會獲得前 4 名。
- (二) 遴選方式及檢測標準

1、教練（團）

(1) 遴選人數：

- A. 總教練長期 1 名。
- B. 助理教練長期 3 名，依需求遴聘數名短期。
- C. 守門員教練長期 1 名，依需求遴聘數名短期。
- D. 專業人員：
  - (A) 體能教練長期 1 名，依需求遴聘數名短期。
  - (B) 情蒐教練長期 1 名，依需求遴聘數名短期。
  - (C) 防護人員長期 1 名，依需求聘用數名短期。

(2) 資格條件：總教練須具有國內 A 級教練資格者，外籍教練不在此限制。

職稱	資格
總教練	國家 A 級
教練	國家 A 級
訓練員	國家 B 級
專業人員	符合具有足球特性及特殊功能需求專長

(3) 遴選方式：由本會選訓委員會自符合以下資格中遴選出教練（團）人選，送國家運動訓練中心（以下簡稱國訓中心）提報運動人才培訓輔導小組（以下簡稱訓輔小組）委員會議審議通過後聘任。

- A. 曾任 2022 杭州亞洲運動會培訓隊教練者。
- B. 曾任或現任本會各年齡層級代表隊總教練者。
- C. 曾參加本會所指定之全國性聯（盃）賽，如木蘭足球聯賽（2021-2024 年）及大專聯賽公開一級（110-113 學年度）獲前 4 名之球隊並擔任該隊伍總教練者。
- D. 如遇特殊需求，得經選訓委員會會議審核後並送國訓中心審查後通過。

2、選手

(1) 觀察名單遴選人數：50 名。

(2) 資格條件：

- A. 曾任或現任本會國家成年隊代表隊之選手。
- B. 曾任或現任本會 U-20 國家青年隊代表隊之選手。
- C. 現任國外職業足球、國外俱樂部或國外學生足球隊之選手。
- D. 曾參加本會辦理之成人女子頂級聯賽之選手（2021-2024 年木蘭足球聯賽）。
- E. 曾參加大專聯賽公開一級（110-113 學年度）、高中聯賽（含 110-113 學年度）表現優異之選手。

(3) 遴選方式：

- A. 具中華民國國籍之國民且符合上述資格條件之一者。
- B. 由協會及教練團將符合資格條件者中遴選出觀察名單並經選訓委員會會議審核通過後，報國訓中心備查。
- C. 集中訓練與比賽由總教練及教練團於各階段檢測評估並於觀察名單中遴選出選手

參與集訓與參賽，並經選訓委員會會議通過後報國訓中心辦理調訓及公假。

- D. 代表隊名單，由總教練及教練團於各階段檢測評估並於觀察名單中遴選代表隊名單，並經選訓委員會會議通過後，送國訓中心提報訓輔小組會議審議通過後辦理。
- E. 如遇特殊需求，得經教練團評估提出並經選訓委員會會議通過後，送國訓中心提報訓輔小組會議審議通過後辦理徵召。

(4) 階段檢測：

- A. 第1階段第1期（自112年11月4日至113年8月11日止）
  - (A) 訓練地點：澳門、珠海、日本、孟加拉、泰國、緬甸、高雄
  - (B) 預定參加之國際賽事：2023 東亞足球錦標賽資格賽、國際邀請賽及國際友誼賽。
  - (C) 檢測標準：東亞足球錦標賽資格賽取得1勝或平局、國際邀請賽及友誼賽平局或贏球。
- B. 第1階段第2期（自113年8月12日至114年8月31日止）
  - (A) 訓練地點：國家運動訓練中心、台灣、海外。
  - (B) 預定參加之國際賽事：本階段並無國際賽事安排，後由協會安排國際邀請賽及國際友誼賽或舉辦國際賽事。
  - (C) 檢測標準：國際邀請賽及友誼賽平局或贏球。
- C. 第2階段（自114年9月1日至115年1月31日止）
  - (A) 訓練地點：國家運動訓練中心、台灣、海外。
  - (B) 預定參加之國際賽事：2026 年亞足聯女子亞洲盃資格賽、國際邀請賽及國際友誼賽。
  - (C) 檢測標準：亞洲盃資格賽取得1勝或平局、國際邀請賽及友誼賽平局或贏球。
- D. 第3階段（自115年2月1日至115年10月31日止）
  - (A) 訓練地點：國家運動訓練中心、台灣、海外。
  - (B) 預定參加之國際賽：2026 年亞足聯女子亞洲盃淘汰賽、2027 年女子世界盃外圍賽、國際邀請賽及國際友誼賽。
  - (D) 檢測標準：亞洲盃淘汰賽取得1勝或平局、世界盃外圍賽取得1勝或平局、國際邀請賽及友誼賽平局或贏球。

- (5) 各階段選手汰換方式：本計畫由總教練依年度培訓計畫及、階段任務表現及木蘭聯賽參賽表現進行評估，討論後決定選手汰換。

## 五、訓練計畫

### (一) 訓練方式：

- 1、本計畫採用與聯賽互相彈性配合的長期培訓方式，賽季中每月辦理一次集中訓練，其餘時間選手回歸母隊訓練及參賽、以賽代訓，教練團則透過聯賽考察檢視選手的訓練成效。賽季外辦理國內外密集的集中訓練，同時積極參加國外盃賽或辦理國內邀請賽，以目標賽事主辦國賽事進行時的氣候尋找移訓國家，能提前適應相似環境下的高強度比賽；以實力較為接近之俱樂部或是上述亞洲主要競爭對手國家為對象，並針對世界盃資格賽對手進行戰術的模擬演練，提升選手的實戰經驗與執行戰術的自信心。並於國際賽賽前實施移地訓練以適應比賽強度適應場地、氣候環境、住宿設施，並提早進行心理上之準備。

2、同時為克服近年來的徵召困境，此一長期培訓計畫，在確保每年 100 天以上的培訓天數，不包含母隊、校隊的訓練的狀況下，依國訓中心規定提供選手每月零用金作為生活保障，並個案協助處理選手接受徵召所需相關行政協助，同時強化成績檢測與汰換，以增加對選手之約束力，方能篩選出有實力又有決心的選手代表國家。

(二) 比賽週期：

- 1、2024 年東亞女子足球錦標賽(兩年一度)
- 2、2025 年亞洲盃資格賽(四年一度)
- 3、2026 年亞洲盃決賽週及世界盃外圍賽(四年一度)
- 4、2026 年亞洲運動會(四年一度)

(三) 參賽撰述：2026 年第 20 屆愛知名古屋亞洲運動會 (Asian Games)：國女足 2018 年雅加達亞運名列第 4 名(參賽隊伍 11 隊)，2022 杭州亞運止步 8 強(參賽隊伍 17 隊)，期透過本計畫長期培訓以備戰 2026 年名古屋亞運，積極爭取亞運前 4。

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，並督促教練團經由海內外比賽與平時聯賽與球隊訓練視察，從觀察名單中選出至多 35 名選手參與集訓，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。

七、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運動科學：生理檢測及相關培訓隊運科需求。

(二) 運動防護：支援防護人員等。

(三) 運動營養：支援運動營養補品及餐食規劃等

(四) 醫療支援：健檢、復健、醫療意外保險等。

(五) 人員調訓：公假留職留薪或留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費。

(六) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。

(七) 其他：依實際狀況提出需求。

八、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函報國訓中心提送訓輔小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。

## 2024 集中訓練及賽事期程表

序	實施項目	時間	地點	備註
1	國內集訓	1/26-1/31，共 6 日	高雄	
2	國內集訓	2/16-2/24，共 9 日	新北	
3	海外移地集訓(含賽前國內集訓)	3/25-4/9，共 16 日	新北、日本	
4	國內集訓	4/29-5/5，共 7 日	高雄	
5	國際友誼賽(含賽前國內集訓)	5/27-6/5，共 10 日	新北、孟加拉	
6	國內集訓	7/8-7/16，共 9 日	高雄	
7	國際友誼賽(含賽前國內集訓)	7/24-8/11，共 19 日	新北、越南或泰國	
8	國內集訓	8/19-8/24，共 6 日	高雄	
9	國內集訓	9/2-9/13，共 12 日	高雄	
10	國際友誼賽(含賽前國內集訓)	10/21-10/30，共 10 日	新北、菲律賓或約旦	
11	國際邀請賽	11/25-12/7，共 13 日	高雄	