

| 日期 | 時間 | 項目 | 參賽選手 | 比賽場地 |
|---------|---------|----------------|---------------------------------|----------------|
| 20 日 | 09 : 00 | 男子個人品勢預賽 | 陳建銓 張惟傑 謝名揚 陳 靖 李晟綱 | 桃園市立 體育館 B1 |
| | 09 : 00 | 女子個人品勢預賽 | 蘇佳恩 林侃諭 李映萱 陳湘婷 陳以瑄 | |
| | 13 : 30 | 男子個人品勢準決賽 | | |
| | 13 : 30 | 女子個人品勢準決賽 | | |
| | 16 : 00 | 男子個人品勢決賽 | | |
| | 16 : 00 | 女子個人品勢決賽 | | |
| | 17 : 30 | 頒獎典禮 | | |
| 21 日 | 09 : 00 | 男子團體品勢預賽 | 陳建銓 張惟傑 謝名揚 陳 靖 李晟綱 | |
| | 09 : 00 | 女子團體品勢預賽 | 蘇佳恩 林侃諭 李映萱 陳湘婷 陳以瑄 | |
| | 09 : 00 | 男/女混合團體品勢預賽 | 李晟綱 蘇佳恩 | |
| | 13 : 30 | 男子團體品勢準決賽 | | |
| | 13 : 30 | 女子團體品勢準決賽 | | |
| | 13 : 30 | 男/女混合團體品勢準決賽 | | |
| | 15 : 00 | 男子 63-68 公斤級過磅 | 黃鈺仁 | |
| | 15 : 00 | 女子 53-57 公斤級過磅 | 陳宥庄 | |
| | 15 : 00 | 男子 54 公斤以下級過磅 | 王晨宇 | |
| | 15 : 00 | 女子 46 公斤以下級過磅 | 許乃勻 | |
| | 16 : 00 | 男子團體品勢決賽 | | |
| | 16 : 00 | 女子團體品勢決賽 | | |
| | 16 : 00 | 男/女混合團體品勢決賽 | | |
| 17 : 30 | 頒獎典禮 | | | |
| 22 日 | 09 : 00 | 男子 63-68 公斤級預賽 | 黃鈺仁 | |
| | 09 : 00 | 女子 53-57 公斤級預賽 | 陳宥庄 | |
| | 09 : 00 | 男子 54 公斤以下級預賽 | 王晨宇 | |
| | 09 : 00 | 女子 46 公斤以下級預賽 | 許乃勻 | |

| 日期 | 時間 | 項目 | 參賽選手 | 比賽場地 |
|---------|----------------|-----------------|------|------------|
| 22 日 | 13 : 30 | 男子 63-68 公斤級準決賽 | 黃鈺仁 | 桃園市立體育館 B1 |
| | 13 : 30 | 女子 53-57 公斤級準決賽 | 陳宥庄 | |
| | 13 : 30 | 男子 54 公斤以下級準決賽 | 王晨宇 | |
| | 13 : 30 | 女子 46 公斤以下級準決賽 | 許乃勻 | |
| | 15 : 00 | 男子 54-58 公斤級過磅 | 黃丞靖 | |
| | 15 : 00 | 女子 46-49 公斤級過磅 | 洪幼婷 | |
| | 15 : 00 | 男子 74-80 公斤級過磅 | 劉威廷 | |
| | 15 : 00 | 女子 62-67 公斤級過磅 | 莊佳佳 | |
| | 18 : 00 | 男子 63-68 公斤級決賽 | 黃鈺仁 | |
| | 18 : 00 | 女子 53-57 公斤級決賽 | 陳宥庄 | |
| | 18 : 00 | 男子 54 公斤以下級決賽 | 王晨宇 | |
| | 18 : 00 | 女子 46 公斤以下級決賽 | 許乃勻 | |
| | 19 : 30 | 頒獎典禮 | | |
| 23 日 | 09 : 00 | 男子 54-58 公斤級預賽 | 黃丞靖 | |
| | 09 : 00 | 女子 46-49 公斤級預賽 | 洪幼婷 | |
| | 09 : 00 | 男子 74-80 公斤級預賽 | 劉威廷 | |
| | 09 : 00 | 女子 62-67 公斤級預賽 | 莊佳佳 | |
| | 13 : 30 | 男子 54-58 公斤級準決賽 | 黃丞靖 | |
| | 13 : 30 | 女子 46-49 公斤級準決賽 | 洪幼婷 | |
| | 13 : 30 | 男子 74-80 公斤級準決賽 | 劉威廷 | |
| | 13 : 30 | 女子 62-67 公斤級準決賽 | 莊佳佳 | |
| | 15 : 00 | 男子 68-74 公斤級過磅 | 楊宗燁 | |
| | 15 : 00 | 女子 57-62 公斤級過磅 | 林宜青 | |
| | 15 : 00 | 男子 87 公斤以上級過磅 | 曾子鎰 | |
| | 15 : 00 | 女子 73 公斤以上級過磅 | 馬婷霞 | |
| | 18 : 00 | 男子 54-58 公斤級決賽 | 黃丞靖 | |
| | 18 : 00 | 女子 46-49 公斤級決賽 | 洪幼婷 | |
| | 18 : 00 | 男子 74-80 公斤級決賽 | 劉威廷 | |
| 18 : 00 | 女子 62-67 公斤級決賽 | 莊佳佳 | | |
| 19 : 30 | 頒獎典禮 | | | |
| 24 日 | 09 : 00 | 男子 68-74 公斤級預賽 | 楊宗燁 | |
| | 09 : 00 | 女子 57-62 公斤級預賽 | 林宜青 | |
| | 09 : 00 | 男子 87 公斤以上級預賽 | 曾子鎰 | |
| | 09 : 00 | 女子 73 公斤以上級預賽 | 馬婷霞 | |
| | 13 : 30 | 男子 68-74 公斤級準決賽 | 楊宗燁 | |
| | 13 : 30 | 女子 57-62 公斤級準決賽 | 林宜青 | |
| | 13 : 30 | 男子 87 公斤以上級準決賽 | 曾子鎰 | |
| | 13 : 30 | 女子 73 公斤以上級準決賽 | 馬婷霞 | |
| | 15 : 00 | 男子 80-87 公斤級過磅 | 羅至均 | |
| | 15 : 00 | 女子 67-73 公斤級過磅 | 陳彥羽 | |
| | 15 : 00 | 男子 58-63 公斤級過磅 | 何嘉欣 | |

| 日期 | 時間 | 項目 | 參賽選手 | 比賽場地 |
|---------|----------------|--|------|------------|
| 24 日 | 15 : 00 | 女子 49-53 公斤級過磅 | 梁家瑜 | 桃園市立體育館 B1 |
| | 18 : 00 | 男子 68-74 公斤級決賽 | 楊宗燁 | |
| | 18 : 00 | 女子 57-62 公斤級決賽 | 林宜青 | |
| | 18 : 00 | 男子 87 公斤以上級決賽 | 曾子鎰 | |
| | 18 : 00 | 女子 73 公斤以上級決賽 | 馬婷霞 | |
| | 19 : 30 | 頒獎典禮 | | |
| 25 日 | 09 : 00 | 男子 80-87 公斤級預賽 | 羅至均 | |
| | 09 : 00 | 女子 67-73 公斤級預賽 | 陳彥羽 | |
| | 09 : 00 | 男子 58-63 公斤級預賽 | 何嘉欣 | |
| | 09 : 00 | 女子 49-53 公斤級預賽 | 梁家瑜 | |
| | 13 : 30 | 男子 80-87 公斤級準決賽 | 羅至均 | |
| | 13 : 30 | 女子 67-73 公斤級準決賽 | 陳彥羽 | |
| | 13 : 30 | 男子 58-63 公斤級準決賽 | 何嘉欣 | |
| | 13 : 30 | 女子 49-53 公斤級準決賽 | 梁家瑜 | |
| | 15 : 00 | 男子團體對打賽過磅 王晨宇、黃丞靖、何嘉欣、 黃鈺仁、楊宗燁、劉威廷、 羅至均、曾子鎰 (選 3 人正選+1 人後補，4 人總 重量 296 公斤以下；若無後補， 3 人總重量 224 公斤以下) | | |
| | 15 : 00 | 女子團體對打賽過磅 許乃勻、洪幼婷、梁家瑜、 陳宥庄、林宜青、莊佳佳、 陳彥羽、馬婷霞 (選 3 人正選+1 人後補，4 人總 重量 251 公斤以下；若無後補， 3 人總重量 190 公斤以下) | | |
| | 18 : 00 | 男子 80-87 公斤級決賽 | 羅至均 | |
| | 18 : 00 | 女子 67-73 公斤級決賽 | 陳彥羽 | |
| | 18 : 00 | 男子 58-63 公斤級決賽 | 何嘉欣 | |
| 18 : 00 | 女子 49-53 公斤級決賽 | 梁家瑜 | | |
| 19 : 30 | 頒獎典禮 | | | |
| 26 日 | 09 : 00 | 男子團體對打預賽 | | |
| | 09 : 00 | 女子團體對打預賽 | | |
| | 13 : 30 | 男子團體對打準決賽 | | |
| | 13 : 30 | 女子團體對打準決賽 | | |
| | 18 : 00 | 男子團體對打決賽 | | |
| | 18 : 00 | 女子團體對打決賽 | | |
| | 19 : 30 | 頒獎典禮 | | |