

中華民國游泳協會

參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會游泳選手培訓參賽實施計畫

109 年 8 月 29 日 109 年度第 12 屆選訓委員會第 3 次會議通過

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。

二、目的：征戰 2021 年成都世界大學運動會，並以 2022 年杭州亞洲運動會奪三面獎牌為目標。

三、SWOT 分析

(一)Strength (優勢)：自 2016 年配合教育部體育署政策進行長期培訓工作，並在體育署極力支持及國家運動訓練中心全面協助照護下，在 2019 年世大運奪下銅牌。2020 年奧運會已有兩位選手取得 A 標資格，國內游泳目前正處於成績上升階段，國訓中心的培訓與生活照護亦顯成效；在訓練上，國訓中心運科之協助，亦獲得良好的訓練成效。如今將進入亞運培訓階段，長期為選手做好訓練計畫，並為潛力選手做好銜接規劃，共同組訓以引領訓練及激勵訓練成效，為當務任務。目前我國在亞洲以男子選手較具競爭力，其中以男子個人 200 公尺蝶式與混合式均有奪牌機會，另結合兩位 A 標選手之實力表現，亦可將男子 400 及 800 公尺自由式接力項目設為奪牌重點目標。

(二)Weakness (劣勢)：目前在國訓中心雖有良好的設施與訓練環境及種種完善的生活照護措施，但如何吸引達標選手進駐中心參與組訓，提升訓練氛圍進而提高訓練效益等，尚待提增。

(三)Opportunity (機會)：設置總教練制度凝聚教練團力量，配合國家政策與國訓中心做好亞運會期間之培訓工作，並在成績方面獲得最大的實質效益，目前在成績提升上已見成效，如能延續此一氣勢一鼓作氣，為選手規劃並安排長程的培訓計畫，加入更多年輕潛力新秀做長期規劃準備，以增加選手運動競技能力，相信未來在亞運會上，定有亮眼佳績展現。

(四)Threat (威脅)：目前選手國內長期集訓參與度不高是個隱憂，要再更上層樓需全體教練及選手團結一心，教練擁兵自重無法整合及配合國家政策是最大的問題。

四、訓練計畫目標

(一)總目標：2022年杭州亞洲運動會，奪三面銅牌。

(二)訓練目標、階段劃分、日期及地點：

第1階段 亞運會第一期程	自計畫頒布日起至2021年8月31日止 (訓練地點：國家運動訓練中心)
	1. 培訓隊選手三分之二達第二階段培訓標準。 2. 2021年成都世界大學運動會，以奪下兩面獎牌為目標，並突破上屆成績。
第2階段 亞運會第二期程	自2021年9月1日起至2022年1月31日止 (訓練地點：國家運動訓練中心)
	1. 2021年全國運動會創個人最佳成績，並打破全國紀錄。 2. 男子六位及女子三位選手取得亞運會參賽資格。
第3階段 亞運會第三期程	自2022年2月1日起至2022年亞運結束日止 (訓練地點：國家運動訓練中心)
	1. 2021年世界大學運動會奪兩面獎牌。 2. 培訓隊選手男子八位、女子四位，達2022年亞運會參賽標準。 3. 2022年亞運會奪下三面獎牌為總目標。

(二)訓練方式：採集中長期培訓。

(三)訓練內容：由培訓隊教練團擬訂訓練內容。

(四)實施要點：

1. 訓練成效預估：

(1)2021年世界大學運動會：二銅。

(2)2022年亞洲運動會：三銅。

2. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

(1)選手成績檢測以各階段各期程是否達到即定目標為汰換依據，選訓委員會及國訓中心教練群必須對所有培訓選手，定期作個別研討建議汰除選手。

(2)選手以在國訓中心進行訓練，選訓委員會依選拔辦法及是否具潛力條件，集中於國家訓練中心集訓。

(3)各階段各期比賽成績未達目標，及表現不佳（未遵守國訓中心規定）之選手，由教練提名，總教練彙整後向選訓委員會報告，選訓委員會通過者即汰除。

五、督導考核：

(一)由中華民國游泳協會選訓委員會作有關各項訓練成效考核。

(二)由國訓中心作生活管理考核。

(三)依照本會紀律委員會，訂定懲處辦法建立有效約束控管辦法。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)國訓中心運動科組：體能加強與生化監控、心理諮詢與協助、體重控制與營養補給、技術診斷與分析、藥檢宣導與用藥須遵守及注意事項。

(二)運動傷害防護：支援防護員及按摩師。

(三)醫療：復健、健檢、醫療意外保險。

(四)課業輔導：由國訓中心協助辦理。

(五)集訓期間請協助教練與選手辦理公假與留職留薪（並請支援代課鐘點費或代理職缺）。

七、經費籌措：

(一)培訓隊國外移地訓練及參賽經費專案向國訓中心申請補助。

(二)不足數由協會自籌。

八、本計畫經本會選訓委員會通過後，送國家運動訓練中心審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國游泳協會

參加2022年第19屆杭州亞洲運動會游泳培訓隊教練選手遴選辦法

109年8月29日109年度第12屆選訓委員會第3次會議通過

一、依據：教育部體育署109年8月5日臺教體署競(二)字第1090026225號函辦理。

二、目的：遴選參加「2022年第19屆杭州亞洲運動會」(以下簡稱亞運會)游泳培訓及代表隊教練選手，以締造佳績，為國爭光。

三、組織：由本會組成2022年亞運培訓參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨集訓督導等事宜。

四、國家隊教練遴選：

(一)資格條件：

1. 本國教練應具有國家級以上教練證。

2. 入選培訓隊選手之實際指導教練。

(二)外籍教練：應符合教育部體育署頒布之「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘任國際級教練作業要點」第4條規定。

(三)總教練：由協會推薦派任之。

(四)國家隊教練：

依實際指導入選為亞運會代表隊選手的成績，依序遴選如下：

1. 依國際游泳總會(FINA)世界排名前100名選手成績評比，並以選訓委員會遴選會議前14日內排名成績為遴選基準(未達100名不予排序)。

2. 依入選選手人數多寡為遴選標準。

3. 依入選選手項目多寡為遴選標準。

4. 當教練排序相同時，由選訓委員遴選之。

5. 總教練得在培訓期間提報一名訓練員，協助培訓隊相關訓練工作，訓練員之提報不列入教練團排序。

6. 達標選手若未進入培訓隊參加組訓，其教練不得進行遴選排序。

7. 入選2024巴黎奧運專案計畫選手之母隊教練，經訓輔會議同意後，得進入教練團排序

五、選手遴選：

(一)選手資格：應達2022年亞運會各階段培訓標準(如附件一)之選手。

(二)遴選原則：可配合長期調訓並進駐國訓中心集中訓練者。

(三)各階段達培訓標準時間認定：

第一階段：108年9月1日至109年8月31日

第二階段：109年9月1日至110年8月31日

第三階段：110年9月1日至111年1月31日

凡於本期間內參加協會舉辦之全國性賽會、代表國家參加國際性賽會、向協會申請認可之地方或國際性公開賽，其成績均予承認。

(四)接力項目遴選標準：

- 一、各項接力隊名單組成模式，在協會註冊之我國選手自由組隊，以達2018年雅加達亞運第五名成績為培訓參賽資格。
- 二、達標成績認可時間，自110年9月1日起至111年6月協會舉辦之亞運決選賽會止，凡於本期間內參加協會舉辦之全國性賽會及代表國家參加國際性賽會成績，均予承認，選手若達單一項目之接力隊標準，不得重複組隊。若有超過兩組以上的單一項目接力隊達參賽標，則於第三階段保留成績最佳一隊組訓暨參賽。
- 三、凡在期限內達標隊伍選手，即可立即進入培訓隊參加組訓，培養默契提升實力，以達最佳陣容備戰亞運。
- 四、達標隊伍選手於第三階段培訓期間，若無法全員進入培訓隊參加組訓，將不具參賽資格。
- 五、接力選手，其個人成績未達參賽標準，不得參賽個人項目。
- 六、接力隊達標隊伍其母隊教練不納入培訓隊遴選排序，接力隊由總教練負責訓練。

(五)國家隊選手：由總教練暨教練團依國家隊的實質功能，提出選手建議名單。各階段名單由教練團討論後由總教練議決。

六、附則：

(一)培訓隊教練

1. 教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國家運動訓練中心及訓輔小組委員查核屬實者，取消其資格。
2. 為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長（含）以上人員，不得擔任教練職務。

(二)訓練員：由總教練推薦，並依規定提出申請，據以協助各項訓練工作及辦理相關行政事宜。

(三)培訓隊選手

1. 選手須接受教練（團）指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練（團）及國家運動訓練中心輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培（儲）訓資格。
2. 除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。

(四)入選培訓隊之教練、選手（含培訓、儲訓、陪練），無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育

部體育署備查。

(五)教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓小組通過後，送國家運動訓練中心彙整，提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

(附件一)

2022年第19屆亞洲運動會游泳培訓參賽標準表(男子)

項次	項目	第1階段	第2階段	第3階段	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	22.88	22.77	22.59	22.59
2	100M 自由式	50.03	49.90	49.28	49.28
3	200M 自由式	1:50.97	1:50.48	1:47.99	1:47.99
4	400M 自由式	3:55.13	3:54.45	3:51.67	3:51.67
5	800M 自由式	8:12.15	8:07.76	8:03.87	8:03.87
6	1500M 自由式	15:44.99	15:36.52	15:24.59	15:24.59
7	50M 仰式	26.23	26.19	25.53	25.53
8	100M 仰式	56.56	56.20	55.72	55.72
9	200M 仰式	2:03.35	2:02.83	2:02.68	2:02.68
10	50M 蛙式	28.29	28.00	27.91	27.91
11	100M 蛙式	1:02.23	1:02.07	1:01.07	1:01.07
12	200M 蛙式	2:16.83	2:15.86	2:13.86	2:13.86
13	50M 蝶式	24.46	24.36	24.35	24.35
14	100M 蝶式	53.99	53.53	53.00	53.00
15	200M 蝶式	2:00.42	1:58.67	1:57.95	1:57.95
16	200M 混合式	2:05.64	2:04.05	2:02.09	2:02.09
17	400M 混合式	4:27.08	4:23.39	4:22.86	4:22.86

2022年第19屆亞洲運動會游泳培訓參賽標準表（女子）

項次	項 目	第1階段	第2階段	第3階段	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	26.20	26.09	25.48	25.48
2	100M 自由式	57.32	56.49	56.07	56.07
3	200M 自由式	2:04.05	2:02.55	2:01.95	2:01.95
4	400M 自由式	4:23.76	4:22.42	4:17.86	4:17.86
5	800M 自由式	9:04.96	9:01.36	8:48.38	8:48.38
6	1500M 自由式	17:37.77	17:20.65	16:58.17	16:58.17
7	50M 仰式	29.41	29.10	28.70	28.70
8	100M 仰式	1:03.77	1:03.21	1:02.12	1:02.12
9	200M 仰式	2:19.77	2:19.12	2:14.68	2:14.68
10	50M 蛙式	32.44	31.98	31.72	31.72
11	100M 蛙式	1:10.57	1:09.78	1:08.75	1:08.75
12	200M 蛙式	2:35.71	2:35.16	2:29.81	2:29.81
13	50M 蝶式	27.40	27.31	26.73	26.73
14	100M 蝶式	1:01.33	1:00.64	58.93	58.93
15	200M 蝶式	2:18.71	2:17.56	2:12.61	2:12.61
16	200M 混合式	2:19.79	2:19.26	2:17.63	2:17.63
17	400M 混合式	4:59.13	4:58.54	4:47.24	4:47.24

2022年第19屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（男子）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 自由式接力	3:19.02
2	800M 自由式接力	7:24.48
3	400M 混合式接力	3:37.93

註：參照2018年雅加達亞運第5名成績為參賽標準。

2022年第19屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（女子）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 自由式接力	3:45.93
2	800M 自由式接力	8:15.12
3	400M 混合式接力	4:18.19

註：參照2018年雅加達亞運第5名成績為參賽標準。

2022年第19屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（男女組合）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 混合式接力	3:55.37

註：參照2018年雅加達亞運第5名成績為參賽標準。

說明：

- 一、各項接力隊名單組成模式，在協會註冊之我國選手自由組隊，以達2018年雅加達亞運第五名成績為培訓參賽資格。
- 二、達標成績認可時間，自110年9月1日起至111年6月協會舉辦之亞運決選賽會止，凡於本期間內參加協會舉辦之全國性賽會及代表國家參加國際性賽會成績，均予承認，選手若達單一項目之接力隊標準，不得重復組隊。若有超過兩組以上的單一項目接力隊達參賽標，則於第三階段保留成績最佳一隊組迅即參賽。
- 三、凡在期限內達標隊伍選手，即可立即進入培訓隊參加組訓，培養默契提升實力，以達最佳陣容備戰亞運。
- 四、達標隊伍選手於第三階段培訓期間，若無法全員進入培訓隊參加組訓，將不具參賽資格。
- 五、接力選手，其個人成績未達參賽標準，不得參賽個人項目。
- 六、接力隊達標隊伍其母隊教練不納入培訓隊遴選排序，接力隊由總教練負責訓練。

2022 年杭州亞洲運動會第一階段培訓達標選手及教練名單

性別	編號	姓名	項目	成績	賽會名稱	世界排名	教練	遴選教練	備註
	1	王婉蓁	200m 仰式	2:19.27	108 全國運動會		磨京生	5	
	2	楊郁萱	200m 仰式	2:18.34	109 全中運		林辰兆	5	
	3	陳思安	200m 自由式 400m 自由式 200m 混合式 400m 混合式	2:03.75 4:23.31 2:18.88 4:58.14	108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會		鄭創禧	3	
	4	郭芮安	800m 自由式 1500 自由式	9:01.67 17:18.75	109 年全中運 109 年全中運		曾彥博		未具 A 教
男	1	王冠閔	200m 自由式 400m 自由式 100m 蝶式 200m 蝶式	1:48.81 3:53.60 52.68 1:55.72	108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會	27	黃智勇	1	2020 年奧運培訓隊專案教練
	2	王星皓	200m 自由式 400m 自由式 800m 自由式 100m 蝶式 200m 蝶式 200m 混合式 400m 混合式	1:48.48 3:51.57 8:03.70 53.96 1:59.27 2:01.79 4:17.06	108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會	36	王耀偉	2	2020 年奧運培訓隊專案教練
	3	蔡秉融	200m 蛙式 200m 混合式	2:14.96 2:04.96	108 全國運動會 109 中正杯				
子	4	安廷耀	100m 自由式 200m 自由式 200m 混合式	49.92 1:50.56 2:05.47	108 全國運動會 108 全國運動會 108 全國運動會		梁豐君	4	
	5	朱宸平	100 蝶式	53.66	2019 世巡賽 (杜哈)		許峰銘	5	
	6	吳浚鋒	50m 自由式	22.47	108 全國運動會		林季嬋	5	

說明：一、教練與選手之遴選方式，均依遴選辦法規定辦理。

二、國家隊總教練由李澄峯擔任。

三、依遴選辦法規定，選手世界排名未達前 100 名者，不予排名；教練未具 A 級教練資格者，不予排名。

四、達標選手若未進入培訓隊參加組訓，其教練不得進行遴選排序。

五、培訓隊教練排序：

1. 黃智勇 2. 王耀偉 3. 鄭創禧 4. 梁豐君 5. 磨京生、林辰兆、林季嬋、許峰銘。

註：(一)教練排序第一、二名黃智勇與王耀偉教練，現為 2020 年奧運培訓隊專案教練，暫不納入教練遴選排序，俟奧運計畫執行結束後，再行回歸亞培計畫，並列入教練排序。

(二)教練排序第五名共有四位，遴選排序以配合協會組訓工作及訓練表現為依據。

六、入選 2024 巴黎奧運專案計畫選手之母隊教練，經訓輔會議同意後，得進入教練團排序