

# 中華民國游泳協會

## 112 年培育優秀或具潛力跳水運動選手實施計畫

核准文號：中華民國112年3月29日  
臺教體署競(二)字 1120011801 號函

- 一、 依據：中華民國游泳協會(以下簡稱本會)依據「教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點」(以下簡稱本要點)，及教育部體育署 111 年(二)字第 1110035563 號函辦理。
- 二、 選手名單及其應具備之培育資格：

本計畫以培育優秀及具發展潛力，並能持續參加長期組訓之跳水選手為主，以培訓2023年亞洲運動會、2023年亞洲分齡游泳錦標賽。選手之培育遴選資格第一階段，依據112年全國總統盃跳水錦標賽符合成績標準之選手進退場檢測點辦理遴選，自A、B、C組遴選男、女各二名，共12名選手參加組訓；第二階段依據112年培育優秀及具潛力選手計畫集訓測驗遴選2023年亞洲分齡游泳錦標賽跳水參賽選手，遴選男、女各三名，共6人參加賽前集訓及參賽選手。

遴選順序機制如下表：

組別	第一順位	第二順位	備註
A (16-18歲)	一米跳板 男 173.85分以上、女 134.05分以上 三米跳板 男、女生皆須完成整套正規動作		1.皆須參加一米及三米跳板單人項目 2.以2019年亞洲分齡錦標賽1米跳板為成績標準。
B (14-15歲)	一米跳板 男 157.3分以上、女 127.05分以上 三米跳板 男生至少完成4個正規動作、女生至少完成3個正規動作。		A組第六名 男生前6跳 女生前5跳 B組第十名
C (12-13歲)	一米跳板至少完成3個正規比賽動作	分數最高者	男生前6跳 女生前5跳

### 三、遴選依據及經過：

#### (一)選手遴選條件

##### 第一階段：

1. 依據 112 年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準，且須參加三米跳板單人項目。

2. A組男、女前兩名之選手，成績男須達 173.85 分，女須達 134.05 分。
3. B組男、女前兩名之選手，成績男須達 157.30 分，女須達 127.05 分。
4. C組男、女前兩名之選手，男、女至少完成 3 個正規動作。
5. 如各組名額錄取不足時得於同組不限男、女選手遞補或名額依序向下遞補之，唯各組須達標才可遞補。

第二階段：(2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水)

1. 依據本會 112 年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手集訓測驗(由合格之裁判依規則評分)。
2. A、B 組遴選一公尺及三公尺跳板，C 組遴選一公尺跳板，必須具備各組限定之規定及自選動作，擇優錄取參加亞洲分齡錦標賽(共 6 名)。
3. 第二順位以雙人項目及跳台選手優先遴選。
4. 公費選手需參與本會賽前集訓及潛優集訓才可參賽。

(二)培訓隊教練：第一階段 3 名、第二階段 2 名。

1. 培訓隊教練之資格暨遴選方式

(1) 具中華民國身份者。

(2) 具有本會跳水教練 B 級以上證照並實際執行訓練者，且未受本會任何停權處分。

(3) 入選選手成績。

A、第一順位，入選成績優：比金牌數。

B、第二順位，若金牌同額比銀牌數。

C、第三順位，入選人數多。

D、第四順位，若前三順位無法產生則由本會(委員會)提名，其資格為

(1) 近二年國際賽指導教練績優者順序。

a FINA 辦理之賽會。

b 中華奧會組隊之賽事。

c 本會組隊參賽之賽事。

(a) 亞洲泳聯之賽事。

(b) 國際邀請賽。

(c) 近二年參加全國賽事教練或選手(需具備教練證)。

四、訓練計畫：

(一) 總目標：培育 2023 年亞運會跳水參賽選手

(二) 中程目標：2023 年跳水亞洲盃

(三) 短期目標：2023 年跳水亞洲分齡游泳錦標賽跳水。

(四) 分年計畫內容：

1. 本計畫擬定 112 年二階段集中訓練及參賽：

(1). 第一階段：

國內：自 112 年 7 月 09 日起至 112 年 7 月 29 日，選手 12 人、國內教練 3 人、物理治療師 1 人，共 16 人。

(2). 第二階段：(2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水)

賽前集訓：賽前 7 日集訓，選手 6 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人，共 9 人。

比賽：自 112 年(未定)賽期 8 日，選手 6 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人及隨隊裁判 1 人，共 10 人。

2. 訓練地點分二階段訓練：。

第一階段：

① 國內集訓：臺中北區運動中心，112 年 7 月 9 日至 112 年 7 月 29 日。

第二階段：

① 賽前集訓：臺中北區運動中心，112 年賽前 7 日。

② 2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水：時間未定、地點：菲律賓，112 年賽期 8 日。

※各集訓階段依據教練訓練計畫調整練習。

3. 訓練時間：

(1) 星期一至星期五實施；上午 09:00 至 12:00，下午 14:00 至 18:00。

(2) 星期六實施；上午 9:00-12:00。

4. 訓練方式及內容：專項訓練：

(1) 基本技術訓練：身體素質在各組動作中保持技術穩定性。

(2) 耐力訓練：有氧能力。

(3) 速度訓練：一般力量、速度力量和爆發力。

(4) 反覆訓練：對多種技術和運用的適應程度。

(5) 姿勢修正及調整。

(6) 心理建設：A.目標建立。B.毅力培養。實施要點：

(1) 各階段訓練重點量化概述

A. 年度訓練計畫需含於多年計畫內相互對應之下，年度訓練中所規定的方向和總安排，又能直接控制階段週、課的訓練。

B. 依運動員現況診斷、素質、機能、技術等各種內容的現實狀態基礎上，制定切實可行的計畫。

C. 計畫必須符合運動訓練客觀規律的要求，該技術狀態形成週期性發展規律，訓練過程形成負荷恢復規律，這才能取得成效。

(2) 各階段訓練方式之撰述：

項目	訓練內容
----	------

一、訓練任務	1. 強化和完善個人技術、戰術，形成最佳的動作組合，提高比賽過程中，技術和戰術的穩定性。 2. 發展專項力量。 3. 繼續保持良好柔韌性和協調性。 4. 注意控制脂肪的增長。
二、週課次	9~11
三、課時間	150~180分鐘
四、課運動量	各組基本動作養成
五、年運動量	比賽動作養成
六、水陸練習時間比例	5:5，陸上練習、水上練習。
七、專項素質訓練	跳水所需專項大肌群素質訓練
(一)基本動作訓練	1. 配合影帶教學將正確的動作印象，加深於選手的腦中，在每日的睡前及練習之中於腦中模擬，以產生正確的動作意象。 2. 在訓練中以攝影機拍攝選手的動作，從中可發現選手的缺失，也易於修正動作缺點。
(二)陸上動作訓練	走板、壓板、翻騰、轉體
(三)水上技術訓練	展開、入水、壓水花
十、訓練態度	1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光的榮譽感。 2. 堅強的意志品質。 3. 學習參與計畫的制定與實施。 4. 良好的性格特徵，既能獨立自我負責，又能協助教練幫助他人。 5. 提高個人素質（職業目標和文化教育） 6. 使用運動心理技能（如調整和控制情緒的技能）

(五)進退場檢測點：

1. 第一階段：依據 112 年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準。
2. 第二階段：依據 112 年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手集訓測驗(由合格之裁判依規則評分)。

(六)退場機制：

- 1、為增進參訓選手之競爭性，並提升訓練成效，依年度訓練計畫與選手各項運動表現及成績考評等，作為遴選機制與原則。
- 2、成績考核及檢測點：
  - (1) 112 年潛優集訓測驗。
  - (2) 選手應參加本會舉辦之 112 年總統盃跳水錦標賽且須參加單人跳板項目，以檢測具潛力選手之訓練成效，並作為國內集訓選手之遴

選標準，未參加者將不得參加下期培訓(特殊狀況需佐證資料提報本會審核)。

- (3) 教練應於各階段結束前，提交選手訓練成果報告表，以作為選手退場與否之成績考核依據。

#### 五、追蹤考核機制：

- (一)本計畫經教育部體育署訓輔小組通過審核之選手據以培訓。
- (二)入選本計畫之選手每年須由選手所屬分站教練擬訂年度訓練計畫，於年中送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。
- (三)選手培訓時間將以訓練季節期由本會選訓輔小組人員，採不定期方式前往督訓。
- (四)請體育署訓輔小組專項委員會前往督導，以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。
- (五)培訓期間凡違反計畫相關規定者，提送本會選訓輔、紀律委員會予以懲處

六、待支援事項：本計畫入選之人員請核予公假和職務派代，以配合集訓事宜。

附件一

1. 遴選標準依據 2019 年亞洲分齡跳水錦標賽一米跳板成績為依據。
2. 設定標準 A 組男、女子第六名及 B 組男、女子組第十名。
3. 各組男子前六跳成績總和及女子前五跳成績總和。

## 205 1M BOYS SPRING BOARD GROUP B

### 10 HOSSEINI SHAYAN MOHAMMAD (2005) -- I. R. IRAN

401B	Inward Dive	1	1.5	6.5	7.0	6.5	6.5	6.5	19.5	29.25
101B	Forward Dive	1	1.3	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	18.0	23.40
201B	Back Dive	1	1.6	6.0	6.5	6.0	5.5	6.0	18.0	28.80
301B	Reverse Dive	1	1.7	4.5	5.0	5.0	4.0	5.0	14.5	24.65
5132D	Forward 1½ Somersaults 1 Twist	1	2.2	4.5	4.5	5.0	4.5	5.5	14.0	30.80
105C	Forward 2½ Somersaults	1	2.4	3.0	3.0	2.5	3.0	2.5	8.5	20.40

## 206 1M GIRLS SPRING BOARD GROUP B

### 10 NARINTIRA MANETCHAI (2005) -- THAILAND

101B	Forward Dive	1	1.3	5.5	6.0	5.5	5.0	5.0	16.0	20.80	2
201B	Back Dive	1	1.6	4.5	5.0	5.5	4.5	5.5	15.0	24.00	4
301B	Reverse Dive	1	1.7	5.0	5.5	5.0	4.5	4.5	14.5	24.65	6
401B	Inward Dive	1	1.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	18.0	27.00	8
5211A	Back Dive ½ Twist	1	1.8	6.0	6.0	6.0	5.0	4.5	17.0	30.60	10

## 401 1 M SPRING BOARD MEN GROUP A

### 6 N WILLSON SINGH (2002) -- INDIA

103B	Forward 1½ Somersaults	1	1.7	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	16.5	28.05
201B	Back Dive	1	1.6	4.5	4.5	4.5	5.0	4.5	13.5	21.60
301B	Reverse Dive	1	1.7	5.0	4.0	4.0	3.5	4.0	12.0	20.40
401B	Inward Dive	1	1.5	6.0	6.0	5.5	6.5	6.0	18.0	27.00
5132D	Forward 1½ Somersaults 1 Twist	1	2.2	5.0	5.5	5.0	5.5	5.5	16.0	35.20
105B	Forward 2½ Somersaults	1	2.6	5.0	5.5	5.0	5.5	5.5	16.0	41.60

## 402 1M SPRING BOARD WOMEN GROUP A

### 6 LEE YIN TING (2002) -- HONGKONG CHINA

201B	Back Dive	1	1.6	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	15.0	24.00
301B	Reverse Dive	1	1.7	5.5	6.0	5.5	5.0	6.0	17.0	28.90
5132D	Forward 1½ Somersaults 1 Twist	1	2.2	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	12.5	27.50
401B	Inward Dive	1	1.5	5.0	5.5	5.0	6.0	6.0	16.5	24.75
103B	Forward 1½ Somersaults	1	1.7	5.5	6.0	5.5	5.5	6.0	17.0	28.90

**中華民國游泳協會**  
**2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水**  
**跳水教練、選手遴選辦法(草案)**

112 年 00 月 00 日年度第 屆選訓委員會第 次會議通過

- 一、依據：依據教育部體育署 112 年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- 二、目的：遴選參加「2023 年跳水亞洲盃」（以下簡稱亞分）教練及選手，以締造佳績，為國爭光。
- 三、組織：由中華民國游泳協會（以下簡稱本會）選訓委員會，組成亞分選手選訓小組，負責有關亞分教練及選手之遴選暨培訓與督導事宜。
- 四、教練之遴選方式：
  - (一)具本會跳水教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分者。
  - (二)實際指導與訓練的選手入選為亞分代表隊選手。
  - (三)教練：
    1. 名額：2 人。
    2. 教練資格暨遴選方式
      - (1) 具中華民國身份者。
      - (2) 具有中華民國游泳協會跳水教練證照並實際執行訓練者，且未受本會任何停權處分。
      - (3) 入選選手成績。
        - A、第一順位，入選成績優：比金牌數。
        - B、第二順位，若金牌同額比銀牌數。
        - C、第三順位，入選人數多。
        - D、第四順位，若前三順位無法產生則由協會(委員會)提名，其資格為近年國際賽指導教練績優者順序。
          - a FINA 辦理之賽會。
          - b 中華奧會組隊之賽事。
          - c 協會組隊參賽之賽事。
            - (a) 亞洲泳聯之賽事。
            - (b) 國際邀請賽。
            - (c) 近一年參加全國賽事教練或選手(需具備教練證)。

五、選手之遴選方式：

組別	動作需求	名額	備註
2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水項目			
A 組(16-18 歲) 一米&三米單人跳板	男 5 個規定動作(難度不得超過 9.0);5 個自選動作(無難度限制)	男 3 名 女 3 名	遴選賽事:112 年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手集訓測驗
	女 5 個規定動作(難度不得超過 9.0);4 個自選動作(無難度限制)		
	男 5 個規定動作(難度不得超過 9.5);5 個自選動作(無難度限制)		
	女 5 個規定動作(難度不得超過 9.5);4 個自選動作(無難度限制)		
B 組(14-15 歲) 一米&三米單人跳板	男 5 個規定動作(難度不得超過 9.0);4 個自選動作(無難度限制)		
	女 5 個規定動作(難度不得超過 9.0);3 個自選動作(無難度限制)		
	男 5 個規定動作(難度不得超過 9.5);4 個自選動作(無難度限制)		
	女 5 個規定動作(難度不得超過 9.5);3 個自選動作(無難度限制)		
C 組(12-13 歲) 一米單人跳板	男 5 個規定動作(難度不得超過 9.0);3 個自選動作(無難度限制)		
	女 5 個規定動作(難度不得超過 9.0);2 個自選動作(無難度限制)		

(一)選手：6 人（男 3、女 3 人）。

(二)2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水參賽選手：

1. 依據本會 112 年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手集訓測驗。
2. A、B 組遴選一公尺及三公尺跳板，C 組遴選一公尺跳板，必須具備各組限定之規定及自選動作，擇優錄取參加亞洲分齡錦標賽(共 6 名)。
3. 第二順位以雙人項目及跳台選手優先遴選。
4. 公費選手需參與本會賽前集訓及潛優集訓才可參賽。

(三)自費選手：

1. 名額：FINA 國際賽規定，每個項目至多可兩人參賽為原則，公費選手優先，剩餘之缺額開放自費。
2. 資格：公費名額外，各組別（含公開組）可自費參加，自費人員需包含以下兩個條件。
  - (1)112 年度全國總統盃跳水錦標賽各組前 3 名者。
  - (2)須具備比賽規定之整套動作方可自費參加，動作規定如上。



六、隨隊裁判：由本會推派之。

七、附則：

(一)入選代表隊之教練、選手如未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

(二)教練、選手之除名須經本會選訓委員會討論後，送本會紀律委員會辦理之。

八、本辦法經本會選訓委員會議通過後，陳請理事長核可後實施，並於協會網站公告週知，修正時亦同。