

# 中華民國游泳協會參加 2023 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 112 年 3 月 8 日心競字第 1120002273 號函核定

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：2023 年杭州亞洲運動會奪一銀、一銅為目標。

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，如今將進入亞運最後培訓階段，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 公尺蝶式有奪牌機會，另結合兩位 A 標選手之實力表現，相信男子 400 及 800 公尺自由式接力項目設為奪牌重點。

(二) Weakness (劣勢)：自 2020 年返回在國訓中心培訓雖有良好的設施及種種完善的生活照護措施，但中心場地屬戶外場所夏日高溫及冬日寒風屬無法克服之因素，導致目前培訓隊將面對無人參與集訓之窘境，在前兩年選手進入中心訓練陸續出現中暑現象，即因高溫選手訓練目標無法達成成績退步之狀態下，導致多數教練選手歸建回母隊，如何提供選手穩定優異環境的訓練環境及組建國家培訓隊，將各階層教練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。

(三) Opportunity (機會)：目前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，近幾年優秀潛力培育計畫績效彰顯，若能以國家培訓隊概念組成大國家隊狀態（亞運培訓隊、黃金計畫、世大運、潛力計畫），加入更多年輕潛力新秀做長期規劃準備，共同進行培訓刺激訓練效果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)：目前兩位奧運 A 標選手皆在奧運過後並未有成績提升之表現，依據目前亞洲游泳實力評估王冠閔之主要項目教練評估在亞運會上還要在提升 1 秒之實力方可在亞運會上奪牌，王星皓於 19 年取得奧運 A 標之後這兩年成績停滯不前，國內規劃訓練強度及訓

練氣氛皆不足，目前正積極規畫中、長期國內外移地訓練與參賽，以提高選手競賽張力及能力為目前最重要之考量。

(五)

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：2023 年杭州亞洲運動會，奪一面銀牌，一面銅牌。

2、階段目標

(1) 第 1 階段 (自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A. 訓練地點：國內、外移地訓練或國家運動訓練中心

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

C. 參賽實力評估：本階段未有任何國際賽，目標 110 年全國運動會完成階段性驗收。

D. 預估成績：男子組：三人以上達到亞運參賽標準，女子組：1 人達亞運參賽標準。

(2) 第 2 階段 (自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：國內、外移地訓練或國家運動訓練中心

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

C. 參賽實力評估：本階段未有任何國際賽事，確保選手競技實力，王冠閎參加 ISL 職業賽保持競技實力水平。

D. 預估成績：5 男 4 女取得亞運參賽資格

(3) 第 3 階段第二期 (自 111 年 9 月 1 日起至 112 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：國內、外移地訓練或國家運動訓練中心

B. 預定參加賽事：世界短水道巡迴賽，世界短水道錦標賽。

C. 參賽實力評估：於國際賽上提升個人最佳成績，王冠閎選手於世錦賽進入前 8 名王星皓選手於世錦賽進入前 12 名。

D. 預估成績：2022 年世錦賽前八強，其餘培訓隊創造個人最佳成績。

(4) 第 3 階段第三期 (自 112 年 2 月 1 日起至 112 年 6 月 15 日止)

A. 訓練地點：採集中訓練，國內台中、國外移地訓練規劃。

B. 預定參加賽事：馬來西亞公開賽，全國大專運動會，日本公開賽。

C. 參賽實力評估：爭取亞運會參賽名額，組成亞運會接力隊伍成隊。

D. 預估成績：男女混接取得亞運會參賽資格，個人項目3人達標，其餘培訓隊提升個人最佳成績。

(5) 第3階段總集訓（自112年6月15日起至亞運會結束）

A. 訓練地點：於國訓中心集中訓練，國內、外移地訓練規劃。

B. 預定參加賽事：2023世界錦標賽，2023世界大學運動會，香港公開賽，2023亞洲運動會。

C. 參賽實力評估：王冠閔及王星皓選手於世大運及亞運會上奪得獎牌，參賽隊員進入決賽創造個人最佳成績。

D. 預估成績：2023世大運一金一銅，2023亞運會一銀一銅，其餘參賽隊員取得前八名成績。

(二) 訓練方式：採長期集中培訓及個人計畫申請。

(三) 實施要點：

一. 1. 訓練成效預估：2023年世界大學運動會：一面銀牌，一面銅牌。

2. 2023年亞洲運動會：一面銀牌，一面銅牌。

二. 訂定成績檢測標準及選手進退場機制：

1. 遴選之教練、選手必須配合國家隊調訓集中訓練，未能配合調訓者，送本會紀律委員審議，以決定警告、申誡、禁賽或其他懲處方式；情節重大者，取消其該階段培訓隊身分資格(黃金計畫三級以上之選手，應另提培訓計畫專案申請)。

2. 各階段各期比賽成績未達設定之訓練目標或言行規範不佳之選手，由教練團向本會選訓委員會報告並經審議通過者，送國訓中心提報教育部體育署運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

五、督導考核：

(一) 由中華民國游泳協會選訓委員會督導培訓隊各項訓練成效及考核，各階段考核。

(二) 本會紀律委員會訂定國際賽會代表隊培訓參賽期間教練及選手紀律管

理辦法，輔以「國家運動訓練中心培（集）訓隊教練選手管理要點」規範，以建立培訓隊生活管理及約束。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：視培訓計畫應提供培訓隊專屬體能訓練師(含 Redcord 紅繩懸吊系統訓練)、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) 運動防護：支援運動防護員及按摩師。
- (三) 訓練場域：協助商借鄰近且適合訓練之室內游泳池。
- (四) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (五) 課業輔導：請國訓中心提供課業輔導(視訊上課)，或選手與學校協調課業自理。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）。
- (六) 集訓期間請協助教練與選手辦理公假留職留薪或留職停薪。（並請支援代課鐘點費或代理職缺）。
- (七) 代課鐘點費或代理職缺費。

#### 七、經費籌措：

- (一)培訓隊國內外移地訓練及參賽經費專案向國訓中心申請補助。
- (二)不足數由本會自籌。

八、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議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 屆亞洲運動會 培訓/代表隊教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心 112 年 3 月 8 日心競字第 1120002273 號書函核定

- 一、依據：教育部體育署 110 年 9 月 28 日臺教體署競(二)字第 1100033812A 號函。
- 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、教練(團)遴選

### (一) 培訓隊

1、總教練：1 位，由本會選訓委員會遴選派任之。

2、教練團：

(1) 條件：

- A. 應具有 A(國家)級以上教練證照。
- B. 實際指導選手入選各階段培訓資格並配合各階段調訓。

(2) 遴選排序方式：

- A. 黃金計畫 1 至 3 級菁英選手之專屬教練直接入選培訓隊教練。
- B. 實際指導選手之國際游泳總會(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排序。
- C. 實際指導選手世界排名相同時則依入選選手人數多寡為遴選排序標準。
- D. 入選選手人數相同時再依入選選手達標項目多寡為遴選排序標準。
- E. 教練排序相同時，由本會選訓委員遴選之。

### (二) 代表隊

1、教練團：

(1) 條件：

- A、應具有 A(國家)級以上教練證照。
- B、亞運會培訓隊教練。

(2) 遴選優先排序方式：

- A. 總教練為第一順位。
- B. 黃金計畫黃金計畫 1 至 3 級菁英選手之專屬教練直接入選。
- C. 依據實際指導選手達亞運參賽標準後依國際游泳總會(FINA)

世界排名前 100 名選手成績排序。

D. 依據實際指導選手達標人數多寡為遴選排序標準。

E. 達標人數相同時再依選手達標項目多寡為遴選排序標準。

F. 教練排序相同時，由本會選訓委員遴選之。

## 五、選手遴選

### (一) 培訓隊

1、第 1 階段（自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止）

(1) 達標時間：自 108 年 9 月 1 日起至 109 年 8 月 31 日止

(2) 達標地點：國內、外各正式錦標賽及公開賽

(3) 培訓標準：體育署核定公告之亞運第一階段培訓標準

2、第 2 階段（自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止）

(1) 達標時間：自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止

(2) 達標地點：國內、外各正式錦標賽及公開賽

(3) 培訓標準：體育署核定公告之亞運第二階段培訓標準

3、第 3 階段（自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）

(1) 第 1 期：111 年 2 月 1 日至 111 年 8 月 31 日

A. 達標時間：自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 5 月 31 日

B. 達標地點：國內、外各正式錦標賽及公開賽

C. 培訓標準：體育署核定公告之亞運第三階段培訓標準

(2) 第 2 期：111 年 9 月 1 日至 112 年 1 月 31 日。

A. 達標時間：自 110 年 9 月 1 日起至 112 年 1 月 31 日

B. 達標地點：國內、外各正式錦標賽及公開賽

C. 培訓標準：體育署核定公告之亞運第三階段培訓標準

(3) 第 3 期：112 年 2 月 1 日至本屆亞運結束。

A. 達標時間：自 110 年 9 月 1 日起至 112 年 6 月 15 日

B. 達標地點：國內、外各正式錦標賽及公開賽

C. 培訓標準：體育署核定公告之亞運第三階段培訓標準

### (二) 代表隊

1、達標時間：自 110 年 9 月 1 日起至本屆亞運報名截止日

2、達標地點：國內、外各正式錦標賽及公開賽(含協會所辦測試賽)

3、參賽標準：體育署核定公告之亞運參賽標準

4、如該項目達標選手人數超過報名人數，則以成績較佳者優先，若成績相同時則再以最靠近報名日期達標者優先報名參賽。

## 六、附則

### (一) 培訓/代表隊教練(團)

- 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(下稱國訓中心)及運動人才培訓輔導小組(下稱訓輔小組)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) 培訓/代表隊選手

- 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)及國訓中心輔導管理，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、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。

(三) 入選之教練、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。

(四) 教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國訓中心提報訓輔小組委員會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

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112年6月15日前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隊即參賽。
- 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。

附則：

壹、 女子4x100公尺混合式接力，以112年全國中正盃游泳錦標賽，為最終接力代表隊遴選賽事。

說明：

- 一、 因女子4x100公尺混合式接力，現階段競爭過於激烈，為取得亞運女子接力隊最佳陣容，故以客觀的角度遴選接力代表隊。
- 二、 遴選賽事為112年全國中正盃游泳錦標賽，入選本項接力代表隊人員。
- 三、 遴選內容以女子100公尺蝶式、仰式、蛙式及自由式，最佳成績者，入選本項接力代表隊；如同一選手具2式以上最佳成績者，以各式之中與次1名尚未入選選手成績差距最大者入選，其餘各式依此類推遴選選手。
- 四、 如個人項目100公尺各四式達亞運標準者，則優先入選女子4x100公尺混合式接力該項之代表選手。