

中華民國游泳協會

113 年培育優秀或具潛力跳水運動選手實施計畫(草稿)

一、 依據：臺教體署(二)字第 1120038108 號來文培育優秀或具潛力運動選手計畫辦理。

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2027年亞洲運動會、2024亞洲分齡游泳錦標賽、第2屆馬來西亞跳水公開賽與2024世界青少年跳水錦標賽跳水選手為目標。選手之培育遴選資格第一階段，依據113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2名，共12名選手參加組訓；第二階段依據113年全國分齡跳水錦標賽遴選第2屆馬來西亞跳水公開賽選手選拔，遴選男、女各4名選手代表參賽，並於113全國分齡跳水錦標賽合併舉辦2024世界青少年跳水錦標賽選手選拔，遴選男、女各2名選手，依照遴選結果代表參賽

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)	三米跳板： 男、女成績各前兩名，皆須完成整套正規動作	跳台與雙人項目成績優異者	1.A、B、C組皆須參加一米及三米跳板單人項目
B (14-15歲)	三米跳板： 男、女成績各前兩名，皆須完成整套正規動作	跳台與雙人項目成績優異者	
C (12-13歲)	一米跳板 至少完成3個正規不同組別比賽動作 三米跳板 至少完成2個正規不同組別動作。	分數最高者	

三、遴選依據及經過：

(一)選手遴選條件

第一階段：

1. 依據 113 年總統盃跳水錦標賽成績為遴選標準，且皆須參加 1 米/3 米跳板單人項目。
2. A 組男、女 3 米板成績各前 2 名之選手。
3. B 組男、女 3 米板成績各前 2 名之選手。
4. C 組男、女 1 米板成績各前 2 名之選手，男、女至少完成 3 個不同組別正規動作，且須參加 3 米板單人項目並完成 2 個不同組別正規動作。
5. 如各組男、女遴選錄取之選手若棄權，依總統盃跳水錦標賽成績向下遞補。

第二階段：

第 2 屆馬來西亞跳水公開賽：

1. 依據本會 113 年全國分齡跳水錦標賽成績為第 2 屆馬來西亞跳水公開賽遴選標準。
2. 遴選三米跳板，必須具備比賽規定之動作，擇優錄取 14 歲以上男、女各 4 名參加第 2 屆馬來西亞跳水公開賽。
3. 第二順位以跳台及雙人項目選手優先遴選。
4. 遴選錄取之選手若棄權，依選拔成績向下遞補。

2024 世界青少年跳水錦標賽：

1. 依據本會 113 年全國分齡跳水錦標賽暨 2024 世界青少年跳水錦標賽選拔賽成績為遴選標準。
2. 遴選三米跳板，必須先具備完成比賽規定之動作後，A/B 組不分組別再依 113 全國分齡跳水錦標賽 3 米跳板成績擇優錄取男、女各 2 名參賽。
3. 第二順位以跳台及雙人項目選手優先遴選。
4. 遴選錄取之選手若棄權，依選拔成績向下遞補。

(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 世界水上運動總會辦理之賽會。

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：2026年亞運會，並建立亞運培訓隊長期培訓，目標亞運前八名進入決賽。

(二) 中程目標：第2屆馬來西亞跳水公開賽與2024世界青少年跳水錦標賽參賽並進入複賽。

(三) 短期目標：2024亞洲分齡游泳錦標賽跳水參賽並進入決賽。

(四) 分年計畫內容：

1. 本計畫擬定 113 年二階段集中訓練及參賽：

(1). 第一階段：

國外集訓：自 113 年 7 月 14 日起至 113 年 7 月 28 日，選手 12 人(依遴選結果辦理)、國內教練 3 人、物理治療師 1 人，共 16 人。

(2). 第二階段：(亞洲分齡游泳錦標賽、第 2 屆馬來西亞跳水公開賽、2024 世界青少年跳水錦標賽)

● 亞洲分齡游泳錦標賽跳水

比賽：自 113 年 2 月 26 日至 113 年 3 月 1 日，地點菲律賓，選手 5 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人及隨隊裁判 1 人，共 9 人。

註：亞分由 2023 延期至 2024 舉辦，參賽選手資格維持 2023 年的遴選結果。

● 第 2 屆馬來西亞跳水公開賽：

比賽：自 113 年 11 月 1 日至 113 年 11 月 4 日，地點馬來西亞，選手 8 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人及隨隊裁判 1 人，共 12 人。

● 2024 世界青少年跳水錦標賽：

比賽：自 113 年 11 月 24 日至 113 年 12 月 1 日，地點巴西，選手 4 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人及隨隊裁判 1 人，共 8 人。

2. 訓練地點分二階段訓練：

第一階段：

(1) 潛優集訓：中國深圳，113 年 7 月 14 日至 113 年 7 月 28 日。

第二階段：

(1) 賽前集訓：113 年賽前 3 日，地點：比賽場地。

(2) 2024 亞洲分齡跳水錦標賽比賽時間：113 年 2 月 26 日至 113 年 3 月 1 日、地點：菲律賓。

(3) 第 2 屆馬來西亞跳水公開賽比賽時間：113 年 11 月 1 日至 113 年 11 月 4 日、地點：馬來西亞。

(4) 2024 世界青少年跳水錦標賽比賽時間：113 年 11 月 24 日至 113 年 12 月 1 日、地點：巴西。

※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 113 年總統盃跳水錦標賽 A、B 組 3 米跳板/C 組 1 米跳板成績為遴選標準。
2. 第二階段：依據 113 年全國分齡跳水錦標賽暨馬來西亞跳水公開賽選拔賽、2024 世界青少年跳水錦標賽選拔賽 3 米跳板成績為遴選標準。

(六)退場機制：

- 1、為增進潛優參訓選手之競爭性，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) 113 年潛優集訓表現及成績考評。
 - (2) 選手應參加本會舉辦之 113 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成績，並作為國內外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。

中華民國游泳協會

第 2 屆馬來西亞跳水公開賽

跳水教練、選手遴選辦法(草案)

113 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 113 年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- 二、目的：遴選參加「第 2 屆馬來西亞跳水公開賽」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，組成第 2 屆馬來西亞跳水公開賽選手選訓小組，負責有關第 2 屆馬來西亞跳水公開賽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第 2 屆馬來西亞跳水公開賽代表隊選手。
 - (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 世界水上運動總會辦理之賽會。
 - 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：

第 2 屆馬來西亞跳水公開賽			
組別	動作需求	名額	備註
14 歲以上 三米單人跳板	男 6 個正規動作(無難度限制) 女 5 個正規動作(無難度限制)	男、女各 4 名	遴選賽事： 113 年中華民國游泳協會全國分齡跳水錦標賽成績為遴選標準

(一)選手：依賽事可報名之項目，每項目男、女各 2 人(依世界水上運動總會規定)。

(二) 第 2 屆馬來西亞跳水公開賽參賽選手：

1. 依據本會 113 年中華民國游泳協會全國分齡跳水錦標賽暨馬來西亞跳水公開賽選拔賽成績為遴選標準。
2. 馬來西亞跳水公開賽無組別限制，選手須 14 歲以上，遴選三公尺跳板，擇優錄取參加第 2 屆馬來西亞跳水公開賽(男、女各 4 人)。
3. 第二順位以跳台及雙人項目選手優先遴選。
4. 遴選錄取之選手若棄權，依選拔成績向下遞補。

(三)自費選手：

1. 名額：世界水上運動總會賽規定，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，各項目可自費參加，自費人員需包含以下兩個條件。
 - (1)113 年度全國分齡跳水錦標賽各組前 3 名者，須 14 歲以上。
 - (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。

中華民國游泳協會

2024 世界青少年跳水錦標賽

跳水教練、選手遴選辦法(草案)

113 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 113 年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- 二、目的：遴選參加「2024 世界青少年跳水錦標賽」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 2024 世界青少年跳水錦標賽選手選訓小組，負責有關 2024 世界青少年跳水錦標賽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 2024 世界青少年跳水錦標賽代表隊選手。
 - (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 世界水上運動總會辦理之賽會。
 - 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：

2024 世界青少年跳水錦標賽選拔賽			
組別	動作需求	名額	備註
A 組(16-18 歲) 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) 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、女各 2名	遴選賽事： 113年中華民國游泳協會全國分齡跳水錦標賽暨2024世界青少年跳水錦標賽選拔賽成績為遴選標準
B組(14-15歲) 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)		

(一)選手：4人(男2、女2人)。

(二) 2024 世界青少年跳水錦標賽參賽選手：

1. 依據本會 113 年中華民國游泳協會全國分齡跳水錦標賽暨 2024 世界青少年跳水錦標賽選拔賽成績為遴選標準。
2. 2024 世界青少年跳水錦標賽遴選三米跳板，第一階段需完成 A/B 各組別男女所需完成之動作才具備資格，第二階段再依 113 全國分齡跳水錦標賽 3 米跳板成績，不分組別擇優錄取參加 2024 世界青少年跳水錦標賽(男、女各 2 人)。
3. 第二順位以跳台與雙人項目選手優先遴選。
4. 遴選錄取之選手若棄權，依選拔成績向下遞補。

(三)自費選手：

1. 名額：世界水上運動總會賽規定，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，各項目可自費參加，自費人員需包含以下兩個條件。
 - (1)113 年度全國分齡跳水錦標賽 A/B 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。

七、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。