

中華民國游泳協會
111 年度第 13 屆第 3 次選訓委員視訊會議記錄

中華民國 111 年 6 月 7 日游任發字第 1110000178 號函

中華民國 111 年 6 月 9 日臺教體署競(二)字第 1110021015 號函

一、時 間：111 年 6 月 5 日(星期日) 下午 20 時

二、地 點：LINE 視訊會議室

紀錄：林佳慧

三、主 持 人：陳召集人 復龍

四、教育部體育署輔導委員：蕭淑芬

五、出席人員：如附圖

共 9 位委員出席(陳復龍、蔡淑敏、蔡祖修、蘇建銘、彭翠華、周美惠、陳尚宜、陳扭、宋伯謨)

六、列席人員：曾秘書長正宗、李總教練澄峯。

七、主持人致詞：

八、討論事項：

【案由一】111 年潛力游泳計畫修正案提請討論。

說明：

一、依據 111 年度優秀及具潛力游泳工作計畫辦理。

二、潛力計畫原定出國參賽之香港公開賽，因考量目前大陸港澳地區疫情嚴峻因故取消，並做滾動式調整為 11 月於美國舉辦之 FINA 世界盃巡迴賽。

三、下半年度出國參賽計畫更改參加 FINA 世界盃，入選潛力選手於 111 全中運，111 總統盃、2022 世界青少年游泳錦標賽達潛力計畫 A 標者，派遣參加此賽會。

四、111 年潛力計畫修正計畫如附件一。

決議：

一、照案通過(9 位委員 9 位通過)

【案由二】遴選參加「2022 年世界青少年游泳錦標賽」教練、選手名單案，提請討論。

說明：

- 一、依據 111 年度優秀及具潛力游泳工作計畫辦理。
- 二、原定世界青少年錦標賽舉辦地點為喀山，但因世界泳總臨時更改會會地點為祕魯，為因應賽會變化及報名期限做滾動式修正，故因修訂進場賽會及遴選時間。
- 三、今年受疫情影響原訂本計畫入選賽會，全中運延期至 7 月舉辦，為配合賽會報名時間及行政流程，故進場達標賽會改為 110 年全中運、110 年總統盃、111 年春季長水道此三場賽會為達標成績依據，符合潛力計畫之年齡及本計畫達 A 標之選手代表本次出賽則不變，潛力計畫標準及遴選辦法如附件一。
- 四、達標選手之達標賽會、達標成績、所屬教練如附件二。

決議：

- 一、照案通過(9 位委員 9 位通過)
- 二、「2022 年世界青少年游泳錦標賽」教練、選手名單：
 - (一)教練 2 人：陳怡仲、王耀偉。
候補:劉超然、李佩宗、黃智勇、林義仁、傅筱涵。
 - (二)女選手 3 人：吳以恩、李佳勳、陳庭萱。
 - (三)男選手 4 人：傅堃銘、王昱翔、許珈銘、吳亮昀。

【案由三】因疫情影響修正中華民國游泳協會 111 年培育優秀或具潛力跳水選手教練、選手遴選標準，提請討論。

說明：

- (一)依據教育部體育署 111 年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- (二)本年度遴選賽事 111 年總統盃跳水錦標賽，因北部疫情嚴峻，4 月中起台北市政府公告高中以下單位停止訓練及多個單位皆有選手於賽前染疫確診。
- (三)參予本次賽會且達標之選手為第一優先順位，尚餘之名額建請依據 110 全國分齡跳水錦標賽之成績進行選手培訓邀請。
- (四)本會 111 年第一次選訓會議通過之「111 年培育優秀或具潛力教練、選手遴選辦法」如附件三。
- (五)111 年總統盃跳水錦標賽因北部疫情嚴峻，北部多個單位選手賽前確診，建請依據 110 年全國分齡跳水錦標賽成績由母隊教練推薦。
- (六)有參與 111 年總統盃跳水錦標賽並且為前二名未達標之 C 組選手僅得列為遞補選手資格，待正式選手遴選後尚有缺額方可遞補。

決議：

- 一、照案通過(9 位委員 9 位通過)

二、為因應疫情嚴重衝擊賽事修正：

1. 符合 111 年遴選標準且有參加 111 年總統盃跳水錦標賽之選手為正選選手。
2. 若有餘缺之名額，依據 110 年全國分齡錦標賽成績由母隊教練推薦各組選手培訓。

【案由四】修正 111 年具潛力培訓賽事為 2022 年世界青少年跳水錦標賽，提請討論。

說明：

- (一) 依據教育部體育署 111 年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- (二) 原定 111 年潛優搭配賽事亞洲分齡游泳錦標賽未舉辦。
- (三) 依據國際游泳總會公告增列世界青少年跳水錦標賽。
- (四) 選拔辦法如附件四

決議：

- 一、照案通過(9 位委員 9 位通過)
- 二、原定賽事修正為 2022 年世界青少年跳水錦標賽，遴選 B 組(14、15 歲)及 A 組(16~18 歲)選手。
- 三、選拔賽事合併 111 年全國分齡跳水錦標賽(暫定)。

【案由五】遴選參加中華民國游泳協會 111 年培育優秀或具潛力跳水選手教練、選手名單案，提請討論。

- 一、依據教育部體育署 111 年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- 二、本會 111 年選訓會議通過之「111 年培育優秀或具潛力教練、選手遴選辦法修正」如附件三。
- 三、所屬教練及入選組別如附件五。
- 四、於 111 年 5 月 11 日召開中華民國游泳協會跳水委員會教練會議記錄，如附件六
- 五、李淵明教練因未有選手入選故放棄遞補接訓，賴昱燕因下半年未有公開組之國際賽事故放棄接訓，名額由女子 C 組童可芯遞補。

決議：

- 一、照案通過(9 位委員 9 位通過)
- 二、依據遴選辦法(附件一)產生教練 2 名，選手 12 名，共 14 名，除正選選手外依教練

團建議之名單遴選培訓隊

三、「111年優秀人才及潛力」教練、選手名單：

(一) 教練 2 人：林子翔、楊美玲

女選手：薛羽芯、李韋臻、羅薇妮、羅潔妮、童可芯

男選手：林昀蒂、李澤林、杜宇騫、張皓凱、陳信宏、楊淳澧、李鶴軒

物理治療師：葉祐熏

四、曾秘書長建議：跳水潛力名單，往後希望可以調降遴選年紀，因潛力計畫最主要是培養國高中生，希望可以激勵更多年輕小將。

蕭委員淑芬回復：這個建議很好，今年的計畫因已通過，可以明年要送審潛力計畫時，再做修正。

九、臨時動議：2022 年中華民國游泳協會花式游泳委員會 澳洲公開賽暨國內選拔賽

五位裁判一致通過選取單人賽事出場序 4 號選手周沐誼同學之本日參賽影片送交泳協選訓輔委員會備查。

出席人員：蕭淑芬委員、蔡淑敏委員、蔡祖修委員、蘇建銘委員

列席人員：李澄峯教練



出席人員：彭翠華委員、陳復龍委員、周美惠委員、陳尚宜委員

列席人員：曾正宗秘書長



出席人員：
陳扭委員、宋伯謨委員



十、出席人員之附圖：

【附件一】 111 年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫

111 年 5 月 9 日選訓委員會第 2 次會議通過

一、依據：臺教體署(二)字第 1100038730 號來文培育優秀或具潛力運動選手計畫辦理。

二、遴選依據

(一)本計畫依據「教育部體育署培育優秀或具潛力運動選手作業要點」辦理遴選優秀或具潛力之游泳選手。

(二)遴選經過：

1. 以 2005/1/1 日之後出生之選手為遴選對象。
2. 依達公告標準(A、B)標準為培育對象。
3. 選拔賽會為 111 年全國中等學校運動會。
4. 個人項目總共為男女生各 17 項，依據遴選標準選出選手(每項至多兩人)。
5. 本計畫(國內集訓、國外移訓、國外比賽及滾動性調整集訓時間及比賽計畫)若無法全程參與者將不納入本計畫。

(三)本實施計畫經本會選訓委員會會議通過，陳報教育部體育署核定後實施。

四、訓練計畫：

(一)總目標

為培育 2022 亞洲運動會參賽選手及入選 2024 奧林匹克運動會種子選手。

(二)計畫內容：

1. 訓練日期：自 2022 年 7 月 27 日起至 2022 年 12 月 31 日止。

(三)訓練方式：因 17 歲以下皆為在學學生，因此在學日採在地訓練為主，暑假則採國內及國外移地訓練及參加國外比賽訓練等三種方式進行，茲將各種訓練方式說明如下：

1. 國內集訓：

- (1)訓練方式：由總教練依年度訓練計畫，提供與協助各選手教練辦理。
- (2)訓練時間：2022 年 7/27-9/1(37 天)。
- (3)訓練地點：國家訓練中心或高雄市立瑞祥高中。
- (4)訓練教練：由入選教練擔任訓練工作，實施訓練。

2. 參加國外比賽訓練

- (1)訓練方式：訓練結合比賽方式，藉參加國際重要賽事，與世界頂尖好手同場競技，

以提升選手之比賽臨場實務經驗與心技戰術及成績表現，激發選手潛能，提振鬥志。

(2)比賽時間地點：

A-:2022 世界青少年錦標賽(秘魯):2022/8/30-9/4。

b-:2022 世界盃游泳巡迴賽(美國):2022/11/3-11/5。

(3)教練：

A. 秘魯:2 人。

B. 美國:2 人。

(4)參賽選手人數：

A. 秘魯:7 人。

B. 美國:8 人。

(四)訓練內容：

1. 訓練時間：依前列兩種訓練方式中之訓練計畫時間辦理。
2. 訓練地點：依前列兩種訓練方式中之訓練計畫地點辦理。
3. 訓練教練：依前列兩種訓練方式中所擬定之教練資格與人數辦理。
4. 訓練內容與課目：

(1)重量訓練：運用各分站訓練器材實施重量訓練，增強選手肌耐力及爆發力。

(2)體能訓練：

A. 重量訓練：每星期二次，共三小時。

(A)臥推。(B)仰臥起坐。(C)划船。(D)蝴蝶機。(E)坐推。

(F)肱二頭肌。(G)股四頭肌。(H)蹬腿。(I)支撐單腿。(J)扭腰。

B. 循環訓練：每項以 10-15 次為一組，實施 5-8 組。

(A)俯地挺身。(B)仰臥起坐。(C)仰臥抬腿。(D)仰臥挺腹。

(E)腰俯蹲跳。(F)跳上跳下。(G)全彎轉體。

C. 柔軟操：每項以 10-15 秒，實施 2 至 4 組。

(A)肩關節。(B)腰關節。(C)髖關節。(D)膝關節。(E)踝關節。

(F)全身柔軟操。

(3)專業技術訓練：

A. 游泳訓練及專項訓練：(A)基本技術訓練：在各種游速中保持技術穩定性。(B)耐力訓練：有氧能力。

(C)速度訓練：一般力量、速度力量和爆發力。

(D)反覆訓練：對多種訓練距離和手段的適應程度。

(E)姿勢修正及調整。

B. 規則常識講解。

C. 比賽常識講解。

D. 心理訓練與建設：

(A)目標建立。(B)毅力培養。(C)心智訓練。

(五)實施要點：

1. 年度訓練計畫需含於多年計畫內，並相互對應於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。
2. 依運動員實際診斷、素質、機能、技術等各種身體生理及技能現況，制定切實可行的計畫。
3. 計畫必須符合運動訓練之客觀規律與要求，使該技術狀態形成週期性發展規律，和訓練過程形成負荷恢復規律，方能取得成效。

(六)各階段之訓練方式：

項 目	具 潛 力 游 泳 選 手
一、訓練任務	1. 強化和完善個人技、戰術，形成最佳的划頻和划幅組合，提高比賽過程中技術和戰術的穩定性。 2. 發展有氧能力，並使有氧能力達到較高水平。 3. 發展專項力量。
二、訓練週課次	12次
三、訓練課時間	120-150 分鐘
四、訓練課運動量	6,000-8,000 公尺
五、年度運動量	200-250 萬公尺
六、水陸練習時間比例	7:3 每次陸上 45-60 分鐘
七、專項素質訓練	單項比例%
磷酸肌酸供能訓練	2-3%
糖酵解乳酸耐受訓練	5-7%
提高最大攝氧量訓練	15-25%
中強度有氧訓練	45-55%
低強度有氧訓練	15-25%
八、訓練內容	1. 專項力量和爆發力訓練，以用於水中產生最大推進力。 2. 極限速度訓練。 3. 乳酸耐受和乳酸峰值能力訓練。

九、比賽目標	<ol style="list-style-type: none">1. 建立與比賽有關之各因素模型。2. 熟悉應用競賽規則，禁藥檢測的程序以及相關規定。
十、訓練態度	<ol style="list-style-type: none">1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光之榮譽感。2. 培養頑強的意志品質。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）

(七)合理之進場檢測點：

1. 進場機制：

依 111 年全國中等學校運動會為選拔賽會(入選標準為列表)。

五、追蹤考核機制：

(一)本計畫以經教育部體育署訓輔(專案)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教練研訂年度訓練計畫於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。

(三)督訓：由本會選訓輔委員會委員，於選手訓練期間不定期前往督考訓練成效。

(四)請教育部體育署專項與全項委員前往督導，俾以考察訓練成效，並提供本會未來執行本計畫修正之參考。

(五)入選本計畫之教練、選手不得以任何理由(含學校課業、進修、準備考試、工作、傷病等)無故不報到或不參加集訓，如有或違反集訓及各項管理與相關規定者，均依「國家運動選手訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」辦理，送本會紀律委員會會議處，並陳報教育部體育署國家訓練中心(以下簡稱國訓中心)審議後行之。

(六)本計畫之教練、選手如違反國訓中心培(集)訓隊教練選手管理要點第八條第四項第 2、3 款者，提送本會紀律委員會會議處禁賽 6~12 個月。

(七)本計畫之教練如不遵守協會或總教練之各項組訓分工、訓練調度及提報各項訓練計畫與報告者，由總教練或本會訓練組或本會選訓輔委員會提報，送本會紀律委員會會議處解聘。

(八)獲選本計畫之選手及教練，於組訓至比賽後 4 年之內，除因學籍問題外，其在本會註冊之教練或選手名單皆不得隨意更動，如有任意變動者，將提本會紀律委員會會議處以禁賽 2 年之處分。

六、教練選手遴選辦法：

(1) 教練團遴選：(6 名)

一、資格條件：具 B 級以上游泳教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分，且當年度並已註冊之教練者。

二、遴選方式：

總教練：由協會訓輔委員遴選派任之。

教練團之遴選：

- (1) 入選本計畫選手之實際指導教練(依據協會系統 111 年註冊教練為主)。
- (2) 依實際指導入選為潛力計畫選手的成績，依序遴選如下：
 1. 由選訓輔委員推派教練團執行教練一名(其餘教練名額依序遴選)。
 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。

(2)選手遴選:(30 名)

- (1)資格條件：本會 111 年註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。

選拔賽會為 111 年全國中等學校運動會。

- (2)遴選方式：依下列公告之標準達標遴選。

(3 達 A 標項目每項依序入選選手兩名，達 B 標項目每項依序入選最優選手一名

- (4)由選訓輔委員會遴選之

中華民國游泳協會 2022 年世界青少年游泳錦標賽代表隊教練、選手

遴選辦法

- 一、依據：111 年優秀及具潛力游泳選手計畫辦理。
- 二、目的：遴選代表我國參加「國際性游泳賽會」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）組成參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。
- 四、教練團遴選
 1. 代表隊教練：(2 名)
 - (一) 資格條件：
 1. 具 (B) 級以上游泳教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分，且當年度已註冊之教練者。
 2. 為實際執行訓練之教練。
 3. 代表隊教練人數:2 名。
 - (二) 遴選方式：
 1. 總教練：由協會指定派任。
 2. 代表隊教練：
 - (1) 實際指導與訓練的選手入選為國家代表隊。
 1. 依入選選手人數多寡為遴選標準。
 2. 依入選選手項目多寡為遴選標準。
- 五、選手選拔：
 - (一) 本會註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。
 - (二) 代表隊遴選依據：
 1. 入選賽會為 110 年全國中等學校運動會，110 年全國總統盃游泳錦標賽，111 年春季長水道錦標賽。
 2. 代表資格:依照協會公告之 111 年優秀及具潛力計畫 A 標之標準。
- 六、附則
 - (一) 入選代表隊之教練、選手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、選手之除名須經參賽計畫選訓小組討論後，送理事會審議後行之。
- 七、本遴選辦法經本會參賽計畫選訓小組通過後，送體育署彙整，通過後公布實施，修正時亦同。

111 年培育優秀或具潛力游泳選手入選標準

男子 遴選標準		項目	女子 遴選標準	
A 標	B 標		A 標	B 標
23.53	23.89	50m 自由式	26.49	26.85
52.75	53.09	100m 自由式	56.99	57.71
1:52.07	1:55.02	200m 自由式	2:05.36	2:11.41
3:56.46	4:05.54	400m 自由式	4:19.00	4:31.51
8:15.11	8:31.05	800m 自由式	9:08.53	9:36.07
16:09.72	16:25.36	1500m 自由式	17:20.99	18:21.62
26.80	27.45	50m 仰式	30.32	30.87
57.52	58.65	100m 仰式	1:03.82	1:05.90
2:07.42	2:10.14	200m 仰式	2:18.60	2:23.89
29.16	31.00	50m 蛙式	33.43	34.62
1:04.26	1:05.09	100m 蛙式	1:14.45	1:17.06
2:23.43	2:28.07	200m 蛙式	2:37.57	2:46.03
24.71	24.94	50m 蝶式	28.38	28.77
55.98	57.90	100m 蝶式	1:03.25	1:03.90
2:04.17	2:07.89	200m 蝶式	2:20.10	2:25.30
2:08.99	2:11.32	200m 混合式	2:24.23	2:25.79
4:34.40	4:36.17	400m 混合式	5:01.48	5:23.36

【附件二】

2022 年世界青少年游泳錦標賽達標人員名單

性別	編號	姓名	項目	成績	賽會名稱	出生日期	教練	遴選教練	備註
女子	1	吳以恩	50m 仰式 100m 仰式 200m 仰式	29.38 1:03.38 2:18.60	110 全中運 110 全中運 110 全中運	2005 7/25	陳怡仲	總教練	
	2	李佳勳	100m 蛙式 200m 蛙式	1:13.09 2:36.16	110 全中運 110 全中運	2006 9/25	劉超然	2	
	3	陳庭萱	200m 混合式	2:20.49	110 全中運	2005 6/22	傅筱涵	3	
男子	1	傅堃銘	200m 仰式 200m 蛙式 200m 混合式 400m 混合式	2:05.24 2:22.46 2:04.55 4:24.65	110 全中運 111 春長 110 總統盃 110 全中運	2005 6/3	王耀偉	1	
	2	王昱翔	100m 蝶式 200m 蝶式	55.82 2:03.84	111 春長 110 全中運	2005 1/21	李佩宗	2	
	3	許珈銘	200m 仰式	2:06.50	111 春長	2005 8/4	黃智勇	3	
	4	吳亮昀	50m 仰式	26.69	111 春長	2007 4/1	林義仁	3	

說明：一、教練與選手之遴選方式，均依遴選辦法規定辦理。

二、代表隊教練人員排序：

總教練：陳怡仲

教練：1. 王耀偉 2. 劉超然 3. 李佩宗 3. 黃智勇、林義仁、傅筱涵

【附件三】

中華民國游泳協會

111 年培育優秀或具潛力跳水運動選手實施計畫(修正)

一、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、2022 年世界青少年跳水錦標賽、2022 年亞洲分齡游泳錦標賽為目標。選手之培育遴選資格第一階段，依據 111 年全國總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為標準之選手進退場檢測點辦理遴選，自 A、B、C 組中各遴選出男、女各二名，共 12 名（男子 6 名、女子 6 名）及公開組達分數標準之優秀選手男、女各一名，共 14 位選手參加組訓；第二階段由 111 年全國分齡跳水錦標賽暨 2022 年世界青少年跳水錦標賽國手選拔賽，遴選 A 組、B 組達標之選手擇優錄取共 6 名（男子 3 名、女子 3 名）參加賽前集訓及參賽選手；第三階段由 2022 年亞洲分齡游泳跳水國手選拔賽，遴選各組達標之選手共 6 名（男子 3 名、女子 3 名）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
公開組	男 200 分以上、女 160 分以上		
A(16-18歲)	男 175 分以上、女 135 分以上		
B(14-15歲)	一米跳板女生至少完成 4 個，男生 5 個正規比賽動作。 三米跳板男、女生至少完成 2 個正規比賽。	男子一米跳板 144 分以上 女子一米跳板 110 以上	
C(12-13歲)	至少完成 3 個正規比賽動作	分數最高者	

三、遴選依據及經過：

(一)選手遴選條件

第一階段：(因疫情影響做以下遴選調整)

1. 以 111 年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準且須參加跳板及跳台單人項目。
2. 符合 111 年潛優遴選標準之選手為正選選手。
3. 因疫情影響除正選選手外若有餘缺之名額，依據 110 年全國分齡錦標賽成績由

母隊教練推薦各組選手培訓。

4. 有參與 111 年總統盃跳水錦標賽並且為前二名未達標之 C 組選手僅得列為遞補選手資格，待正式選手遴選後尚有缺額方可遞補。

第二階段：

1. 111 年全國分齡跳水錦標賽暨 2022 年世界青少年跳水錦標賽選拔一米跳板，參加 2022 年世界青少年跳水錦標賽。
2. 已上屆預賽前 16 名選手成績綜合評比為依據，遴選 A 組、B 組男、女各 3 人擇優遴選。
3. 選手必須符合動作需求，如上表所述。
4. 參與本會賽前集訓才可參賽。

第三階段：

1. 以 2022 年亞洲分齡游泳錦標賽國手選拔賽遴選男、女共 6 名選手參賽。
2. 遴選各組一米跳板符合動作要求及分數達標之選手，共 6 人(男 3 人、女 3 人)。
3. 若各組達標人數多於選拔人數，則由公開組依序向下遴選。
4. 各組第二名為候補選手。
5. 若無賽事可搭配選拔，則由 111 年賽事一米及三米跳板成績綜合評比遴選選手參賽。
6. 若遴選組別有缺額經教練團決議後以雙人組合搭配之選手優先遞補。

(二)培訓隊教練：第一階段 3 名、第二階段 2 名、第三階段 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：2022 年亞洲分齡游泳錦標賽

(三) 短期目標：2022 年世界青少年跳水錦標賽

(四) 分年計畫內容：

1.本計畫擬定 111 年三階段集中訓練及參賽：

(1).第一階段：

國內：自 111 年 7 月 17 日起至 111 年 8 月 21 日，選手 14 人、國內教練 3 人、物理治療師 1 人，共 18 人。

(2).第二階段：

賽前集訓：自 111 年 11 月 16 日起至 11 月 22 日，選手 6 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人，共 9 人。

比賽：自 111 年 11 月 23 日起至 111 年 12 月 04 日，選手 6 人、國內教練 2 人、物理治療師 1 人，共 9 人。

(3).第三階段：

比賽：自 111 年(未定)，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.訓練地點分二階段集中訓練：。

第一階段：

(1) 國內集訓：臺中北區運動中心，111 年 7 月 17 日至 111 年 8 月 21 日。

第二階段：

(1) 賽前集訓：臺中北區運動中心，111 年 11 月 16 日至 111 年 11 月 22 日。

(2) 2022 年世界青少年跳水錦標賽：加拿大，111 年 11 月 23 日至 12 月 04 日。

第三階段：

(1).2022 年亞洲分齡游泳錦標賽：未定，111 年(賽期 5 天)

※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：111 年總統盃跳水錦標賽一米板成績為遴選標準。
2. 第二階段：111 年全國分齡跳水錦標賽暨 2022 年世界青少年跳水錦標賽選拔一米跳板。
3. 第三階段：2022 年亞洲分齡游泳錦標賽國手選拔賽。

(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) 111 年潛優集訓結訓測驗。
- (2) 選手應參加本會舉辦之 111 年總統盃跳水錦標賽且須參加單人跳板及跳台項目，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。

【附件四】

中華民國游泳協會

2022年世界青少年跳水錦標賽跳水教練、選手遴選辦法草案

- 一、依據：依據教育部體育署111年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- 二、目的：遴選參加「2022年世界青少年跳水錦標賽」（以下簡稱世青錦）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，組成世青錦選手選訓小組，負責有關世青錦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世青錦代表隊選手。
 - (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
2022 年世界青少年跳水錦標賽			
A 組(16-18 歲) 一米單人跳板	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 3 名 女 3 名	選拔賽事：111 年全國分齡跳水錦標賽暨 2022 年世界青少年跳水錦標賽選拔
B 組(14-15 歲) 一米單人跳板	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：6 人(男 3、女 3 人)。

(二)2022 年世界青少年跳水錦標賽選手：

1. 111 年全國分齡跳水錦標賽暨 2022 年世界青少年跳水錦標賽選拔一米跳板，參加 2022 年世界青少年跳水錦標賽。
2. 已上屆預賽前 16 名選手成績綜合評比為依據，遴選 A 組、B 組男、女各 3 人擇優遴選
3. 選手必須符合動作需求，如上表所述。
4. 需參與本會賽前集訓才可參賽。
5. 選手須配合相關防疫規定。

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。

【附件五】

111 年具潛力跳水培訓選手及教練

	編號	姓名	基本資料			培育理由	教練	接訓
			性別	出生年月日	所屬單位/年級			
選手	1	賴昱燕	女	83.12.14	國立台灣師範大學	111年總統盃跳水錦標賽達標	林子翔	N
	2	林昀蒂	男	86.11.22	國立台北體育大學	111年總統盃跳水錦標賽達標	楊美玲	Y
	3	李澤林	男	96.04.15	高雄市鳳山國中	111年總統盃跳水錦標賽達標	林子翔	Y
	4	薛羽芯	女	96.05.30	高雄市鳳山國中	111年總統盃跳水錦標賽達標	林子翔	Y
	5	杜宇騫	男	95.05.16	台北市莊敬高職	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	6	張皓凱	男	96.09.28	臺北市敦化國中	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	7	陳信宏	男	98.07.22	臺北市敦化國中	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	8	楊淳澧	男	97.11.04	臺北市敦化國中	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	9	李韋臻	女	93.02.08	台北市松山家商	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	10	羅薇妮	女	96.12.10	臺北市敦化國中	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	11	羅潔妮	女	99.06.23	台北市敦化國小	受疫情影響由教練推薦	楊美玲	Y
	候補	李鶴軒	男	100.11.16	高雄市中正國小	受疫情影響由教練推薦	賴昱燕	Y
候補	童可芯	女	100.10.30	高雄市中正國小	受疫情影響由教練推薦	賴昱燕	Y	
教練	1	林子翔	男	73.11.25	高雄市鳳山國中	培訓隊員指導教練	B級教練	Y
	2	楊美玲	女	68.06.12	台北市敦化國小	培訓隊員指導教練	跳水專任教練	Y
	候補	李淵明	男	62.10.09	高雄市大仁國中	培訓隊員指導教練	B級教練	N

【附件六】中華民國游泳協會跳水委員會教練會議記錄

時間：111年5月11日

出席人員：李淵明、楊美玲、林子翔、賴昱燕、曹柔淳

地點：線上會議

一、因疫情影響111年潛優培訓名單除達標選手外餘缺之名額由教練推薦，提請討論。

說明：

- (一) 依據教育部體育署111年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理
- (二) 111年總統盃跳水錦標賽因北部疫情嚴峻，多個單位選手賽前確診，建請依據110年全國分齡跳水錦標賽成績由母隊教練推薦
- (三) 請教練們簡述推薦之理由。

決議：

(一) 正選選手：

公開組

男子：林昀蒂(204.65) 女子：賴昱燕(182.80)

B組

男子：李澤林(197.30) 女子：薛羽芯(145.75)

(二) 推薦選手：

A組

男子：杜宇騫 女子：李韋臻

B組

男子：張皓凱、陳信宏、楊淳澧 女子：羅薇妮

C組

男子：李鶴軒

女子：羅潔妮、童可芯

楊美玲教練：杜宇騫、李韋臻為2021年世青錦入選之選手，張皓凱、陳信宏、楊淳澧、羅薇妮連續三年皆有入選潛優培訓且成績持續進步，羅潔妮自109年起因年齡未達C組連續三年皆自費參加培訓，成績也逐年進步，建請納入潛優培訓單。

賴昱燕教練：李鶴軒、童可芯為111年總統盃跳水錦標賽男子、女子C組第一名潛力備受期待，若尚有缺額希望能遞補培訓，讓實力成績更上層樓。