

中華民國游泳協會第13屆第32次選訓委員會

會議記錄

中華民國113年5月6日游任發字第1130000120號函

中華民國113年5月8日臺教體署競(二)字第1130018478號函

紀錄:林佳慧

壹、時間：113年4月23日(星期二)下午14時

貳、地點：臺北市立大學(天母校區) 臺北市士林區忠誠路二段101號

參、出席：陳復龍委員、周美惠委員、陳扭委員、彭翠華委員

宋伯謨委員、陳尚宜委員

肆、列席：本會曾秘書長正宗

伍、主持人致詞：

陸、討論事項：

【案由一】修正113年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫、經費需求案，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署112年9月22日臺教體署競(二)字第1120038108號函辦理及113年3月14日臺教體署競(二)字第1130104581G號函辦理。

二、目的：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。實施計畫、經費需求，如附件一<第1頁>

【決議】

一、照案通過(6位委員、6位通過)

【案由二】修正113年培育優秀或具潛力跳水選手實施計畫、經費需求案，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署112年9月22日臺教體署競(二)字第1120038108號函及113年3月14日臺教體署競(二)字第1130104581G號函辦理。

二、目的：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。實施計畫、經費需求，如附件二<第7頁>

【決議】

一、照案通過(6位委員、6位通過)

【案由三】113年培育優秀或具潛力公開水域選手實施計畫、經費需求案，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署112年9月22日臺教體署競(二)字第1120038108號函及113年3月14日臺教體署競(二)字第1130104581G號函辦理。

二、目的：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。實施計畫、經費需求，如附件三<第17頁>

【決議】

一、照案通過(6位委員、6位通過)

【案由四】113年第三次破紀錄審查名冊，提請討論。

說明：

一、依據中華民國體育運動總會運動「紀錄審查實施要點」第九條辦理

二、根據各運動規則，以絕對公正客觀之立場，不定期審查各種運動種類(項目)之紀錄，以昭公信並作為有關單位舉辦比賽或獎勵之參考

三、破紀錄名冊，如附件四<第頁>

【決議】

一、照案通過(6位委員、6位通過)

【附件一】

113年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫

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、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。

貳、選手遴選依據及經過：

一、上半年訓練活動-2024亞洲分齡錦標賽參賽：

- 1、因應亞洲分齡游泳錦標賽延期，延續去年度代表隊遴選。
- 2、遴選2024年度亞洲分齡游泳錦標賽代表隊。

二、下半年度訓練活動-國內暑期集訓、國外移地訓練及國外參賽之遴選：

- 1、以2006/9/1日之後出生之選手為遴選對象(高中二年級以下具有學籍者)。
- 2、遴選標準：以本計畫公告之成績(A、B)標準，如後附件1。
- 3、遴選賽會：113年度全國中等學校運動會，其中個人項目總共為男女生各17項，依據上開遴選標準選出培育選手。

(三)培育2026亞洲運動會、及2028奧林匹克運動會達標人才：

1. 延續112年潛力計畫執行。
2. 2024年亞洲分齡游泳錦標賽入選者。
3. 於113年參加2024亞洲分齡錦標賽。

(四)本實施計畫經本會選訓委員會議通過，陳報教育部體育署核定後實施。

四、訓練計畫：

(一)總目標

為培育入選2028年奧林匹克運動會種子選手，及2026亞洲運動會參賽選手。

(二)計畫內容：

1. 訓練日期：自113年1月1日起至113年12月31日止。

(三)運科檢測：

1. 入選選手於集訓前進行運科檢測，運科團隊將針對身體組成、個人運動能力及專項運動能力，高原訓練計畫執行之個人體能前後測，進行分析並將資料提供給教練團及母隊教練作為集訓訓練及往後能力發展之依據。

(四)訓練方式：因18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：113年6/29~7/10(12天)。
- (3)訓練地點：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。

1. 國外移地訓練：

- (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)訓練教練：將參加國外績優俱樂部與國外選手共同訓練，入選教練擔任訓練工作，實施訓練。

(2)國外移地訓練時間地點：

A-:113年總統盃賽前集訓(昆明高原訓練):2024/7/15-8/12(28天)。

(3)教練人數：

A. 昆明:7人。

(4)選手人數：

A. 昆明:30人。

(5)物治師、體能訓練員、運科人員人數：

A. 昆明:3人。

2. 參加國外比賽訓練

(1)訓練方式：訓練結合比賽方式，藉由高原訓練特殊地形提升選手體能，於賽前一週進行調整並於賽前一週返回平地適應參加國際賽事，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-:2024亞洲分齡錦標賽(菲律賓):2024/2/24-2/29。

b-:2024香港公開賽(香港):2024/7/12-7/14。

c-:2024世界盃巡迴賽亞洲站(上海):2024/10/18~10/20。

(3)教練：

A. 菲律賓:2人。

B. 香港:7人。

c. 上海:2人。

(4)參賽選手人數：

A. 菲律賓:7人。

B. 香港:30人。

c. 上海: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。 4. 保持良好柔韌性和協調性。 5. 注意及監控女性運動員體脂肪之增長。
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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 年度運動量達到最高點。
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。 3. 完善比賽技術、戰術及心理調解能力。
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）。

每週訓練課程內容

	一	二	三	四	五	六
AM 主要課程	耐力訓練 團體訓練 9:00~11:00	耐力訓練 團體訓練 9:00~11:00	耐力訓練 團體訓練 9:00~11:00	耐力訓練 團體訓練 9:00~11:00	耐力訓練 團體訓練 9:00~11:00	耐力訓練 團體訓練 9:00~11:00
PM 主要課程	專項分組訓練 15:00~17:00	專項分組訓練 15:00~17:00	體能訓練 增能課程	專項分組訓練 15:00~17:00	專項分組訓練 15:00~17:00	體能訓練 增能課程

(七)合理之進場檢測點：

1. 進場機制：

依113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「本會具潛力及優秀專案培(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審議後行之。

(六)本計畫之教練、選手如違培(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2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：(7名)

一、資格條件：具A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113年度並已註冊之教練者。

二、遴選方式：

總教練：由協會選訓委員遴選派任之。

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113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. 由選訓輔委員依教練團實際功能性教練團推派執行教練一名(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113年註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。

選拔賽會為113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) 世界盃巡迴賽之選拔方式，將由香港公開賽及113年總統盃之成績驗收，將依據選手入選項目之fina point排序依序遴選出代表順序。

(4) 由選訓輔委員會推薦遴選之。

113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

※本標準為最近一屆亞洲分齡賽15~17歲級A標第三名B標第五名。

※選手達標依A標優先錄取，每項至多入選兩名選手。

※該項目若無人達A標將由選訓委員推薦B標選手入選。

【附件二】

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

- 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。

附件二

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。

【附件三】

中華民國游泳協會113年培育優秀或具潛力 公開水域游泳選手實施計畫

113年1月18日選訓委員會第30次會議通過

壹、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 112 年臺教體署競(二)字第 1120038108 號函辦理。

貳、計畫目標：

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公開水域游泳選手為主，以培訓 2024 年世界巡迴賽/香港站、2024 世界青年錦標賽、世界盃馬拉松游泳系列賽、以取得 2026 亞洲運動會 2028 奧運會參賽資格為目標。

參、選手培育資格及遴選條件：

一、培育年齡及員額：

(一)18-19歲級組(2005/01/01-2006/12/31)：男女選手各3名。

(二)16-17歲級組(2007/01/01-2008/12/31)：男女選手各3名。

(三)14-15歲級組(2009/01/01-2010/12/31)：男女選手各3名

二、遴選條件：參加本會舉辦之公開水域測驗賽成績排序前3名者，獲選為本計畫之潛力選手。本項測驗賽規劃如下：

(一)舉辦日期：113年6月3日。

(二)舉辦地點：臺中市北區國民運動中心。

(三)測驗項目：5公里(5000公尺)

(四)其他：相關報名辦法與細則以本會網站公告為準。

肆、教練資格及遴選條件

一、資格條件：具中華民國身份者，且持有本會游泳教練B級以上證照並實際執行公開水域賽事訓練者，且未受本會任何停權處分。

二、執行教練：4名，依入選本計畫選手之人數及成績比序遴選之。

伍、訓練計畫：

一、計畫訓練期程：113年1月1日至12月31日止。

二、計畫訓練方式：因19歲以下皆為在學學生，因此在學日採在地(母隊)訓練為主，另採國內暑期集訓及參加國內外參賽訓練等方式進行，茲將本計畫訓練執行項目說明如下：

(一)國內暑期集訓：

1、集訓時間：自113年7月22日至8月18日(28天)。

2、集訓地點：新北新莊國民運動中心、新泰游泳池、微風運河。

3、訓練方式：採集中訓練。

4、培育人數：教練4人、選手18人、防護員或物理治療師3人、體能師1人、救生員2人
共28人

(二)國外參賽

2024世界青年錦標賽

參賽時間：113年9月6日至113年9月7日

1. 參賽地點：義大利

2. 參賽人數：教練2人、選手12人、防護員或物理治療師2人
共16人

3. 訓練方式：以賽代訓

2024世界公開水域游泳錦標賽

參賽時間：113年10月26日-113年10月27日。

1. 參賽地點：香港

2. 參賽人數：教練2人、選手6人、防護員或物理治療師1人
共9人

3. 訓練方式：以賽代訓

(三)國內參賽

1. 參賽時間：113年9月14日

2. 參賽地點：南投日月潭

3. 參賽人數：教練4人、選手18人、防護員或物理治療師3人、體能師1人
共26人

4. 訓練方式：以賽代訓

計畫訓練內容：專項訓練：

1、基本游泳技術訓練：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、速度耐力。

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、公開水域戰術及調整。
- 6、開放水域游泳訓練。
- 7、運動科學學科基礎課程。
- 8、心理建設：目標建立及毅力培養。

(二)各階段訓練方式之撰述

項目	訓練內容
訓練任務	<ol style="list-style-type: none"> 5. 強化和完善個人游泳能力、技術、戰術，形成最佳的組合，提高比賽過程中，技術和戰術的穩定性。 6. 發展專項力量。 7. 繼續保持良好抗壓性和協調性。 8. 注意控制身體脂肪的增長。
週課次	12~15
課時間	150~180 分鐘
週訓練量	週訓練量約85000~110000公尺
月訓練量	月訓練量約350,000~450,000公尺
水陸練習時間比例	2:8，陸上練習、水上練習。
專項素質訓練	公開水域所需專項大肌群素質訓練
基本游泳訓練	<ol style="list-style-type: none"> 3. 配合開放水域比賽項目需求，增加選手的水中游訓練量，在每日的游泳訓練課表中模擬賽事分段距離，以適應比賽的距離。 4. 在訓練中觀察選手的動作，從中找出選手的缺失，修正動作缺點。
陸上肌力體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對身體各部位關節肌群依照需求，增加選手的身體素質，提高身體質量與抗壓力。 2. 在訓練中提高身體動力鍊的連結，讓選手提高身體的連動機制，減少受傷機率。
水中技術訓練	藉由浮球在泳池練習繞標過彎技術
開放水域技術訓練	每周至少安排兩次開放水域練習，讓選手實際體驗不同水域、水流、氣候、環境的差異。
訓練態度	<ol style="list-style-type: none"> 7. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光的榮譽感。 8. 堅強的意志品質。 9. 學習參與計畫的制定與實施。 10. 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。 11. 提高個人素質（職業目標和文化教育）。 12. 使用運動心理技能（如調整和控制情緒的技能）。

陸、追蹤考核機制：

- (一)參與本計畫暑期集訓之選手，應報名參加本會113年全國總統盃錦標賽之1500公尺自由式項目及2024日月潭公開水域錦標賽，2024世界盃公開水域錦標賽(香港站)以作為暑期集訓成效之檢測成績。
- (二)參與本計畫教練應於各階段(賽事)結束前，提交選手訓練成果報告表，以作為教練及選手考核依據。
- (三)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。
- (四)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。
- (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，送本會紀律委員會議處，並依相關程序處置。
- (六)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，送本會紀律委員會議處。

柒、本計畫經本會選訓委員會審議通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。嗣後修正或廢止者，亦同。

【附件四】

中華民國體育運動總會全國運動紀錄審查名冊

申請單位	中華民國游泳協會		
審查編號	1	2	3
申請類型	<input type="checkbox"/> 追平 <input checked="" type="checkbox"/> 刷新 <input type="checkbox"/> 創立	<input type="checkbox"/> 追平 <input type="checkbox"/> 刷新 <input type="checkbox"/> 創立	<input type="checkbox"/> 追平 <input type="checkbox"/> 刷新 <input type="checkbox"/> 創立
選手姓名	林芷妍		
選手性別	女		
賽事名稱	113年全國中等學校運動會		
賽事日期	113/4/20		
賽事地點	台北市立大學-詩欣館		
運動項目	100公尺仰式		
賽事成績	01:02.53		
原全國紀錄	01:02.62		
審查結果			