

中華民國游泳協會第13屆第34次選訓委員會

會議記錄

中華民國113年6月3日游任發字第1130000166號函

中華民國113年6月7日臺教體署競(二)字第1130022592號函

紀錄:林佳慧

壹、時間：113年5月31日(星期五)14時

貳、地點：台中市北區國民運動中心(臺中市北區崇德路一段55號)

參、出席：陳復龍委員、蔡淑敏委員、周美惠委員

彭翠華委員、陳 扭委員

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】 113年培育優秀或具潛力游泳代表隊教練、選手名單，提請討論。

說明：

依據：

一、教育部體育署113年3月14日臺教體署競(二)字第1130104581G號函辦理

目的：

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、潛力計畫於6/28日開始執行，本次計畫入選人數為教練7人，選手30人，本年度執行計畫包含運科檢測，國內集訓，國外參賽。

三、入選教練、選手名單，如附件一〈第1頁〉

【決議】

一、逕照第33次選訓會議紀錄決議辦理。

二、照案通過(五位委員，五位通過)

【案由二】 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：

依據：

- 一、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號函辦理及113年5月8日臺教體署競(二)字第1130018478號函辦理。

目的：

- 二、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5頁〉

【決議】

- 一、照案通過(五位委員，五位通過)

【案由三】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：

依據：

- 一、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號函辦理及113年5月8日臺教體署競(二)字第1130018478號函辦理。

目的：

- 二、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跳水選手。實施計畫、經費需求，如附件三〈第13頁〉

【決議】

- 一、照案通過(五位委員，五位通過)

【案由四】修正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：

依據：

- 一、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號函辦理及113年5月8日臺教體署競(二)字第1130018478號函辦理。

目的：

- 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公開水域選手。實施計畫、經費需求，如附件四<第25頁>

【決議】

- 一、照案通過(五位委員，五位通過)

【案由五】 2026年第20屆亞洲運動會游泳選手培訓參賽實施計畫、遴選辦法、，提請討論。

說明：

依據：

- 一、教育部體育署113年4月1日臺教體署競(二)字第1130012760號函。

目的：

- 一、2026年第20屆亞洲運動會游泳培訓/代表隊教練及選手遴選辦法、選手培訓參賽實施計畫，如附件五<第32頁>

【決議】

- 一、照案通過(五位委員，五位通過)

【案由六】 2026年第20屆亞洲運動會馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫、遴選辦法、，提請討論。

說明：

依據：

- 一、教育部體育署113年4月1日臺教體署競(二)字第1130012760號函。

目的：

- 一、2026年第20屆亞洲運動會馬拉松游泳培訓/代表隊教練及選手遴選辦法、選手培訓參賽實施計畫，如附件五<第40頁>

【決議】

- 一、照案通過(五位委員，五位通過)

【附件一】

113年優秀及具潛力教練及選手名單

性別	編號	姓名	項目	成績	教練	遴選 教練序	備註
女	1	李佩萱	50m 自由式 50m 蝶式 50m 仰式	26.39 27.92 29.61	黃硯歆	1	放棄資格
	2	范晴宇	50m 蛙式	33.21	廖偉辰	1	放棄資格
	3	王伊伶	100m 蝶式 200m 蝶式 1500m 自由式	1:03.24 02:19.20 17:46.34	鄭明杉	4	放棄資格
	4	林芷妍	50m 仰式 100m 仰式 200m 仰式	29.46 1:02.56 2:16.90	楊仁傑	3	放棄資格
	5	張雅佳	50m 仰式 100m 仰式 200m 仰式	29.95 1:04.12 2:17.19	高世綱	4	放棄資格
	6	彭立淇	100 蛙式	1:12.93	許清哲	2	放棄資格
	7	李宜庭	200m 蛙式	2:35.15	許清哲	2	放棄資格
	8	洪渝姍	50m 蝶式 100m 蝶式	28.13 1:02.20	黃硯歆	1	放棄資格
	9	趙婕涵	200m 混合式 400m 混合式	2:21.24 4:59.48	曾昱誠	4	放棄資格
	10	何虹儀	200m 混合式	2:21.31	王蔡鈞	5	
子	11	成喜宣	200m 自由式 400m 自由式 800m 自由式	2:05.59 4:25.87 9:18.89	張緯嘉	6	放棄資格
	12	曾家儀	800m 自由式 1500m 自由式	9:17.01 17:50.14	林鈺兒	7	
	13	黃愛軒	400m 自由式	4:28.50	程琬容	8	

	14	張家瑄	400m 混合式	5:07.35	柯杰甫	8	教練 放棄資格
候補	1	劉品辰	100m 蛙式	1:13.51	陳冠彰	5	
	2	魏子甯	200m 自由式	2:07.27	李律呈	10	
	3	林子庭	800m 自由式	9:23.33	廖偉辰	1	放棄資格
	4	溫楚庭	50M 仰式	30.16	廖偉辰	1	放棄資格
	5	鄭妍允	50M 仰式	30.76	李律呈	10	
	6	陳品芸	200m 仰式	2:23.77	鄭創禧	11	(教練放棄 資格)
	7	楊庭宜	50M 蛙	33.92	石宸嘉	11	(教練放棄 資格)
	8	林子芸	200m 蝶式	2:20.35	王耀偉		黃金計畫執 行教練不納 入排序
	9	陳諭潔	100m 蛙式	1:14.74	陳嶽衛	11	(教練放棄 資格)
男	1	范振惟	50m 自由式 100m 自由式 200m 自由式	23.53 50.75 01:54.37	黃智勇		黃金計畫執 行教練不納 入排序 (選手放棄 資格)
	2	吳祐嘉	100m 蛙式 200m 蛙式	1:03.43 2:22.15	黃硯歆	1	放棄資格
	3	蕭子桓	400m 自由式 800m 自由式 1500m 自由式	4:04.78 8:18.22 15:57.71	蘇裕欽		黃金計畫執 行教練不納 入排序 (選手放棄 資格)
	4	蘇柏陵	400m 自由式 800m 自由式 1500m 自由式	4:04.98 8:22.57 16:01.14	劉曜彰		黃金計畫執 行教練不納 入排序 (選手放棄 資格)
	5	張愷岳	50m 仰式 100m 仰式	26.77 57.60	李東山	4	放棄資格
子	6	徐傳恩	200m 仰式 200m 混合式	2:05.49 2:08.73	傅筱涵	5	(教練放棄 資格)
	7	張暉堂	100m 蛙式 200m 蛙式	1:03.04 2:15.98	黃智勇		黃金計畫執 行教練不納 入排序

	8	康鈞愷	100m 蝶式 200m 蝶式	55.59 2:03.96	黃智勇		黃金計畫執行教練不納入排序 (選手放棄資格)
	9	蔡睿紘	200m 混合式 400m 混合式	2:06.84 4:33.41	柯喬譯	4	(教練放棄資格)
	10	李宗儒	200m 混合式	2:08.79	廖偉辰	1	(教練放棄資格)
	11	曾翊廷	100m 自由式	52.79	劉曜彰		黃金計畫執行教練不納入排序
	12	張喬禕	100m 蛙式 100m 蝶式	1:04.00 57.48	陳怡仲	5	協會指派擔任本計畫總教練
	13	邵柏彥	100m 蛙式 200m 蛙式	1:04.75 2:19.97	陳冠彰	5	(教練放棄資格)
	14	李杰修	100m 蝶式 200m 蝶式	56.48 2:05.17	廖偉辰	1	(教練放棄資格)
候補	1	林怡成	100m 自由式	52.81	黃智勇		黃金計畫執行教練不納入排序 (選手放棄資格)
	2	黃育騰	200m 仰式	2:06.34	方美惠	9	放棄資格
	3	石書瑋	50m 蛙式	29.57	黃智勇		黃金計畫執行教練不納入排序 (選手放棄資格)
	4	朴洛樊	100m 蝶式	57.41	林雅芬	11	
底為入取且同意參加之名單							

◎本標準依據113年優秀及具潛力標準遴選。

◎教練排序:

一、總教練:陳怡仲

二、教練排序依據:(本計畫核定七位教練)。

1. 依選手入選人數評比(A、B 標順序)。
2. 依據選手入選項目評比(A、B 標順序)。
3. 教練入選條件相同時，由選訓委員推薦之。
4. 教練身分與其他培訓計畫重疊不予排序。

(一)黃硯歆 廖偉辰

- (二)許清哲
- (三)楊仁傑
- (四)李東山 鄭明杉. 高世鋼 曾昱誠 柯喬譯
- (五)傅筱涵 陳怡仲 王蔡鈞 陳冠彰
- (六)張緯嘉.
- (七). 林鈺兒
- (八). 程琬容 柯杰甫
- (九). 方美惠
- (十)李律呈
- (十一)鄭創禧. 石宸嘉. 林雅芬. 陳嶽衛

【附件二】

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 6/28~7/10(12 天)。

(3)訓練地點：高雄市立國際游泳池、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:4 人。

(4) 選手人數：

A. 昆明:20 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，於賽前一周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:4 人。

c. 上海:4 人。

(4) 參賽選手人數：

A. 菲律賓:7 人。

B. 香港:20 人。

C. 上海:20 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) 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。

**中華民國游泳協會 113 年度辦理「培育優秀或具潛力運動選手計畫」
游泳經費概算表**

培育教練：7 人；培育選手：30 人

活動類別	協會所送計畫內容			備註
	時間/地點/人數	需求經費(合計)	需求科目明細	
2024 年亞洲分齡錦標賽	1、時間 2/24~3/1(7 天) 2、地點：菲律賓 3、人數：10 人 (1)教練 2 人 (2)選手 7 人 (3)物理治療師 1 人	472,700	1、機票 10 人 x14,800=148,000 2、教練費(工作費) 2 人 x7 天 x1,600=22,400 3、物理治療師工作費 1 人 x7 天 x1,600=11,200 4、選手零用金 7 人 x7 天 x400=19,600 5、膳宿費 10 人 x7 天 x3,200=224,000 6、保險費 10 人 x1,000=10,000 7、服裝費 4,000 X 10 人=40,000 小計 472,700	
國內集訓	1、時間 6/28~7/10(12 天) 2、地點：瑞祥高中 3、人數：27 人 (1)教練 4 人 (2)選手 20 人 (3)物理治療師 2 人 (5)防護員 1 人	1,575,225	1、教練費(工作費) 4 人 x12 天 x1,700=81,600 2、物理治療師、防護員及體能教練工作費 3 人 x12 天 x2,000=72,000 3、選手零用金 20 人 x12 天 x400=96,000 4、膳宿費 27 人 x12 天 x2400=777,600 5、保險費 27 人 x500=13,500 6、交通費 12,000x12 天=144,000 7、訓練場地費： 10000x11 天=110,000 8、國內交通費(高鐵): 3000x27=81,000 9、運動防護用品 動態貼布等用品 = 80,000 10、雜支=119,525 小計 1,575,225	
國外移地訓練 (高原訓練)	1、時間：7 月 15- 8/12(29 天) 2、地點：昆明 3、人數：29 人 (1)教練 4 人 (2)選手 20 人 (3)物理治療師 2 人 (4)防護員 1 人 (5)訓輔委員 2 人	4,148,525	1、機票 27 人 x20,000=540,000 2、教練費(工作費) 4 人 x29 天 x1,700=197,200 3、物理治療師、防護員及體能教練工作費 3 人 x29 天 x2,000=174,800 4、選手零用金 20 人 x29 天 x400=232,000 5、膳宿費 27 人 x29 天 X 2000=1,566,000 6、保險費 29 人 x1,000=29,000 7、交通費 15,000x28 天=420,000 8、訓練場地費：	

			30000x28天=840,000 9、訓輔委員機票+膳宿 50,000*2人=100,000 10、雜支=49,525 小計 4,148,525	
2024 香港公開賽	1、時間：7月10-7/14(5天) 2、地點：香港 3、人數：27人 (1)教練4人 (2)選手20人 (3)物理治療師2人 (4)防護員1人	1,277,025	1.機票費 15,000x27人=405,000 2.教練費(工作費) 4人x5 X 1,700x=34,000 3、物理治療師、體能教練工作費 3人x5天x2,000=30,000 4、選手零用金 20人x5天x400=40,000 5、膳宿費 27人x5天x5000=675,000 6、保險費 27人x500=13,500 7、國外交通費 15,000x2=30,000 8、雜支=49,525 小計 1,277,025	
2024 世界盃游泳巡迴賽	1、時間：10月15-10/20(5天) 2、地點：中國上海 3、人數：26人 (1)教練4人 (2)選手20人 (3)物理治療師2人	1,846,525	1.機票費 25,000x26人=650,000 2.教練費(工作費) 4人x5天x1,700=34,000 3、物理治療師、體能教練工作費 2人x5天x2,000=20,000 4、選手零用金 20人x5天x400=40,000 5、膳宿費 26人x5天x8000=1,040,000 6、保險費 26人x500=13,000 7、雜支=49,525 小計 1,846,525	
訓練器材採購	1.個人競賽裝備 2.個人訓練用品 (蛙鞋、划手板、浮板、彈力繩、呼吸管、瑜珈墊、拉力繩、阻力褲、阻力襪、水中及陸上拉力繩) 3.個人服裝裝備(個人套裝、運動鞋、裝備袋) 4.選手運科檢測費用	1,380,000	1、20,000x30人=600,000 2、10,000x30人=300,000 3、6000 x30人=180,000 4、20,000 x30人=600,000 小計 1,680,000	
小計		11,000,000		

【附件三】

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。

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。

中華民國游泳協會 113 年培育優秀或具潛力
跳水選手實施計畫-經費概算表

活動類別	協會所送計畫內容			備註
	時間/地點/人數	需求經費(合計)	需求科目明細	
2024 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水項目	1、時間：113 年 2 月 24 至 113 年 3 月 2 日(共計 8 日) 2、地點：菲律賓 3、人數：9 人 (1)教練 2 人 (2)選手 5 人 (3)物理治療師 1 人 (4)隨隊裁判 1 人	413,190	1. 機票： 14,800 元×9 人=133,200 元 2. 膳宿費： 3,200 元×9 人×7 天=201,600 5. 保險費： 1200 元×9 人=10,800 元 6. 教練費： 1,600 元×2 人×8 天=25,600 元 7. 物理治療師： 1,600 元×1 人×8 天=12,800 元 8. 選手零用金： 400 元×5 人×8 天=16,000 元 9. 雜支： 5,190 元×1 式=5,190 元 10. 服裝(隨隊裁判、物理治療師) 4000 元×2 人=8,000 元 小計：413,190 元	1. 依據大會指定飯店
潛優集訓	1、時間：113 年 07 月 10 日至 07 月 28 日 2、地點：中國深圳 3、人數：16 人 (1)教練 3 人 (2)選手 12 人 (3)物理治療師 1 人	1,425,210	1. 機票款： 16,800 元×16 人=268,800 元 2. 國外交通費： 12,210 元×1 式=12,210 元 3. 選手零用金： 400 元×12 人×19 天=91,200 元 4. 教練費： 1,600 元×3 人×19 天=91,200 元 5. 膳宿費： 2,400 元×16 人×19 天=729,600 元 6. 服裝費： 4,000 元×16 人=64,000 元 7. 訓練場地費： 3,000 元×19 天=57,000 元 8. 保險費： 200 元×16 人×19 天=60,800 元 9. 物理治療師： 1,600 元×1 人×19 天=30,400 元	

			10. 訓練消耗性器材： 20,000元×1式=20,000元 小計：1,425,210元	
2024年馬來西亞 跳水公開賽	1、時間：113年10月 29至113年11月5 日(共計8日) 2、地點：馬來西亞 3、人數：12人 (1)教練2人 (2)選手8人 (3)物理治療師1人 (4)隨隊裁判1人	981,600	1. 機票： 17,800元×12人=213,600元 2. 膳宿費： 6,600元×12人×8天=633,600 元 3. 服裝費： 4,000元×12人=48,000元 4. 保險費： 1200元×12人=14,400元 5. 教練費： 1,600元×2人×8天=25,600元 6. 物理治療師： 1,600元×1人×8天=12,800元 7. 選手零用金： 400元×8人×8天=25,600元 8. 雜支： 8,000元×1式=8,000元 小計：981,600元	1.依據大會 指定飯店 (暫定)
2024年世界青少年 跳水錦標賽	1、時間：113年11月 21至113年12月2 日(共計12日) 2、地點：巴西 3、人數：8人 (1)教練2人 (2)選手4人 (3)物理治療師1人 (4)隨隊裁判1人	1,680,000	1. 機票： 118,000元×8人=944,000元 2. 膳宿費： 6,600元×8人×12天=633,600 元 3. 服裝費： 4,000元×2人(物理治療師+隨隊 裁判)=8,000元 4. 保險費： 1200元×8人=9,600元 5. 教練費： 1,600元×2人×12天=38,400元 6. 物理治療師： 1,600元×1人×12天=19,200元 7. 選手零用金： 400元×4人×12天=19,200元 8. 雜支： 8,000元×1式=8,000元 小計：1,680,000元	1.依據大會 指定飯店 (暫定)
小計		4,500,000		

【附件四】

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。

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-經費概算表

活動類別	協會所送計畫內容			備註
	時間/地點/人數	需求經費(合計)	需求科目明細	
國內暑期集訓	1、時間：28 日 7/22~8/18 2、地點： 新北市新莊國民運動中心、新泰游泳池、微風運河、基隆海興游泳池、龍洞 3、人數：28 人(1)教練 5 人 (2)選手 18 人 (3)防護員或物治師 3 人 (4)體能師 1 人 (5)救生員 1 人	3,086,720	1、選手零用金： 400 元×18 人×28 天=201,600 元 2、教練費： 1,700 元×5 人×28 天=238,000 元 3、防護員或物治師、體能師： 1,700 元×4 人×28 天=190,400 元 4、救生員： 1700 元 × 1 人 ×10 天=17,000 5、膳宿費： 2,400 元 × 26 人 × 28 天 =1,747,200 元 6、救生員膳宿費： 2,400 元 ×1 人×10 天=24,000 元 7、營養費： 2500 元× 18 人 =45,000 元 8、服裝費： 4,000 元×27 人=108,000 元 9、場地費： 120,000 元×1 式=120,000 元 10、交通費(高鐵)： 1460 元×56 人次=81,760 元 11、交通費(大巴)： 6000 元×28 天=168,000 元 12、保險費： 1,000 元×28 人=28,000 元 13、雜支：117,760 元×1 式=117,760 小計：3,086,720元	
2024 世界青年錦標賽/義大利站(賽前集訓)	1、時間：2 日 8/31~9/1 2、地點： 新北市新莊國民運動中心、新泰游泳		1、選手零用金： 400 元×12 人×2 天=9,600 元 2、教練費： 1,700 元×2 人×2 天=6,800 元 3、防護員或物治師、體能師： 1,700 元×2 人×2 天=6,800 元 4、救生員	

	池、微風運河、基隆海興游泳池、龍洞 3、人數：17 人(1) 教練 2 人 (2)選手 12 人 (3)防護員或物治師 2 人 (5)救生員 1 人	252,680	1,700 元x1 人x2 天=3,400 元 5、膳宿費： 2,400 元x17 人x2 天=81,600 元 6、場地費： 30,000 元x1 式=30,000 元 7、交通費(高鐵)： 1460 元x38 人次=55,480 元 8、交通費(大巴)： 6000 元x2 天=12,000 元 9、保險費：1,000 元x17 人=17,000 元 10、雜支：30,000 元x1 式=30,000 元 小計：252,680 元	
2024 世界青年錦標賽/義大利站	1、時間：6 日 9/4-9/9 2、地點： 義大利 3、人數：16 人(1)教練 2 人 (2)選手 12 人 (3)防護員或物治師 2 人	1,920,320	1、機票款： 46,500 元x16 人=744,000 元 2、選手零用金： 400 元x12 人 6 天=28,800 元 3、教練費： 1,700 元x2 人x6 天=20,400 元 4、防護員或物治師、體能師： 1,700 元x2 人x6 天=20,400 元 5、膳宿費： 6,000 元x16 人x6 天=576,000 元 6、交通費(高鐵)： 1460 元x32 人次=46,720 元 7、交通費(境外交通)： 60,000 元x6 趟=360,000 元 8、報名費： 4,000 元x12 人=48,000 元 9、保險費： 1,000 元x16 人=16,000 元 10、雜支：60,000 元x1 式=60,000 元 小計：1,920,320 元	
2024 世界巡迴賽/香港站	1、時間：6 日 10/24-10/29 2、地點： 香港 3、人數：9 人(1)教練 2 人 (2)選手 6 人 (3)防護員或物治師 1 人	888,280	1、機票款： 20,000 元x9 人=180,000 元 2、選手零用金： 400 元x6 人 6 天=14,400 元 3、教練費： 1,700 元x2 人x6 天=20,400 元 4、防護員或物治師、體能師： 1,700 元x1 人x6 天=10,200 元 5、膳宿費： 6,000 元x9 人x6 天=324,000 元 6、交通費(高鐵)： 1460 元x18 人次=26,280 元 7、交通費(境外交通)： 40,000 元x6 趟=240,000 元 8、報名費： 4,000 元x6 人=24,000 元 11、保險費： 1,000 元x9 人=9,000 元 9、雜支：40,000 元x1 式=40,000 元 小計：888,280 元	

訓練器材		792,000	個人競賽裝備 (代表隊服裝、競賽型泳裝/蛙鏡、 競賽型防寒衣、拉力繩、心率調整 器、瑜珈墊、划手板) 44,000x18 人=792,000	
訓練器材		60,000	餵食桿*3隻 單價20,000	
合計		7,000,000		

【附件五】

中華民國游泳協會參加「2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會」 選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競（二）字第 1130012760 號函辦理。
- 二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 三、SWOT 分析

Strength (優勢)	在 2022 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 2022 年世大運奪下銀牌。2022 年亞運會已有奪下銀牌，如今將進入 2024 亞運培訓階段，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 公尺蝶式有奪金機會。
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，但目前中心場地須拆建，目前培訓地點仍未有個穩定的環境，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。
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，在黃金計畫培育上成績方面獲得最大的實質效益，若能以國家培訓隊概念組成大國家隊狀態，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。
Threat (威脅)	依據目前亞洲游泳實力評估王冠閎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金，目前正積極規畫訓練計畫中、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，但除此之外國內其他選手對於參與國家培訓計畫意願甚低，除特定華將計畫少數選手之外且平均水準不斷下降，經歷 2014，2018 亞運入選參賽即進入決賽成績一值下降，若未在培育潛力新秀，恐面臨斷層現象。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：(於本屆賽會預定獲得之成績或達成之目標)

(二) 遴選方式及檢測標準

1、教練(團)

(一)總教練：1位，由本會組成遴選委員會公開應聘。

(二)外籍教練：視培訓計畫需求提出，且其資格應符合教育部體育署頒布之「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘任國際級教練作業要點」第4條規定。

(三)培訓隊教練：應具有A(國家)級以上教練證照，且依實際指導並配合各階段調(組)訓之本屆亞運會培訓隊入選選手成績，總教練及黃金計畫選手專屬教練3級以上不納入員額，依序遴選如下：

(1)資格條件：需具國家A級游泳教練教練證

(2)遴選方式：

1.依世界泳總(world aquatics) fina point 高至低順序進行選手成績評比。

(3)2.依入選選手人數多寡為遴選標準。

(4)3.依入選選手項目多寡為遴選標準。

(5)4.教練排序相同時，由本會選訓委員遴選之。

2、選手

(1)第1階段(自113年8月1日起至114年8月31日止)

A、遴選方式：依據體育署訓輔會議通過之各階段之培訓標準進行遴選。

B、訓練地點：國訓中心(高雄國際標準游泳池)並結合國內外長、短期移地訓練。

C、預定參加之國際賽：世界泳錦標賽及核備世界泳總具有國際排名之各地方錦標賽及公開賽。

D、進退場檢測標準：依據體育署核定通過之各階段培訓標準進行進退場機制

(2)第2階段(自114年9月1日起至115年1月31日止)

A、遴選方式：依據體育署訓輔會議通過之各階段培訓標準進行遴選

B、訓練地點：國訓中心(高雄國際標準游泳池)並結合國內外長、短期一第緒練。

C、預定參加之國際賽：世界短水道錦標賽。世界巡迴賽、美國職業公開賽。

D、進退場檢測標準：依據體育署核定通過之各階段培訓標準進行進退場機制

(3)第3階段(自115年2月1日起至本屆亞運結束日止)

A、遴選方式：依據體育署訓輔會議通過之遴選標準進行遴選。

B、訓練地點：國訓中心(高雄國際標準游泳池)並結合國內外長、短期移地訓練。

C、預定參加之國際賽：核備國際泳總具國際排名之各地方錦標賽及公開賽。

D、進退場檢測標準：依據體育署核定通過之餐培訓標準進行進退場機制。

五、督導考核

(一)本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

(二)教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)…(自行增列)

六、所需行政支援事項及建議處理方式(以下自行填寫，如無則刪除)

(一)運動科學：依據中心運科團隊為優先不足將外聘體能訓練師及營養師。

(二)運動防護：支援物治師及運動按摩師。

(三)醫療：依據國訓中心規定坂里。

(四)調訓：依據國訓中心相關辦法辦理。

(五)課業輔導：依據國訓中心相關辦法辦理，若遇移地訓練及參賽請協調授課教師進行線上上課或補課確保選手權益。

七、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

八、我國參加2026年名古屋亞洲運動會游泳項目各階段培訓及參賽標準

2026年第20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
		113.08.01 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	23.10	22.80	22.39	22.39
2	100M 自由式	50.61	50.03	49.28	49.28
3	200M 自由式	1:51.40	1:49.05	1:48.86	1:48.86
4	400M 自由式	3:58.36	3:57.88	3:54.45	3:54.45
5	800M 自由式	8:21.04	8:12.72	8:07.17	8:07.17
6	1500M 自由式	15:21.69	15:44.61	15:35.48	15:35.48
7	50M 仰式	26.14	26.01	25.71	25.71
8	100M 仰式	57.08	56.37	56.02	56.02
9	200M 仰式	2:04.99	2:04.10	2:03.19	2:03.19
10	50M 蛙式	28.83	28.71	28.40	28.40
11	100M 蛙式	1:02.48	1:02.06	1:01.98	1:01.98
12	200M 蛙式	2:18.95	2:15.87	2:13.90	2:13.90
13	50M 蝶式	24.12	24.06	23.98	23.98
14	100M 蝶式	53.70	53.26	52.91	52.91
15	200M 蝶式	2:04.89	2:03.57	2:01.54	2:01.54
16	200M 混合式	2:05.19	2:04.45	2:03.53	2:03.53
17	400M 混合式	4:28.82	4:27.48	4:23.79	4:23.70

2026年第20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
		113.08.01 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	25.79	25.68	25.63	25.63
2	100M 自由式	57.20	56.35	55.92	55.92
3	200M 自由式	2:07.10	2:03.71	2:01.63	2:01.63
4	400M 自由式	4:25.27	4:22.90	4:18.02	4:18.02
5	800M 自由式	9:10.91	9:00.74	8:51.65	8:51.65
6	1500M 自由式	17:27.98	17:18.89	17:12.74	17:12.74
7	50M 仰式	29.54	29.19	29.08	29.08
8	100M 仰式	1:03.33	1:02.09	1:01.92	1:01.92
9	200M 仰式	2:20.54	2:19.79	2:15.44	2:15.44
10	50M 蛙式	32.00	31.83	31.58	31.58
11	100M 蛙式	1:11.54	1:10.22	1:09.74	1:09.74
12	200M 蛙式	2:40.69	2:34.12	2:33.32	2:33.32
13	50M 蝶式	27.50	26.98	26.88	26.88
14	100M 蝶式	1:01.94	1:01.61	1:00.34	1:00.34
15	200M 蝶式	2:16.34	2:15.38	2:13.90	2:13.90
16	200M 混合式	2:19.99	2:19.13	2:16.43	2:16.43
17	400M 混合式	5:11.94	5:09.95	4:56.99	4:56.99

註：一、二、三階段及參賽成績參成績參照 2022 年杭州亞運第 12.10.8 名作為標準。

2026年第20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	3:21.22
2	800M 自由式接力	7:21.57
3	400M 混合式接力	3:42.40

2026年第20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	3:48.06
2	800M 自由式接力	8:29.20
3	400M 混合式接力	4:10.80

2026年第20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	3:54.20

註：參照2022年杭州亞運第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組隊，以達2022年杭州亞運第五名成績為參賽標準。
- 二、達標成績認可時間，115年5月31日協會舉辦之正式賽會賽會進行遴選。
- 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。

中華民國游泳協會參加 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會 培訓/代表隊教練及選手遴選辦法

- 一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。
- 二、目的：2026 年名古屋亞洲運動會奪牌為目的。
- 三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 四、教練（團）遴選（倘有不同職稱，應分別列明）

（一）培訓隊

1、條件：具國家 A 級以上教練證。

2、遴選方式：

總教練：1 位，由本會組成遴選委員會公開應聘。

教練：資格條件：需具國家 A 級游泳教練教練證

(6) 遴選方式：

1. 依世界泳總 (world aquatics) fina point 高至低順序進行選手成績評比。

(7) 2. 依入選選手人數多寡為遴選標準。

(8) 3. 依入選選手項目多寡為遴選標準。

(9) 4. 教練排序相同時，由本會選訓委員遴選之。

（二）代表隊

1、條件：由培訓隊產出。

2、遴選方式：

1. 總教練

2. 教練團

1. 依世界泳總 (world aquatics) fina point 高至低順序進行選手成績評比。

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。

4. 教練排序相同時，由本會選訓委員遴選之。

- 五、選手遴選（應依「我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫」附件 2 之亞運培訓標準據以訂定各階段成績/名次標準 [以國際賽事為主，不採認國內賽事；下一階段標準應高於前一階段標準]）

（一）培訓隊

1、第 1 階段（自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止）

(1) 檢測時間：112 年 8 月 1 日至 113 年 8 月 31 日止

(2) 檢測地點：國內外之正式錦標賽及經本會核備之賽事

(3)檢測標準：依據體育署核定之各階段培訓標準
2、第2階段（自114年9月1日起至115年1月31日止）

(1)檢測時間：114年2月1日至114年8月31日止

(2)檢測地點：國內外之正式錦標賽

(3)檢測標準：依據體育署核定之各階段培訓標準

3、第3階段（自115年2月1日起至本屆亞運結束日止）

(1)檢測時間：114年9月1日至115年1月31日止

(2)檢測地點：國內外之正式錦標賽及經本會核備之賽事

(3)檢測標準：依據體育署核定之各階段培訓標準

(二) 代表隊

1、檢測時間：114年9月1日起至報名截止日

2、檢測地點：國內外正式錦標賽及經本會核備之賽會

3、檢測標準：依據體育署核定之參賽標準

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、除經專案核定辦理者外，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。

(五) …（以下自行增列）

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送國訓中心提報訓輔小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

【附件六】

中華民國游泳協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」 水上運動-馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署113年4月1日臺教體署競(二)字第1130012760號函。

二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、SWOT分析

Strength (優勢)	<ol style="list-style-type: none">1. 以現階段世界各國投入公開水域游泳選手分析年齡約在25-30歲處於巔峰狀態，我們培訓選手的年齡接近這區間為最大優勢。2. 公開水域賽事成績表現已持續進步中，代表技術、生理與心理等多層面也都趨於穩定而成熟。3. 國外教練大都表示我國選手具有優秀開放水域選手樂於學習，勇於挑戰目標。4. 選手已有具備國際公開水域參賽豐富經驗，加上心智上的成熟，選手均樂於在高張力的賽事中繼續追求突破自我，挑戰個人極限。5. 因賽事的特殊性，而安排在國體大移訓，也因此易於安排母隊選手一起訓練，藉以激勵士氣並可模擬比賽情境。
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none">1. 選手於訓練中常因缺少陪練員而無法有效提升訓練強度，須投注更多心力促其成長。2. 為能讓教練、選手在水域資訊、技術、安全戒護等能力得以精進，急需尋找與請益各領域專家進入亞運集訓團隊共同參與協助。3. 公開水域除游泳技巧外，肢體的對抗也是不可或缺的一環。而國內的賽事往往缺少肢體碰撞或突圍技術的磨練機會。4. 我國於公開水域項目與亞洲各國相較起步較慢，有待整合更多教練與選手的投入。
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none">1. 近年來經歷國際賽與移地訓練的洗禮，我國選手已能在亞錦賽中奪取獎牌，相較國外我國選手尚屬年輕，若能持續訓練，2026年亞運奪牌不再是遙不可及的目標。2. 2023杭州亞運，我國選手分別拿下四、五名，從秒數來看與他國選手差距不大。展望2026年亞運若能多增加培訓選手多人一起訓練，成績必能大幅提升。
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none">1. 世界各國運動競技水準持續提高，訓練法與訓練器材不斷更新與提升，無論是技術或體能方面國內必須與時俱進。如何提升高強度訓練與防護團隊、運動的恢復以

	<p>及良好飲食，以增強我國選手於公開水域參賽的競爭力，實需結合各領域專家的合作與努力。</p> <p>2. 國內公開水域賽事只有日月潭公開水域錦標賽及全國運動會。而各國家舉辦之公開水域錦標賽，往往缺少與亞運項目對應的比賽項目(10公里)，而男、女以賽代訓的磨練機會。</p> <p>3. 亞洲國家如哈薩克、中國、香港、日本、泰國、韓國等均為極具競爭的對手，各國不僅早已提前長期培訓，或送外歐美移訓，聘請外籍教練訓練指導，然我國選手大都以游泳競賽為優先，潛優選手尚積極培育中。</p>
--	--

四、計畫目標及培訓隊遴選

(三) 總目標：於 2026 年名古屋亞運獲得男子組、女子組獎牌。

(四) 遴選方式及檢測標準

3、教練(團)

(10) 資格條件：

E、培訓隊教練：應具有 A(國家)級以上教練證照，且具實際指導入選培訓隊選手。

F、之前曾入選為亞錦賽或世錦賽公開水域代表隊教練。

(11) 遴選方式：

A、依各階段指導選手入選人數多寡優先排序。

B、如入選人數相同依各階段世錦賽獲亞錦賽十公里男、女子組成績排名排序。

4、選手

(1) 第 1 階段(自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止)

A、遴選方式：

參加下列賽事符合其中一項成績者，2022 烏茲別克亞錦賽前八名、2022(2023)杭州亞運會前八名、2024 杜哈世錦賽亞洲排名前八、112 年日月潭公開水域錦標賽前六名，以上賽事成績擇優男、女各六位，合計十二位選手培訓。

B、訓練地點：

(A)以國體大為訓練場，不定時至各開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。

(B)擬接洽配合之開放水域基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭。

C、預定參加之國際賽與移地訓練安排：

(A)2024 年世界青少年公開水域游泳錦標賽(義大利阿爾蓋羅

- 9/6~9/8)，各歲級進入亞洲選手成績排名前六名。
- (B)2024 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2024- Meet-5 香港，進入亞洲選手成績排名前八名。
 - (C)2024 年日月潭公開水域游泳錦標賽 9/22~23，參賽選手成績排名前六名。
 - (D)2024 亞洲公開水域游泳錦標賽，參賽選手成績排名前六名。
 - (E)2024 日本公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前十六名。
 - (F)2025 一月澳洲公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前十六名。
 - (G)2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet 1、2、3 (埃及、義大利、葡萄牙擇一場)，進入亞洲選手成績排名前八名。
 - (H)2025 香港公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前十六名。
 - (I) 2025 八月新加坡世錦賽公開水域項目進入亞洲選手成績排名前八名。

上述賽事都由教練與協會人員先辦理測試賽遴選出四男四女參賽，因賽事大致未明確公告詳細時間，尚待確認後擇重要賽事參與。

D、進退場檢測標準：依指定賽事 2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet (擇一場)，進入亞洲選手成績排名前八名為目標名次實施進退場制度。

(2)第 2 階段 (自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止)

A、遴選方式：

參加下列賽事符合其中一項成績者，

- (A) 2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet (擇一場) 進入亞洲選手成績排名前八名、
- (B) 2025 亞錦賽前六名 (待訂)、
- (C) 113 年日月潭公開水域錦標賽前二名，

以上賽事擇優男、女各四位，合計八位選手培訓，餘四位選手轉為儲訓選手。

B、訓練地點：

- (A)以國體大為訓練場，不定時至各開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。
- (B)擬接洽配合之開放水域基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭。

C、預定參加之國際賽：

- (A)2025 年世界青少年公開水域游泳錦標賽各歲級進入亞洲選手成績排名前四名。
- (B)2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025-進入亞洲選手成績排名前六名。
- (C)2025 年日月潭公開水域游泳錦標賽，參賽選手成績排名前三名。
- (D)2025 亞洲公開水域游泳錦標賽，參賽選手成績排名前五名。
- (E)2026 一月澳洲公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前十二名。
- (F)2026 世錦賽公開水域項目進入亞洲選手成績排名前四名。

上述賽事都由教練與協會人員先辦理測試賽遴選出三男三女參賽，因上述賽事大致未明確公告詳細時間，尚待確認後擇重要賽事參與。

D、進退場檢測標準：依指定賽事 2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025-進入亞洲選手成績排名前六名、2025 亞錦賽成績排名前五名為目標名次實施進退場制度。

(3)第 3 階段（自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）

A、遴選方式：

參加下列賽事符合其中一項成績者，

- (A) 2025 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025-進入亞洲選手成績排名前六名
- (B) 2025 世錦賽亞洲排名前四名
- (C) 2026 亞錦賽前四名（不確定 2026 賽事，如未辦理以 2025 賽事為檢測標準），以上賽事擇優男、女各二位，合計四位培訓，餘四位選手轉儲訓選手。

B、訓練地點：

- (A)以國體大為訓練場，不定時至各開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。
- (B)擬接洽配合之開放水域基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭。

C、預定參加之國際賽：

- (A)2026 日本公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前八名。
- (B)2026 一月澳洲公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前八名。
- (C)2026 年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2025 - Meet 1、2、3（埃及、義大利、葡萄牙），進入亞洲選手成績排名前三名。
- (D)法國馬爾地蓋移地訓練、歐洲高原訓練。

(E)2026 年歐洲盃系列賽進入總成績排名前十二名。

(F)2026 香港公開水域游泳錦標賽進入總成績排名前八名。

(G)法國馬爾地蓋移地訓練、歐洲高原訓練。

(H)2026 世錦賽公開水域項目進入亞洲選手成績排名前三名。

上述賽事都由教練與協會人員先辦理測試賽遴選出二男二女參賽，因上述賽事大致未明確公告詳細時間，尚待確認後擇重要賽事參與。

D、進退場檢測標準：依指定目標名次實施進退場制度。

五、督導考核

(四) 本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

(五) 教練（團）應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項及建議處理方式（以下自行填寫，如無則刪除）

(六) 運動科學：視培訓計畫應提供培訓隊專屬肌力體能訓練師、加強生化監控追蹤、心理諮詢與協助、體重控制與營養補給、技術診斷與情報搜集分析、藥檢宣導與用藥遵守及注意事項，安排每兩週或一個月安排進行運動能力檢測及心理狀態檢測，提供教練及選手檢視訓練成效。

(七) 運動防護：希望支援物理治療師 1 名隨隊或支援選手每週四至五次物理治療費用補助。

(八) 醫療：提供定期健檢、復健、醫療意外保險等。

(九) 營養：提供選手營養補給品與平時訓練前中後即三餐飲食營養衛教諮詢等。

(十) 伙食：中心辦理退伙補助選手用餐情形。

(十一) 調訓：公假留職留薪、代課鐘點費或代理職缺費至亞運結束。

(十二) 課業輔導：國、高中生以視訊上課為主，其他因都畢業或研究生皆由選手自行與學校教授協調改為視訊課程或選手與學校協調課業自理至亞運結束。

(十三) 其他：國內、外集訓、移地訓練之經費概算、出國比賽經費概算及訓練器材設備補助。

七、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送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 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會 馬拉松游泳培訓/代表隊教練及選手遴選辦法

- 一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。
- 二、目的：遴選本會 2026 年名古屋亞運會培訓隊優秀教練及選手，以獲取最佳參賽成績，為國爭光。
- 三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 四、教練（團）遴選教練 2-4 名
 - (三) 培訓隊
 - 甲、條件：
 - (1)培訓隊教練：應具有 A(國家)級以上教練證照，且具實際指導入選培訓隊選手。
 - (2)之前曾入選為亞錦賽或世錦賽公開水域代表隊教練。
 - 乙、遴選方式：
 - (1)依各階段指導選手入選人數多寡優先排序。
 - (2)如入選人數相同依各階段世錦賽獲亞錦賽十公里男、女子組成績排名排序。
 - (四) 代表隊
 - 甲、條件：應具有 A(國家)級以上教練證照，曾為各階段培訓隊教練。
 - 乙、遴選方式：
 - (1)應具有 A(國家)級以上教練證照。
 - (2)依指導選手入選人數多寡優先排序。
 - (3)如入選人數相同依 2025 世錦賽（如 2025/2026 五月前亞錦賽有辦理依亞錦賽為優先）十公里男、女子組成績排名排序。

五、選手遴選

(一)培訓隊

1、第 1 階段（自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止）

參加下列賽事符合其中一項成績，2022 烏茲別克亞錦賽前八名、2022(2023)杭州亞運會前八名、2024 杜哈世錦賽亞洲排名前八、112 年日月潭公開水域錦標賽前六名，以上賽事成績擇優男、女各六位，合計十二位選手培訓。

2、第 2 階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）

參加下列賽事符合其中一項成績資格之一者，2025 世錦賽亞洲排名前六名、2025 亞錦賽前六名、113 年日月潭公開水域錦標賽前二名，以上

賽事擇優男、女各四位，合計八位選手培訓，餘四位選手轉為儲訓選手。

3、第3階段（自115年2月1日起至本屆亞運結束日止）

參加下列賽事符合其中一項成績具下列資格之一者，2026世錦賽亞洲排名前四名、2026亞錦賽前四名（不確定2026賽事，如未辦理以2025賽事為檢測標準），以上賽事擇優男、女各二位，合計四位培訓，餘四位選手轉儲訓選手。

（二）代表隊

1、選手需為培訓隊員中產生。

2、參加2022杭州亞運前四名或2026世錦賽亞洲排名前四名或2026亞錦賽前四名（未舉辦時以前一屆成績為依據，如2026於亞運會前未辦理2026亞錦賽，則以2025亞錦賽成績為準）。

六、附則

（一）培訓/代表隊教練（團）

3、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。

4、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

3、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。

4、除經專案核定辦理者外，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，函送國訓中心提報訓輔小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。