

中華民國游泳協會第13屆第13次選訓委員會

視訊會議紀錄

中華民國112年1月13日游任發字第1120000019號函
中華民國112年1月17日臺較體署競(二)字第1120002468號函

紀錄：林佳慧、王歆媛

壹、時間：112年1月12日(星期四)下午8時

貳、地點：LINE會議室

參、主持人：陳召集人復龍

肆、教育部體育署輔導委員：蕭淑芬

伍、出席人員：如視訊截圖

陸、列席人員：曾秘書長正宗、劉曜彰教練

柒、主持人致詞：

捌、討論事項：

【案由一】修正112年培育優秀或具潛力游泳選手，遴選標準、經費預算表、日本移地訓練名單，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署112年1月4日臺教體署競(二)字第1120000649號函辦理。

二、目的：

1. 依照教育部體育署111年12月22日召開112年培育優秀或具潛力運動選手計畫專案小組審查會議辦理。
2. 修正游泳潛力計畫選手遴選標準，A標參照2022世界青少年游泳錦標賽第12名之成績、B標參照2019年亞洲分齡游泳錦標賽第4名之成績。，如附件一〈第4頁〉
3. 修正日本移地訓練名單，依據本會年度國內排名前兩名者。 共2名教練，選手6女4男，1名防護、1名物理治療師、1名協會行政人員。

【決議】

一、照案通過(9位委員，9位通過)

二、因111年長水道年度排名，前2名者只有8位，故協會推薦以短水道年度排名前2名者，補足10位員額。

【案由二】修正112年培育優秀或具潛力公開水域選手，實施計畫、遴選辦法、經費預算表，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署112年1月4日臺教體署競(二)字第1120000649號函辦理。

二、目的：

1. 依照教育部體育署111年12月22日召開112年培育優秀或具潛力運動選手計畫專案小組審查會議辦理。
2. 修正公開水域實施計畫、遴選辦法、經費預算表，如附件二<第10頁>

【決議】

一、照案通過(9位委員，9位通過)

二、皆依照潛力審查會議紀錄修正。

【案由三】修正112年培育優秀或具潛力跳水選手，實施計畫、遴選辦法、經費預算表，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署112年1月4日臺教體署競(二)字第1120000649號函辦理。

二、目的：

1. 依照教育部體育署111年12月22日召開112年培育優秀或具潛力運動選手計畫專案小組審查會議辦理。
2. 修正跳水實施計畫、遴選辦法、經費預算表，如附件三<第17頁>

【決議】

一、照案通過(9位委員，9位通過)

二、皆依照潛力審查會議紀錄修正。

【案由四】2022年第19屆亞洲運動會水上運動-馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫、遴選辦法、調訓名單，提請討論。

說明：

一、依據：教育部體育署111年9月27日臺教體署競(二)字第1110035563號函辦理。

二、目的：2022年第19屆杭州亞洲運動會第三階段第三期馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫、遴選辦法、調訓名單，如附件四<第23頁>。

【決議】

一、照案通過(9位委員，9位通過)

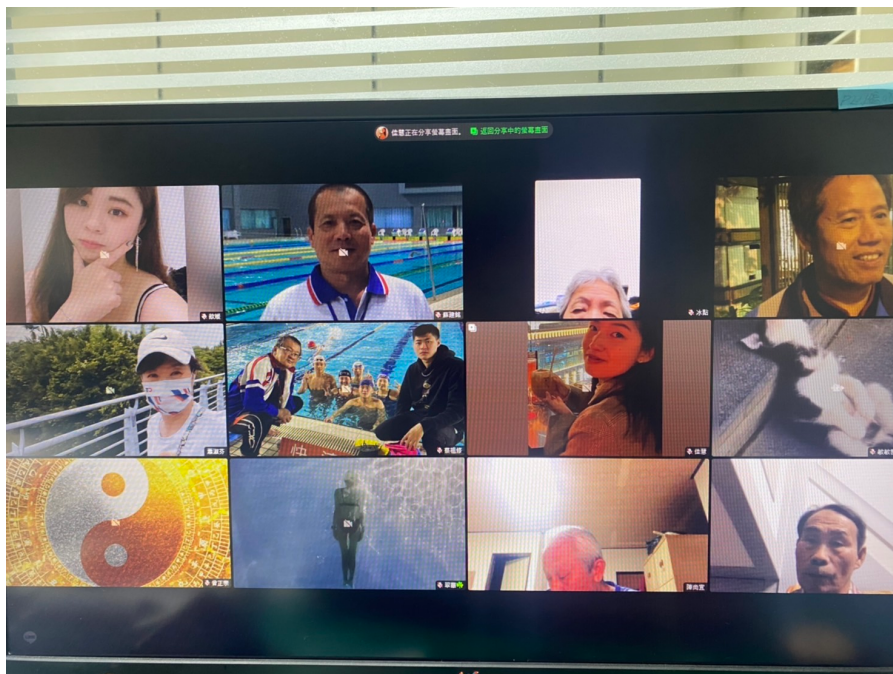
二、第三階段第三期調訓名單

選手：鄧羽鈺、卓承齊

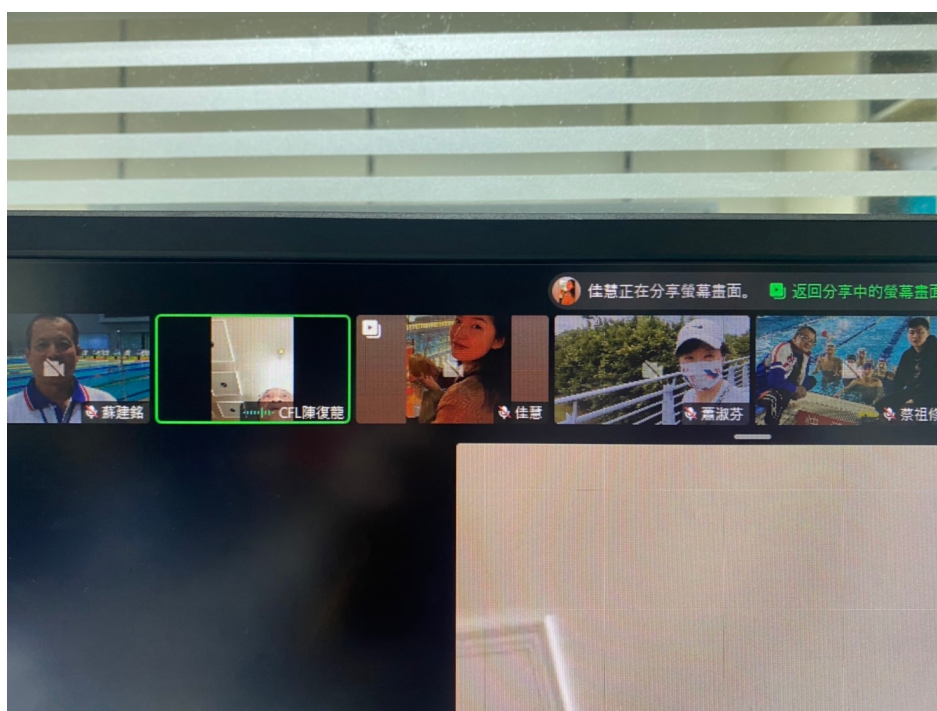
教練：蘇裕欽、劉耀彰

玖、臨時動議：無

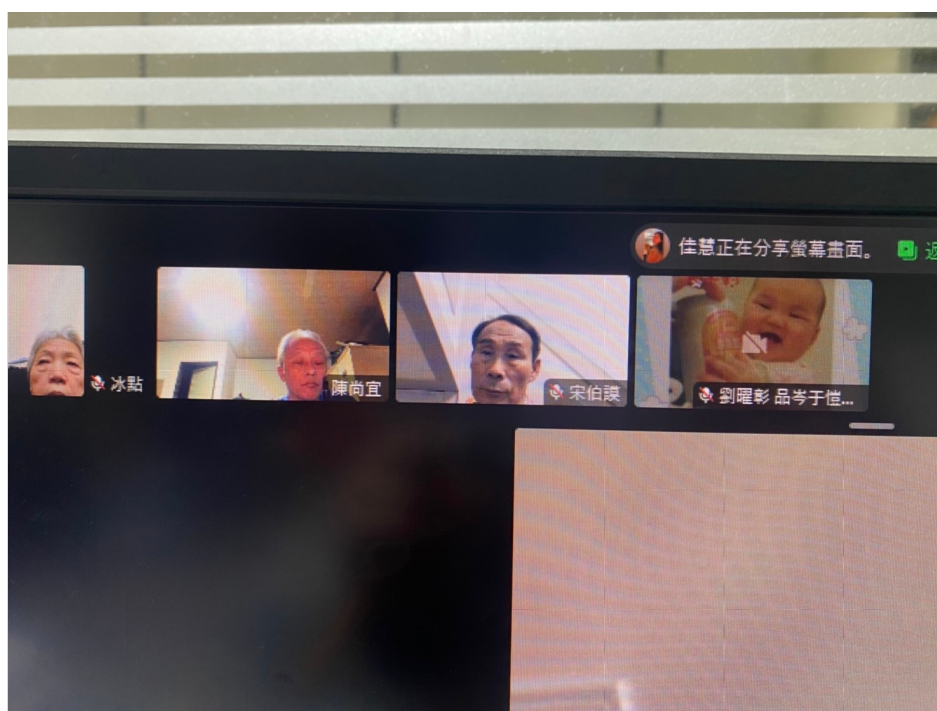
壹拾、出席人員之附圖：



出席人員依序左上至右：協會人員王歆媛、蘇建銘委員、周美惠委員、陳扭委員
蕭淑芬委員、蔡祖修委員、協會人員林佳慧、蔡淑敏委員
曾秘書長正宗、彭翠華委員、陳尚宜委員、宋伯謨委員



出席人員：陳復龍委員



出席人員：劉耀彰教練

【附件一】

112 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
23.28	23.57	50m自由式	26.57	26.74
50.75	52.94	100m自由式	57.19	57.92
1:51.61	1:54.66	200m自由式	2:04.89	2:08.11
3:58.36	4:02.01	400m自由式	4:25.05	4:27.58
8:17.19	8:22.53	800m自由式	9:06.88	9:31.76
15:58.28	16:13.52	1500m自由式	17:33.29	17:38.56
27.05	27.22	50m仰式	30.00	30.83
57.50	58.60	100m仰式	1:04.03	1:05.21
2:06.92	2:09.88	200m仰式	2:18.63	2:20.02
29.47	30.43	50m蛙式	33.25	33.92
1:04.51	1:05.09	100m蛙式	1:12.53	1:16.36
2:19.99	2:24.47	200m蛙式	2:42.98	2:46.03
24.82	24.86	50m蝶式	27.88	28.49
54.56	57.06	100m蝶式	1:03.05	1:03.83
2:03.87	2:07.17	200m蝶式	2:21.78	2:22.96
2:04.90	2:09.98	200m混合式	2:24.84	2:27.19
4:29.49	4:34.71	400m混合式	5:04.53	5:10.97

※本標準為 2022 世界青少年第 12 名 A 標，2019 亞分第四名 B 標。

※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112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	
2023年亞洲錦標賽(賽前集訓)	1、時間 1/17~2/21(36天) 2、地點：日本東京 3、人數：15人 (1)教練 2人 (2)選手 10人 (3)物理治療師 1人 (4)防護員 1人 (5)行政管理(翻譯)1人	4,238,600	1、機票 15人 x30,000=450,000 2、教練費(工作費) 2人 x36天 x1,600=115,200 3、物理治療師、防護員工作費 2人 x36天 x1,600=115,200 4、行政管理工作費 1人 x36天 x1,200=43,200 5、選手零用金 10人 x36天 x300=108,000 6、膳宿費 15人 x36天 x2800=1,512,000 7、保險費 15人 x1000=15,000 8、交通費 15,000x36天=540,000 9、訓練場地費： 15000x36天=540,000 10、國外教練訓練費 10人 x5週 x10000=500,000 11、防疫用品 300,000 小計 4,238,600	
國內集訓	1、時間 6/25~7/30(35天) 2、地點：國訓中心或高雄瑞祥高中 3、人數：41人 (1)教練 7人 (2)選手 30人 (3)物理治療師、防護員 3人 (4)體能訓練師 1人	5,369,800	1、教練費(工作費) 7人 x35天 x1,600=392,000 2、物理治療師、防護員及體能教練工作費 4人 x35天 x1,600=224,000 3、選手零用金 30人 x35天 x300=315,000 4、膳宿費 41人 x35天 x2400=3,444,000 5、保險費 41人 x1000=41,000 6、交通費 9,000x35天=315,000 7、訓練場地費： 10000x35天=350,000 8、訓練用碼表 15000 x8=120,000 9、運動機能貼布 600 x3 x 30人=54,000 10、國內交通費(高鐵): 2800x41=114,800 小計 5,369,800	

國外移地訓練 (高原訓練)	1、時間：7月31-8/21(22天) 2、地點：昆明 3、人數：41人 (1)教練 7人 (2)選手 30人 (3)物理治療師、防護員 3人 (4)體能訓練師 1人	4,530,000	1.機票費 25,000×41人=1,025,000 2.教練費(工作費) 7人×22天×1600=246,400 3、物理治療師、體能教練工作費 4人×22天×1,600=140,800 4、選手零用金 30人×22天×300=198,000 5、膳宿費 41人×22天×2400=2,164,800 6、保險費 41人×1000=41,000 7、訓練場地費 15000×22天=330,000 8、交通費： 10000×22天=220,000 9、雜支 4000×41人=164,000 小計 4,530,000	
2023 香港公開賽	1、時間：8月22-8/27(6天) 2、地點：香港 3、人數：41人 (1)教練 7人 (2)選手 30人 (3)物理治療師、防護員 3人 (4)體能訓練師 1人	1,993,600	1.機票費 15,000×41人=615,000 2.教練費(工作費) 7人×6天×1600=67,200 3、物理治療師、體能教練工作費 4人×6天×1,600=38,400 4、選手零用金 30人×6天×300=54,000 5、膳宿費 41人×6天×4000=984,000 6、保險費 41人×1000=41,000 7、國外交通費 15,000×2=30,000 8、雜支 4000×41人=164,000 小計 1,993,600	
2023 世界盃游泳巡迴賽	1、時間：10月31-11/6(7天) 2、地點：日本東京 3、人數：18人 (1)教練 4人 (2)選手 12人 (3)物理治療師 1人 (4)防護員 1人 原 40人 修正 18人	1,760,400	1.機票費 30,000×18人=540,000 2.教練費(工作費) 4人×7天×1600=44,800 3、物理治療師、防護員工作費 2人×7天×1,600=22,400 4、選手零用金 12人×7天×300=25,200 5、膳宿費 18人×7天×8000=1,008,000 6、保險費 18人×1000=18,000 7、國外交通費 15,000×2=30,000 8、雜支 4000×18人=72,000 小計 1,760,400	

訓練器材 採購	1. 個人競賽裝備 (競賽型泳裝、競賽型泳帽、競賽型泳鏡、禦寒用大衣)	3,390,000	45,000x30 人=1,350,000	
	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) 壓力襪、壓力褲		20,000x30 人=600,000	
	3. 個人服裝裝備(個人套裝、運動鞋、裝備袋)		8000 x30 人=240,000	
	4. 游泳心律監控器		25,000x30 人=750,000	
	5. 選手運科檢測費用		15,000 x30 人=450,000	
			小計 3,390,000	
小計		21,282,400		

備註：

一、前一年度「培育優秀或具潛力運動選手計畫」目標達成情形說明：

(一) 目標：培育 2020 東京奧運及 2022 杭州亞運菁英人才

(二) 達成： ☐ 其他：未執行

二、計畫內容「活動類別」請依實際需求增刪表格。

112 年度優秀及具潛力選手赴日本移地訓練教練及選手遴選表

性別	編號	姓名	項目	成績	111 年度排名	教練	遴選 教練序	備註
女	1	郭芮安	400m 自由式	4:25.43	1	曾彥博	2	
			800m 自由式	9:00.82	1			
			1500m 自由式	17:07.26	1			
	2	林家嫻	200 混合式	2:20.73	2	曾昱誠	1	
			400m 混合式	4:57.71	1			
	3	趙婕涵	400m 混合式	4:59.72	2	曾昱誠		
子	4	吳以恩	50m 仰式	29.63	1	陳怡仲	總教練	
			100m 仰式	1:03.67	1			
			200m 仰式	2:18.74	1			
	5	王伊伶	200 蝶式	2:19.63	2	鄭明衫	3	
男	1	傅堃銘	200m 混合式	2:03.80	2	王耀偉	-	亞培教練
			400m 混合式	4:24.17	1			
	2	王昱翔	200m 蝶式	1:56.78	2	李佩宗	3	

協會選訓推薦選手集訓名單

性別	編號	姓 名	項 目	成 績	111 年度排名	教 練	遴選 教練序	備 註
男 子	1	吳亮昀	50m 仰式	25.97	2	林義仁		
			100m 仰式	55.66	2			
	2	謝奇霖	800m 自由式	8:01.00	2	王蔡均		
			400m 自由式	3:53.90	3			
	3	洪雋威	400m 自由式	3:52.43	2	廖偉辰		候補
			800m 自由式	8:02.35	3			
	4	許珈銘	200m 仰式	2:03.33	2	黃智勇		候補

說明：

- 一、培訓隊教練與選手之遴選方式，依據111年度全年不分齡排名，年度排名最優兩名者，提報入選本次移地訓練。
- 二、本會選訓委員建議提報培訓選手名單，長水道年度排名, 人員名單只有8位, 參照111年度短水道排名成績，名單依序排序依照會議和定員額依序遞補入選本次移地訓練。
- 三、總教練:陳怡仲。
- 四、教練排序依據:(本計畫核定兩位教練) 。
 1. 依選手入選人數評比。
 2. 依據選手入選項目評比。
 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。

教練排序：

1. 曾昱誠、2. 曾彥博、3. 鄭明衫、劉超然、李佩宗。

五、協會行政人員：王蔡鈞

【附件二】

中華民國游泳協會 112 年培育優秀或具潛力 公開水域游泳選手實施計畫

111 年 11 月 27 日選訓委員會第 11 次會議通過

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公開水域游泳選手為主，以培訓2023年亞洲運動會、亞洲公開水域游泳錦標賽、世界青少年公開水域游泳錦標賽、世界盃馬拉松游泳系列賽、以取得2024.2028奧運會參賽資格為目標。

選手之培育遴選資格第一階段，依據以參加2023年亞洲公開水域青少年游泳錦標賽賽事遴選，人數不足時由協會遴選之較練薦派或各組名單調整人數，選手進退場檢測依各階段賽事排序為考核，自各組中各遴選出A男、女各二名，B男、女各二名，C男、女各二名，共12名（男子6名、女子6名）優秀男、女選手，參加組訓與賽前集訓及參賽

組別	A (18-20 歲) 2005-2006		B (15-17歲) 2007-2008		C (13-14 歲) 2009-2010	
性別	女	男	女	男	女	男
排序一						
排序二						
候補一						
候補二						

三、 遴選依據及經過：

(一) 選手遴選條件

第一階段：

- 1.以參加2023年亞洲公開水域青少年游泳錦標賽成績排序，且須參加游泳協會主辦之111年盃賽、112年春季長水道1500公尺賽事成績男子組達到18:45秒內女子組達到19:15秒內為符合達到遴選標準。
- 2.符合112年潛優遴選條件為有參加111年日月潭公開水域游泳錦標賽之選手，為正選選手。
- 3.依據111年協會主辦之公開水域賽事成績由總教練推薦各組選手培訓。
- 4.有參與111年日月潭公開水域游泳錦標賽並且為前六名，未達遴選標準之B、C組選手得列為遞補選手資格，待正式選手遴選後有缺額可遞補。

第二階段：

1. 以112年日月潭公開水域游泳錦標賽成績排序，遴選各組達標之選手，並有參考112年中正盃與總統盃1500公尺成績達到男子組18:15，女子組達到19:00排序各組前2名入選，共4人（男2人、女2人）各組第3至6名為候補選手。為遴選參加2023年世界盃馬拉松游泳系列賽香港站依據。
2. 台灣南投站依據協會指定遴選賽事為依據，遴選A組、B組、C組男、女各6人，共12人（男6人、女6人）擇優遴選。
3. 香港站依據協會指定遴選賽事為依據，遴選A組、B組、C組男、女各2人，共4人（男2人、女2人）擇優遴選。
4. 選手必須符合協會規定集訓需求，才可參賽。
5. 若遴選組別有缺額經教練團決議後後補選手優先遞補。

(二) 培訓隊教練：總教練一名，培訓教練3名。

培訓隊教練之資格暨遴選方式

- (1) 具中華民國身份者。
- (2) 具有本會游泳教練 A 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。
- (3) 入選選手成績。

A、111年日月潭全國公開水域游泳錦標賽、2023年亞洲公開水域青少年游泳錦標賽：成績比序。

B、111年日月潭全國公開水域游泳錦標賽、2023年亞洲公開水域青少年游泳錦標賽：成績比序。

C、111年日月潭全國公開水域游泳錦標賽、2023年亞洲公開水域青少年游泳錦標賽：成績比序。

D、各組入選產生重疊則由本會(委員會)提名，其資格為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。

d.亞洲泳聯之賽事。

e.國際邀請賽。

四、訓練計畫：

(一) 總目標：培育 2024.2028 年奧運會馬拉松游泳參賽選手。

(二) 中程目標：2023~2028 年亞洲公開水域游泳錦標賽奪牌選手

(三) 短期目標：2023~2028 年馬拉松游泳系列賽亞洲排名前八名、2023 年世界青少年公開水域游泳錦標賽亞洲排名前八名

(四) 年度計畫內容：

1. 本計畫擬定 112 年各階段集中訓練及參賽：

(1) 第一階段：暑訓

國內：自112年8月7日起至112年8月27日，選手12人、國內教練4人、物理治療師2人、肌力體能訓練師1人，共19人。

(2) 第二階段：各賽事(世界杯系列賽南投站與香港站)前兩天集中訓練後出發

比賽：自112年(10/26~10/30南投，11/1~11/6香港)，選手4人、教練2人、物理治療師1人，共7人。

2. 訓練地點分二階段集中訓練。

第一階段：國內暑假集訓

(1) 國內暑假集訓：中部室內外游泳池、中部日月潭開放水域，112年8月7日至112年8月27日。

第二階段：出國參賽前2天集中合訓

(1) 國際賽事前2天合訓：中部室內外游泳池、中部日月潭開放水域，112年各國際賽出發前一週時間。

(2) 各賽事集訓階段依據教練訓練計畫調整練習。

3. 訓練時間：

水中訓練

(1) 星期一至星期五實施；上午 06：00 至 08：30，下午 15：00 至 18：00。

(2) 星期六實施；上午 6:00-09:00。

陸上肌力訓練與物理治療及課輔安排

(1) 星期二、四、六；上午 09：30 至 11：30。

(2) 週一、三、五；上午 10：00 至 11：30 安排運動相關學科增能上課。

(3) 物理治療與放鬆安排每天訓練後的空檔時間實施。

(4) 每天晚上統一晚自習兩小時。

4. 訓練方式及內容：

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：
 - 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。 2.發展專項力量。 3.繼續保持良好抗壓性和協調性。 4.注意控制身體脂肪的增長。
二、週課次	12~15
三、課時間	150~180分鐘
四、週訓練量	週訓練量約85000~110000公尺
五、月訓練量	月訓練量約350,000~450,000公尺
六、水陸練習時間比例	2:8，陸上練習、水上練習。
七、專項素質訓練	公開水域所需專項大肌群素質訓練
(一)基本游泳訓練	1.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。 2.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。
(二)陸上肌力體能訓	1.針對身體各部位關節肌群依照需求，增加選手的身體素

練	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。
(三)水中技術訓練	藉由浮球在泳池練習繞標過彎技術
(四)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。
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：112 年總統盃分齡賽各級 1500 公尺自由式成績 C-男子組 18:30、女子組 19:00，B-男子組 18:00、女子組 18:30，A-男子組 17:30、女子組 18:00，為遴選標準。
2. 第二階段：112 年日月潭公開水域錦標賽擇優潛優男、女各級前兩名。

(六) 退場機制：

- 1、提升培訓選手之競爭性，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) 112 年潛優集訓測驗賽事總統盃與日月潭公開賽。
 - (2) 選手應參加本協會舉辦之 112 年度(至少兩場次)春季、中正盃與總統盃游泳錦標賽之 1500 公尺自由式項目，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參考標準，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。

(七) 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

(七) 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 112 年度辦理「培育優秀或具潛力運動選手計畫」 公開水域項目經費概算表

1. 112年潛優集訓：教練：4人；培育選手：男6人、女6人；物理治療師：2人；肌力體能訓練師：1人。
2. 2023年日月潭公開水域游泳錦標賽：教練：4人；培育選手：男6人、女6人；物理治療師：2人。
3. 2023年世界盃馬拉松游泳系列賽4台灣南投站：教練：4人；培育選手：男6人、女6人；物理治療師：2人。
4. 2023年世界盃馬拉松游泳系列賽5香港站：教練：2人；參賽選手：男2人、女2人；物理治療師：1人。

壹、經費概算：

貳、

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	
國內集訓	1、時間：112年8月7日至08月27日(暫計21日) 2、地點：中部室內外游泳池與中部日月潭開放水域 3、人數：19人 (1)教練4人 (2)選手12人 (3)物理治療師2人 (4)肌力體能訓練師1人	1,849,000	1. 選手零用金 $300 \times 12 \text{人} \times 21 \text{天} = 75,600$ 2. 教練費 $1,600 \times 4 \text{人} \times 21 \text{天} = 134,400$ 3. 物理治療師、體能訓練師 $1,600 \times 21 \text{天} \times 3 \text{人} = 100,800$ 4. 膳宿費 $2,400 \times 19 \text{人} \times 21 \text{天} = 957,600$ 5. 代表隊服裝費(個人套裝、運動鞋、裝備袋) $4,000 \times 19 \text{人} = 76,000$ 6. 場地費 $250,000 \times 1 \text{式} = 250,000$ 7. 交通費(高鐵來回) $700 \times 38 \text{人} = 26,600$ 8. 交通費(大巴) $9,000 \times 21 \text{趟} = 189,000$ 9. 保險費 $1,000 \times 19 \text{人} = 19,000$ 10. 雜支 $20,000 \times 1 = 20,000$	
2023年日月潭公開水域游泳錦標賽賽前集訓+比賽	1、時間：112年9月22日至9月23日(計2日) 2、地點：南投日月潭 3、人數：18人 (1)教練4人 (2)選手12人 (3)物理治療師2人	232,400	1. 選手、教練、物理治療師交通費(高鐵來回) $700 \times 36 \text{人} = 25,200$ 2. 選手零用金 $300 \times 12 \text{人} \times 2 \text{天} = 7,200$ 3. 教練費 $1,600 \times 4 \text{人} \times 2 \text{天} = 12,800$	

			4. 膳宿費 $2,400 \times 18 \text{ 人} \times 1 \text{ 天} = 43,200$ 5. 交通費 $9,000 \times 2 \text{ 天} = 18,000$ 6. 保險費 $100 \times 18 \text{ 人} \times 2 \text{ 天} = 3,600$ 7. 物理治療師 $1,600 \times 2 \text{ 人} \times 2 \text{ 天} = 6,400$ 8. 報名費 $2,000 \times 12 \text{ 人} = 24,000$ 9. 代表隊服裝費 $4,000 \times 18 \text{ 人} = 72,000$ 10. 雜支 20,000	
2023 年世界盃系列賽-台灣南投站	1、時間：112 年 10 月 26 日至 10 月 30 日(計 5 日) 2、地點：南投日月潭 3、人數：18 人 (1)教練 4 人 (2)選手 12 人 (3)物理治療師 2 人	745,700	1. 選手、教練、物理治療師交通費(高鐵來回) $700 \times 36 \text{ 人} = 25,200$ 2. 選手零用金 $300 \times 12 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 18,000$ 3. 教練費 $1,600 \times 4 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 32,000$ 4. 比賽膳宿費 $13,500 \times 9 \text{ 間} \times 5 \text{ 天} = 607,500$ 5. 交通費 $9,000 \times 2 \text{ 天} = 18,000$ 6. 保險費 $100 \times 18 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 9,000$ 7. 物理治療師 $1,600 \times 2 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 16,000$ 8. 雜支 20,000	4.依據大會指定飯店(暫定)
2023 年世界盃系列賽香港站	1、時間：112 年 11 月 1 日至 11 月 5 日(計 5 日) 2、地點：南投日月潭與暨南大學游泳池及香港 3、人數：7 人 (1)教練 2 人 (2)選手 4 人 (3)物理治療師 1 人	594,700	1. 選手、教練、物理治療師交通費(高鐵來回) $700 \times 14 \text{ 人} = 9,800$ 2. 選手零用金 $300 \times 4 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 6,000$ 3. 教練費 $1,600 \times 2 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 16,000$ 4. 膳宿費 $13,500 \times 5 \text{ 間} \times 4 \text{ 天} = 270,000$ 5. 場地費 $30,000 \times 1 \text{ 式} = 30,000$ 6. 交通費 $9,000 \times 3 \text{ 天} = 27,000$ 7. 機票 $25,000 \times 7 \text{ 人} = 175,000$ 8. 保險費 $700 \times 7 \text{ 人} = 4,900$ 9. 物理治療師 $1,600 \times 1 \text{ 人} \times 5 \text{ 天} = 8,000$	4.依據大會指定飯店(暫定)

			10. 代表隊服裝費 4,000*7人=28,000 11. 雜支 20,000	
訓練器材		600,000	個人競賽裝備 (競賽型泳裝、競賽型泳裝、競賽型防寒衣、競賽型泳鏡、禦寒用大衣) 50,000x12人=600,000	
訓練器材		96,000	個人服裝裝備(個人套裝、運動鞋、裝備袋) 8000 x 12 人 = 96,000	
訓練器材		70,000	電動馬達戒護船艇SUP 35,000*2台=70,000	
訓練器材		120,000	定位與標示浮球 30,000*4顆=120,000	
小計		4,307,800		

備註：

- 一、前一年度「培育優秀或具潛力運動選手計畫」目標達成情形說明：如附件成果報告。
- 二、計畫內容「活動類別」請依實際需求增刪表格。

經費合計

項次	名稱	小計	備註
1	國內集訓	1,849,000	
2	2023年日月潭公開水域游泳錦標賽＋賽前集訓	232,400	
3	2023年世界盃系列賽台灣南投站＋賽前集訓	745,700	
4	2023年世界盃系列賽香港站	594,700	
5	訓練器材個人競賽裝備	600,000	
6	訓練器材個人競賽裝備	96,000	
7	訓練器材-電動馬達戒護船艇SUP	70,000	
8	訓練器材-定位與標示浮球	120,000	
合 計		4,307,800	

【附件三】

中華民國游泳協會 112 年培育優秀或具潛力跳水運動選手實施計畫

000年00月00日選訓委員會第0次會議通過

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、2023年亞洲分齡游泳錦標賽。選手之培育遴選資格第一階段，依據112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、女各二名，共12名選手參加組訓；第二階段依據112年培育優秀及具潛力選手計畫集訓測驗遴選2023年亞洲分齡游泳錦標賽跳水參賽選手，遴選男、女各三名，共6人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
A (16-18歲)	一米跳板 男 173.85分以上、女 134.05分以上 三米跳板 男、女生皆須完成整套正規動作		1.皆須參加一米及三米跳板單人項目 2.以2019年亞洲分齡錦標賽1米跳板為成績標準。
B (14-15歲)	一米跳板 男 157.3分以上、女 127.05分以上 三米跳板 男、女生至少完成2個正規比賽。		A組第六名 男生前6跳 女生前5跳 B組第十名
C (12-13歲)	一米跳板至少完成2個正規比賽動作	分數最高者	男生前6跳 女生前5跳

三、遴選依據及經過：

(一)選手遴選條件

第一階段：

1. 依據 112 年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準，且須參加三米跳板單人項目。
2. A 組男、女前兩名之選手，成績男須達 173.85 分，女須達 134.05 分。
3. B 組男、女前兩名之選手，成績男須達 157.30 分，女須達 127.05 分。
4. C 組男、女前兩名之選手，男、女至少完成 2 個正規動作。

5. 如各組名額錄取不足時得於同組不限男、女選手遞補或名額依序向下遞補之，唯各組須達標才可遞補。

第二階段：(2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水)

1. 依據本會 112 年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手集訓測驗。
2. A、B 組遴選一公尺及三公尺跳板，C 組遴選一公尺跳板，必須具備各組限定之規定及自選動作，擇優錄取參加亞洲分齡錦標賽(共 6 名)。
3. 第二順位以雙人項目及跳台選手優先遴選。
4. 公費選手需參與本會賽前集訓及潛優集訓才可參賽。

(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 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：2023 年跳水亞洲盃
- (三) 短期目標：2023 年跳水亞洲分齡游泳錦標賽跳水。
- (四) 分年計畫內容：

1. 本計畫擬定 112 年二階段集中訓練及參賽：

(1). 第一階段：

國內：自 112 年 7 月 09 日起至 112 年 7 月 29 日，選手 12 人、國內教練 3 人、物理治療師 1 人，共 16 人。

(2). 第二階段：(2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水)

賽前集訓：賽前 10 日集訓，選手 4 人、國內教練 1 人、物理治療師 1 人，共 6 人。

比賽：自 112 年(未定)賽期 8 日，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. 訓練地點分二階段訓練：。

第一階段：

(1) 國內集訓：臺中北區運動中心，112 年 7 月 9 日至 112 年 7 月 29 日。

第二階段：

(1) 賽前集訓：臺中北區運動中心，112 年賽前 10 日。

(2) 2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水：時間未定、地點：菲律賓，112 年賽期 8 日。

※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	5. 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。 6. 發展專項力量。 7. 繼續保持良好柔韌性和協調性。 8. 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	3. 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。 4. 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	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）。

(五)進退場檢測點：

1. 第一階段：依據 112 年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準。
2. 第二階段：依據 112 年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手集訓測驗。

(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) 112 年潛優集訓測驗。
 - (2) 選手應參加本會舉辦之 112 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。

中華民國游泳協會112年度辦理「培育優秀或具潛力運動選手計畫」 跳水項目經費概算表

1. 112 年潛優集訓：教練：3 人；培育選手：男 6 人、女 6 人；物理治療師：1 人。
2. 2023 年亞洲分齡游泳錦標賽跳水：教練：2 人；參賽選手：男 3 人、女 3 人；物理治療師：1 人；隨隊裁判：1 人。

壹、經費概算：

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	
國內集訓	1、時間：112年07月9日至07月29日(暫計21日) 2、地點：台中北區運動中心 3、人數：16人 (1)教練3人 (2)選手12人 (3)物理治療師1人	1,445,280	11. 選手、教練、物理治療師交通費(高鐵) $1,580 \times 16 \text{人} = 25,280$ 12. 選手零用金 $300 \times 12 \text{人} \times 21 \text{天} = 75,600$ 13. 教練費 $1,600 \times 3 \text{人} \times 21 \text{天} = 100,800$ 14. 膳宿費 $2,400 \times 16 \text{人} \times 21 \text{天} = 806,400$ 15. 服裝費 $4,000 \times 16 \text{人} = 64,000$ 16. 訓練泳裝 $3,000 \times 12 \text{人} = 36,000$ 17. 場地費210,000 18. 交通費20,000 19. 保險費 $100 \times 16 \text{人} \times 21 \text{天} = 33,600$ 20. 物理治療師 $1,600 \times 21 \text{天} = 33,600$ 21. 訓練消耗性器材30,000*1式=30,000 22. 雜支10,000	
2023年亞洲分齡游泳錦標賽跳水賽前集訓	1、時間：112年(暫計10日) 2、地點：台中北區運動中心 3、人數：9人 (1)教練2人 (2)選手6人 (3)物理治療師1人	430,220	1. 選手、教練、物理治療師交通費(高鐵) $1,580 \times 9 \text{人} = 14,220$ 2. 選手零用金 $300 \times 6 \text{人} \times 10 \text{天} = 18,000$ 3. 教練費 $1,600 \times 2 \text{人} \times 10 \text{天} = 32,000$ 4. 膳宿費 $2,400 \times 9 \text{人} \times 10 \text{天} = 216,000$ 5. 場地費100,000	

			6. 交通費10,000 7. 保險費 $100*9人*10天=9,000$ 8. 物理治療師 $1,600*10天=16,000$ 9. 訓練消耗性器材 $10,000*1式=10,000$ 10. 雜支5,000	
2022年亞洲分齡游泳錦標賽跳水	1、時間：112年日(暫計8日) 2、地點：菲律賓 3、人數：10人 (1)教練2人 (2)選手6人 (3)物理治療師1人 (4)隨隊裁判1人	1,142,600	1. 選手、教練、物理治療師交通費(高鐵) $2,980*10人=29,800$ 2. 機票 $4,500*10人=450,000$ 3. 膳宿費 $6,600*10人*8天=528,000$ 4. 服裝費 $4,000*10人=40,000$ 5. 保險費 $1200*10人=12,000$ 6. 境外交通費20,000 7. 教練費 $1,600*2人*8天=25,600$ 8. 物理治療師 $1,600*8天=12,800$ 9. 選手零用金 $300*6人*8天=14,400$ 10. 雜支10,000	3. 依據大會指定飯店(暫定)
翻騰訓練器材		450,000	翻騰訓練機	
小計		3,468,100		

備註：

- 一、前一年度「培育優秀或具潛力運動選手計畫」目標達成情形說明：如附件成果報告。
 二、計畫內容「活動類別」請依實際需求增刪表格。

貳、經費合計

項次	名稱	小計	備註
1	國內集訓	1,445,280	
2	亞洲分齡游泳錦標賽跳水賽前集訓	430,220	
3	亞洲分齡游泳錦標賽跳水參賽	1,142,600	
4	翻騰訓練器材	450,000	
合 計		3,468,100	

【附件四】

中華民國游泳協會參加 2023 年第 19 屆亞洲運動會 水上運動-馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫

中華民國游泳協會第十三屆第 X 次選訓輔會議決議 111 年 9 月 X 日

一、依據：教育部體育署 111 年 3 月 10 日臺教體署競(二)字第 1110009213 號函。

二、目的：培訓本會參加 2023 年第 19 屆亞洲運動會之水上運動-馬拉松游泳選手，以爭取佳績。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

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，年輕是我們培訓選手的最大優勢。
2. 在公開水域的賽事持續進步也是培訓選手最大的優勢，代表技術、生理與心理層面都持續成長與很大進步空間。
3. 水性佳，這幾年的國外參賽，看過我們選手的教練都表示我們選手各方面條件都具有優秀選手的條件。
4. 勇於挑戰目標，培訓隊選手們多屬於比賽型選手，往往都能在高張力的賽事中屢創佳績。
5. 樂於學習，雖然已有參加亞運游泳與世錦賽公開水域，但不因此而自滿，加上心智上的成熟，選手持續追求突破自我，也期能為國爭光。
6. 各選手目前都在母隊訓練，以目前資源參加亞錦賽都能有前六名的成績，如加入亞運培訓計畫，以賽代訓增加賽事經驗，選手成績能持續進步，可望達亞運前 3 名與進軍奧運的水準。

(二) Weakness (劣勢)：

1. 前兩年疫情因素，原本預定的國外移地訓練與參賽計畫無法實施。另外，本會選手在女子賽是部分仍屬相對弱勢，須投注更多心力促其成長。
2. 有了亞運培訓計畫的支援後，一定可以讓培訓隊成員的訓練更加完善，並吸收更多賽事經驗。之前為了讓選手在技術、體能、物理治療防護都能有加強，常常都要想盡辦法來尋找各領域專家來一起幫助選手，例如：動作技術上還會請教大學端教授流體力學與游泳專家、體能教練的指導、運動物理治療防護常常麻煩台大柴老師等等，相信加入亞運培訓計畫的支援對選手有很大的幫助。
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。選手經過長期針對公開水域項目的培訓成績必能大幅進步，但大賽經驗不足，因此需要以賽代訓的方式多參與國際大賽，以累積大賽經驗，才能順利突破我國目前馬拉松游泳國際參賽的瓶頸。
4. 我國於公開水域項目與亞洲各國比較起來算是起步較慢，在亞錦賽能有現今一些成績如能整合一起訓練勢必能發揮一加一大於二的成效。

(三) Opportunity (機會)：

1. 2023 年對亞運的選手來說是一個很好的拼搏機會，經過這幾年各國國際賽的洗禮，近四屆我國選手參賽亞錦賽都能突破性奪下獎牌，以年輕之姿初生之犢的姿態泳出台灣，邁向國際，不只要以突破個人最佳成績為目標，以目前男子選手卓承齊實力，及女子組鄧羽鈺亞運拿牌不再是遙不可及的目標。
2. 亞運延期，我國受新冠肺炎疫情影響雖較小，選手多能維持訓練，成績能持續進步；男、女子組十公里成績進步，如經過以賽代訓與多參加國外訓練營的方式多一些賽事累積經驗，在亞運時很有機會為國家奪牌。

(四) Threat (威脅)：

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，不管在技術上或是體能上一定要保持持續進步，才能繼續保持競爭力，結合各領域專家一起尋找問題並解決問題。

2. 國際情勢未明，國際賽事復辦與否影響教練選手安排訓練期程，國內公開水域賽事也只有日月潭公開水域錦標賽及不定期的全國運動會。目前國際游泳總會公告 2023 年世界游泳錦標賽、2023 年世界盃系列賽，亞洲賽事 2023 年亞洲公開水域游泳錦標賽，非奧運資格賽之亞運項目沒有對應參賽依據。此外，目前哈薩克、中國、香港、日本、泰國、韓國等都是極具競爭的對手，各國早已長期培訓，甚至送到國外歐美以賽代訓的培訓，我國選手必須持續訓練甚至多參與國際賽事，屆時才能戰勝各個競爭對手，為國爭光。目前國內公開水域成績除鄧羽彬及卓承齊亞錦賽奪牌之外，並無其他選手有此亮麗成績。但也因為兩位選手的好表現，表示國內好手是具有開發潛力的。亞運延期剛好具備時機組成培訓隊比照其他游泳強國與時俱進的以賽代訓之訓練模式成立亞運培訓長期培訓，進而至奧運培訓隊。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總目標：於 2023 年杭州亞運獲得男子組、女子組奪得獎牌。

2. 階段目標

(1) 第三階段第三期（自 112 年 2 月 1 日起至 112 年 5 月 31 日）

A. 訓練地點：

1. 採營外集中訓練，因受限國訓中心場地因素於總集訓前申請專案營外合訓，考量杭州亞運所屬地點緯度較高，以統一於北部國體大為訓練場，另不定時至各開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。
2. 已接洽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、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖。
3. 另申請短期移訓期間安排於訓練地區鄰近飯店一起住宿統一管理、飲食安排訂餐。
4. 營外合訓地點：國立體育大學，住宿地點：樸園教育訓練中心。

B. 預定參加賽事：

1. 2023 年亞洲公開水域游泳錦標賽(台灣南投，5/12~14)，目標前三名以上成績。
2. 2023 年世界盃系列賽 FINA Open Water Tour 2023 (義大利 5/20~21、葡萄牙 5/27~28)，進入亞洲選手成績排名前四名。

C. 參賽實力評估：一至四月長期培訓及五月起密集安排以賽代訓增加比賽經驗，不論在技術上或是臨場經驗與抗壓上都能獲得提昇，也期待有好的成績表現，為國爭光。

D. 預估成績：女子、男子十公里，於世界盃系列賽進入總排名前 24 名內，且為亞洲參賽國家前 4 名；亞錦賽獲前四名以上成績。

E. 訓練方式：

1. 因為場地考量於總集訓前申請專案營外訓練，訓練地點安排於國體大進行合訓。
2. 另考量杭州亞運馬拉松游泳比賽地點偏北，緯度較高，申請移往北部各地適應氣候環境適應場地的變化與水流及水溫。
3. 每週依照天後狀況安排至基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖，尤其利用冬天讓選手適應穿著防寒衣練習去習慣。

(2) 第三階段總集訓（自 112 年 6 月 1 日起至亞運會結束）

A. 訓練地點：

1. 於國訓中心集中訓練，另因受限場地因素於總集訓期間申請每週四下午至週日移地訓練，考量杭州亞運所屬地點緯度較高，至本島各地區開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。
2. 已接洽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、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖。

B. 預定參加賽事：

1. 2023 年世界游泳錦標賽公開水域賽事（日本福岡 7/14~7/30），進入亞洲選手成績排名前四名。
 2. 2023 年世界盃系列賽 FINA Open Water Tour 2023（法國 8/5~6），進入亞洲選手成績排名前四名。
 3. 2023 年歐洲義大利移地訓練。
 4. 2023 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兩名。
 5. 112 年全國運動會水上運動-公開水域項目（南投日月潭，9/25~27）。
 6. 2023 年亞洲運動會馬拉松游泳（杭州，9/23~10/8），目標奪牌。
- C. 參賽實力評估：卓承齊與鄧羽鈺選手於亞運會奪得獎牌，為國爭光。
- D. 預估成績：女子、男子十公里，於世界盃系列賽與世錦賽進入總排名前 24 名內，且為亞洲參賽國家前 4 名；亞運會獲前三名以上成績。
- E. 訓練方式：
1. 配合總集訓於國訓中心訓練，因場地特殊性考量於總集訓期間視需求提出申請專案營外開放水域訓練與規劃國內、外移地訓練與參賽。
 2. 考量杭州亞運馬拉松游泳比賽地點偏北，緯度較高，申請移往北部各地適應氣候環境適應場地的變化與水流及水溫。
 3. 每週依照天後狀況安排至基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖。

（二）

訓練量安排規劃：

1. 非賽季準備期維持每週 11 場次約 100,000~125,000 公尺的課表量
2. 平時訓練期維持每週 11 場次約 90,000~110,000 公尺的課表量
3. 賽季前三周每週 11 場次約 80,000~95,000 公尺的課表量
4. 重要杯賽前兩周每週 10 場次約 75,000~90,000 公尺的課表量

二月份訓練計畫

日期 時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午	6:00~8:30 Swim	6:00~8:30 Swim + 9:30~11:30 Dryland Weight	6:00~8:30 Swim	6:00~8:30 Swim + 9:30~11:30 Dryland Weight	6:00~8:30 Swim	Off	6:00~9:00 Open water Swim
下午	3:00~6:00 Swim	3:00~6:00 Open water Swim	3:00~6:00 Swim	3:00~6:00 Open water Swim	3:00~6:00 Swim	2:30~6:00 Swim + Dryland Weight	Off

三月份訓練計畫

日期 時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午	6:00~8:30 Swim	6:00~8:30 Swim + 9:30~11:30 Dryland Weight	6:00~8:30 Swim	6:00~9:00 Open water Swim	6:00~8:30 Swim	Off	6:00~9:00 Open water Swim

下午	3:00~6:00 Swim	3:00~6:00 Open water Swim	3:00~6:00 Swim	2:30~6:00 Swim + Dryland Weight	3:00~6:00 Swim	2:30~6:00 Swim + Dryland Weight	Off
----	-------------------	---------------------------------	-------------------	--	-------------------	--	-----

四月份訓練計畫

日期 時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午	6:00~8:30 Swim	6:00~8:30 Swim + 9:30~11:30 Dryland Weight	6:00~8:30 Swim	6:00~9:00 Open water Swim	6:00~8:30 Swim	Off	6:00~9:00 Open water Swim
下午	3:00~6:00 Swim	3:00~6:00 Open water Swim	3:00~6:00 Swim	2:30~6:00 Swim + Dryland Weight	3:00~6:00 Swim	2:30~6:00 Swim + Dryland Weight	Off

五月份訓練計畫

日期 時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
上午	6:00~9:00 Open water Swim	6:00~8:30 Swim + 9:30~11:30 Dryland Weight	6:00~8:30 Swim	6:00~8:30 Swim + 9:30~11:30 Dryland Weight	6:00~8:30 Open water Swim	Off	6:00~9:00 Open water Swim
下午	3:00~6:00 Swim	Off	3:00~6:00 Swim	Off	3:00~6:00 Swim	3:00~6:00 Swim	Off

五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依據等之績效據以考核。
- (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（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項：

- (一) 運科：是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。
- (二) 運動防護：希望支援物理治療師 1 名隨隊或支援選手每週三次物理治療費用補助。
- (三) 醫療：提供定期健檢、復健、醫療意外保險等。
- (四) 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。
- (五) 伙食：中心辦理退伙補助選手用餐情形。
- (六) 選手課業輔導：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。
- (七) 集訓期間教練辦公假留職留薪至亞運結束。

(八) 教練學校缺額補助代理職缺費至亞運結束。

(九) 其他：國內、外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 水上運動-馬拉松游泳培訓隊/代表隊教練及選手遴選辦法

中華民國游泳協會第十三屆第 XX 次選訓輔會議決議 11X 年 X 月 X 日

二、依據：教育部體育署 111 年 X 月 X 日臺教體署競(二)字第 11100XXXXX 號函。

三、目的：遴選本會 2022 年杭州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。

四、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。

五、培訓隊/代表隊教練（團）遴選

（一）條件：具備國家級游泳教練證，並實際指導選手入選培訓隊者。

（二）遴選方式：

第3階段教練人選：依據訓練安全性考量，公開水域訓練男、女有別，訓練強度上差距也較大，需顧慮的安全與戒護考量多所以的教練數也較多，以最具奪牌項目為優先考量，由本會選訓委員會遴選由本會選訓委員會遴選男子培訓教練1名，女子培訓教練1名。。

代表隊教練人選依據：

1. 依指導選手入選人數多寡優先排序。

2. 依第一點如入選人數相同依2023亞錦賽十公里男、女子組成績排名排序。

3. 依第二點如人數名次在相同依2023亞錦賽五、十公里男、女子組排名成績總和低分者優先排序。

4. 依第三點如人數名次在相同依2023亞錦賽五公里男、女子組成績排名優先排序。

5. 現階段教練排序：蘇裕欽、劉曜彰。

（三）如有放棄擔任代表隊教練則由下一位教練替補，送本會選訓委員同意後替補。

六、培訓隊/代表隊選手遴選：以辦理選拔賽或指定盃賽方式遴選。

第三階段（自 112 年 2 月 1 日起至亞運會結束止）

1、選拔期間：111.9.22~9.24、112.5.12~5.14

2、選拔地點：以下兩場賽事地點烏茲別克薩馬爾罕、台灣南投亞洲公開水域游泳錦標賽

3、培訓選手選拔項目及人數：依符合第三階段培訓標準之項目，選拔以亞錦賽 10 公里項目取得前 4 名為主。亞運馬拉松游泳參賽 10 公里人數男、女至多各 2 名參賽。

（1）2022 烏茲別克亞錦賽男、女子組 10 公里排名前四名入選培訓隊員。

（2）2023 台灣南投亞錦賽男、女子組 10 公里排名前四名入選培訓隊員。

4、退場機制：以2022、2023年亞錦賽達前四名的選手，遴選最優男、女兩名排名為依據。

七、附則

（一）培訓隊/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及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）培訓隊/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）及國家運動訓練中心輔導管理，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) 入選培訓隊/代表隊之教練、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) 為確保訓練品質，入選國家培訓隊成員不得重複入選或參加其他項目國家培訓隊訓練。
- (五) 教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，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行之。
- 八、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。

中華民國游泳協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 水上運動-馬拉松游泳培訓隊/代表隊教練及選手培訓隊/調訓名單

編號	職稱	姓名	性別	出生年 (西元)	服務單位/ 就讀學校及 年級	項目/ 量級/ 位置	符合培訓標準或遴選辦法/ 建議列入儲訓原因	資格
1	教練	蘇裕欽	男	1963	中華民國游泳協會		符合本會遴選辦法女子組入選教練	培訓
2	教練	劉曜彰	男	1977	新北市林口區麗園國小		符合本會遴選辦法男子組入選教練	培訓
3	選手	鄧羽炆	女	1996		馬拉松游泳 10 公里	■符合亞運培訓標準，成績： 2022 烏茲別克薩瑪爾罕亞洲公開水域游泳錦標賽 女子組 10 公里 第 1 名	培訓
4	選手	卓承齊	男	1998	台灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程二年級	馬拉松游泳 10 公里	■符合亞運培訓標準，成績： 2022 匈牙利布達佩斯世錦賽 男子組 10 公里 亞洲排名第 2 2022 烏茲別克薩瑪爾罕亞洲公開水域游泳錦標賽 男子組 10 公里 第 2 名	培訓

- 一、培訓選手：
- 女選手-鄧羽炆。
- 男選手-卓承齊。
- 二、遴選培訓教練：蘇裕欽、劉曜彰。
- (教練排序：蘇裕欽、劉曜彰。)