

中華民國輕艇協會培育具潛優運動選手實施計畫（輕艇激流）

壹、依據：教育部體育署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）及浪潮計畫。

貳、選手名單及其所具備之培育資格如下

108 年度本計畫培育選手係初步依據「107 學年度全國中等學校輕艇錦標賽」及「108 年全國輕艇激流錦標賽」，國、高中生成績優異具發展潛力之選手作為培育選手決選名單，選拔 16 名選手。本計畫聘國內教練一名綜理訓練事宜、國內教練一名執行訓練工作，教練及選手名單及其具備之培育資格如下表 1 及表 2。

表 1 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫教練名單

NO	姓名	基本資料			聘任資格	聘任理由	備註
		性別	出生年月日	所屬單位			
1	林裕堯	男	72.11.19	吳沙國中教師		暑期潛力選手培訓	
2	江文嘉	女	70.07.05	水里商工教練		暑期潛力選手培訓	

表 2 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫選手名單(暑期訓練)

NO	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	備註
		性別	出生年月日	所屬單位/年級			
1	林恩典	男	93.10.07	瑞穗國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-國中 C1M-第二名	
2	游鎧謙	男	94.04.25	吳沙國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全錦-國中 K1M-第一名	
3	賴鈺雲	女	91.02.28	水里商工三年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-高中 C1W-第二名	
4	黃宜凱	男	91.07.01	水里商工三年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-高中 K1M-第二名	
5	李慧欣	女	94.07.11	民雄國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全錦-國中 K1W-第三名	
6	劉嘉沅	男	94.02.16	民雄國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全錦-國中 K1M-第四名	
7	何嘉哲	男	93.10.12	民雄國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全錦-國中 K1M-第六名	
8	江宥霖	男	89.01.15	水里商工二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-高中 C1M-第三名	
9	王明鑠	女	92.01.07	水里商工一年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-高中 K1W-第三名	
10	王耀慶	男	94.09.14	東峰國中一年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-國中 C1M-第三名	
11	林翰佑	男	95.05.31	水里國中一年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-國中 K1M-第四名	
12	林祉妤	女	94.10.07	東峰國中一年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-國中 K1W-第六名	
13	林軍宇	男	92.12.09	瑞穗國中三年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-國中 K1M-第八名	
14	陳翊恩	男	93.11.11	瑞穗國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	全中錦-國中 K1M-第九名	

參、遴選依據及經過：

- 一、本計畫依據教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點遴選辦理。
- 二、遴選將依據之參考賽事為「107 學年度全國中等學校輕艇錦標賽」及「108 年全國輕艇激流錦標賽」遴選標準為合於培育年齡限制及專項表現優異且具有發展潛力者，展開第二階段的集中訓練。
- 三、前述名單如有重複、項目名額不足或實力落差太大等情形，得由本會激流委員會依實際核定人數及經費調整各項目人數，並參酌選手比賽表現及發展潛力提出後補名單，並經本會選訓小組同意後入選本年度培育計畫選手。
- 四、凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2019 年各項輕艇激流國手選拔賽。如獲選國家代表隊員而未具結代表國家參賽，將喪失培育選手資格，且得經本會選訓小組決議取消未來參與本會各項年度培訓計畫資格。
- 五、本計畫培育選手之遴選標準及程序，經本會 107 年 12 月 5 日選訓委員會開會通過。

肆、訓練計畫

- 一、總目標：2020 年亞洲輕艇激流錦標賽奪牌。
 - (一) 訓練起訖日期：自 108 年 1 月 1 日-108 年 12 月 14 日。
 - (二) 階段劃分：
 1. 第一階段：108 年 1 月 1 日-6 月 30 日
 2. 第二階段：108 年 7 月 1 日-8 月 22 日（國內暑期集中訓練+國外移地訓練）
 3. 第三階段：108 年 9 月 1 日-12 月 14 日
 - (三) 訓練地點：平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練地點訓練，分別為北區-宜蘭縣安農溪、中區南投縣水里溪；集中訓練時於南投水里溪或安農溪（視場地情況調整）。
 - (四) 訓練方式：採長期培訓，平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練，寒、暑假及國際比賽賽前則於國內或國外集中移地訓練。各階段訓練規劃如下列第(七)點。
 - (五) 訓練師資：第一、三階段平時訓練時由各自學校(單位)教練指導，第二階段集中訓練時由本會聘任教練指導。
 - (六) 參賽計畫：
 1. 107 學年度全國中等學校輕艇錦標賽-3 月份於南投縣日月潭。
 2. 108 年全國輕艇激流錦標賽-5 月於南投縣水里溪。
 - (七) 訓練內容：各分站訓練內容由母隊教練依選手現況訂定，相關訓練方式摘要如下；集中訓練之訓練內容由本計畫聘用之教練擬定。
 1. 體能訓練：
 - (1) 專項性體能：
 - a. 靈活性訓練：各部肌肉協調性、連貫性的主動練習及受外力影響變異量整合被動練習。
 - b. 肌力性訓練：藉重量訓練來鍛練選手承受力的能力。分最大力量、爆發力及肌耐力訓練。
 - c. 耐力性訓練：有氧性耐力訓練。分長時間大量之專項技術划或搭配路跑、泳訓、騎單車等多元方式訓練，以考驗極限體能之負荷能力及再生體能與抗疲勞訓練。
 - (2) 一般性體能：舉凡柔軟操、體能訓練、重量訓練、協調性操作等。
 - (3) 技術訓練：
 - a. 靜水基本技術訓練：於靜水場地中加強基本划槳技巧之各項要素，如前划、後划、前拉轉彎、後壓轉彎、側划…等基本動作，以鞏固技術學習之確實及完整度。
 - b. 靜水障礙訓練：於靜水場地中設置各種障礙物如標桿或浮具等，要求運動員以標

準基本動作及最短時間內，以各種指示之路線確實並正確完成。

- c. 激流場地訓練：融合基本動作及障礙物訓練，於激流場地架設標桿，配合各種不同水流特性，進行全面性的技能訓練，實地模擬比賽情境，並加強路線的多元性及每趟完成時間。

2. 精神訓練及心理輔導：

- (1) 智力：加強要求技能練習時之專注力集中，以獲得最佳學習效果。
- (2) 情緒：訓練選手自我覺悟與自我信任，進而自動自發。
- (3) 意志：鼓勵高質量循環訓練，毅力、耐力之柔性調適。

3. 影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手比賽技術與戰術，藉以了解各國選手的習性，擬定比賽戰術，期於比賽時獲得勝利。

二、 合理之進退場檢測點：

- (一) 本計畫第一階段培訓選手由參加「107 學年度全國中等學校輕艇錦標賽」國、高中男生組前八名選手及國、高中女生組前六名選手為培訓對象。
- (二) 本計畫第一階段培訓選手再經由「108 年全國輕艇激流錦標賽」比賽表現遴選第二階段集訓名單。
- (三) 第二階段集訓名單再遴選 10 名前往國外移地訓練。

伍、 追蹤考核機制：

- 一、 本計畫經體育署訓輔會議通過審核之選手據以培訓。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。
- 二、 於選手培訓期間，將以訓練季期，由本會選訓小組人員採不定期方式前往督訓。
- 三、 請體育署訓輔全項委員及專項委員前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。
- 四、 培訓期間凡違反規定者提送本會選訓小組予以議處。

陸、 經費概算

- 一、 第一階段與第三階段國內分站訓練所需，經費由各分站自理
- 二、 第二階段：國內集中訓練+國外移地訓練，自 7 月 1 日至 8 月 22 日止。

- 柒、 本計畫經教育部體育署通過，報本要點專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。

項目/類別	時間/地點/人數	項目	單價	數量	天數	小計
暑期潛力 選手培訓	時間：7月1日-7月28日	教練費	1,200	2	28	67,200
	人數：19人(教練2+選手 16+防護員1)	防護員	1,200	1	28	33,600
		膳宿費	1,200	3	28	100,800
		膳宿費	850	16	28	380,800
		場地布置	50,000	1	1	50,000
		營養費	1,000	16	1	16,000
		器材運輸費	9,000	2	1	18,000
		器材維修費	10,000	1	1	10,000
		保險	5,000	1	1	5,000
		雜支	5,000	1	1	5,000
	小計					
國外移訓	時間：8月1日-8月22日	機票	15,000	12	1	180,000
	地點：中國福建	膳宿	1,500	12	21	378,000
	人數：12人(教練1+選手 10+防護員1)	教練費	1,200	1	21	25,200
		防護員	1,200	1	21	25,200
		外籍教練費	1,500	1	21	31,500
		國內人員交通費	6,000	2	1	12,000
		國內器材運輸費	9,000	2	1	18,000
		人員交通費	10,000	2	1	20,000
		器材運輸費	12,000	2	1	24,000
		保險	100	12	21	25,200
		雜支	8,000	1	1	8,000
小計						747,100
總計						1,433,500