

中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫（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

105 年度本計畫培育選手係初步依據「105 年全國輕艇激流錦標賽」及「105 年全國中等學校輕艇錦標賽」，成績優異具發展潛力之選手作為培育選手決選名單，計畫選手部分男子 15 人(K1-10 人、C1-5 人)，女子 5 人(K1-3 人、C1 -2 人)，共計 20 人。本計畫後續並遴聘總教練一名綜理訓練，另依過去帶隊成績及所帶領選手入選培育名單情形遴選國內教練二名，教練及選手名單及其具備之培育資格暫定如下表 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			培育資格	培育理由	備註
		性別	出生年月日	所屬單位 /年級			
1	李榮溫	男	46.01.10	臺中市輕艇委員會 主任委員	國家級教練		
2	黃逸鈞	女	81.01.10	台中市南屯國民小學 教練	學校專任運動教練		
3	張筑涵	女	82.03.01	國立台中教育大學附 屬實驗小學 教練	仁川亞運銀牌選手		

表 2 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫選手名單

NO	姓 名	基本資料			培育資格	培育理由
		性別	出生 年月日	所屬單位/年級		
1	潘泓銘	男	81.10.29	國訓中心 競技替代役男	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 公開組第 2 名
2	張允銓	男	82.04.20	國訓中心 競技替代役男	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 C-1 公開組第 1 名
3	魏子峰	男	89.08.20	臺中市立惠文高中/一年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 C-1 高男組第 2 名
4	曾炯翰	男	89.04.07	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 C-1 高男組第 4 名
5	吳煒群	男	91.03.16	臺中市黎明國中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 C-1 國男組第 1 名
6	朱家穎	男	90.04.16	臺中市五權國中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 C-1 國男組第 2 名
7	胡文藝	男	88.04.15	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 高男組第 2 名
8	蔡瑋珈	男	88.01.25	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 高男組第 3 名
9	謝俊毅	男	88.08.22	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 高男組第 4 名
10	王瑋澤	男	89.07.05	臺中市立惠文高中/一年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 高男組第 5 名
11	宋致勤	男	89.10.25	臺中市黎明國中/三年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 國男組第 1 名
12	唐鴻遠	男	90.06.13	臺中市五權國中/三年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 國男組第 2 名
13	黃振驥	男	90.01.28	臺中市四育國中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 國男組第 3 名

14	吳少璿	男	86.11.25	臺中市立惠文高中/三年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 高男組第 1 名
15	廖力泓	男	93.03.08	臺中市南屯國小/六年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 國小男子組第 1 名
16	鍾洵涵	女	89.03.29	水里商工職業學校/一年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 C-1 公開女子組第 2 名
17	劉人毓	女	86.02.07	國立台中教育大學 /一年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 公開女子組第 2 名
18	周芝瑾	女	88.03.13	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 高女組第 1 名
19	賴子璇	女	91.01.22	臺中市五權國中/二年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽 K-1 國女組第 1 名
20	江天紅	女	89.12.08	臺中市五權國中/三年級	符合作業要點 第二點第二項	105 年全國輕艇激流錦標賽因故未參賽但頗具潛力

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，遴選將依據之參考賽事為「105 年全國中等學校輕艇錦標賽」及「105 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。
- (二) 前述名單如有重複情形，得由本會激流委員會依實際核定人數及經費並參酌選手各項目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。
- (三) 凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2016 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。
- (四) 本計畫培育選手之遴選標準及程序，經本會 105 年 6 月 15 日選訓小組開會通過。

肆、訓練計畫

一、總目標：2018 年亞運會

(一)訓練起訖日期：自 2016 年 1 月起至 2016 年 12 月 31 日。

(二)階段劃分：

1. 第一階段：2016 年 1 月 1 日-7 月 10 日
2. 第二階段：2016 年 7 月 11 日-8 月 26 日（國內集中訓練及國外移地訓練）
3. 第三階段：2016 年 8 月 27 日至 2016 年 12 月 31 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-臺中市大甲溪；集中訓練時於臺中市大甲溪、南投水里溪及日月潭。（或視場地情況調整）。

(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：第一階段平時訓練時由各自學校(單位)教練指導，集中訓練時將聘用外國教練。

(六)參賽計畫：

1. 105 年全國輕艇激流錦標賽-1 月份於臺中市大甲溪
2. 105 年全國中等學校輕艇錦標賽-3 月份於南投縣日月潭
3. 105 年 8 月 12 日至 8 月 26 日，移地訓練二週於中國大陸廣州。

(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聘用之外國教練擬定。

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。

三、合理之進退場檢測點：

(一) 本計畫第一階段培訓選手由參加「105 年全國中等學校輕艇錦標賽」國、高中男生組前二名選手及國、高中女生組第一名選手為培訓對象。

(二) 本計畫第一階段培訓選手再經由「105 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 20 人，經教練團測驗選拔 10 名前往大陸移地訓練，其餘 10 名持續於國內集訓至 8 月 26 日第二階段結束為止。

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。

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、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。

四、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。

五、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：國內集中訓練及大陸移地訓練，自 7 月 11 日至 8 月 26 日止。

項 目	單價	數量	天數	金額	說明
教練費	1,200	3	40	144,000	
選手零用金	200	20	40	160,000	
膳宿費	700	12	40	336,000	7/11-8/26 教練 2 名、選手 10 名
膳宿費	700	11	26	200,200	7/11-8/11 教練 1 名、選手 10 名
器材運輸費	6,000	5		30,000	大甲溪、水里溪、日月潭
航道整理	50,000			50,000	
場地設施費	2,000	25		50,000	
器材添購費	20,000			20,000	救生衣、救生拋繩、安全頭盔等
保險費	15,000			15,000	平安保險
其他與支援訓練、參賽相關費用	20,000			20,000	翻譯人員薪資及膳宿、訓練及檢測賽場地費用、選訓委員出席/訪視相關費用、船艇修補費用
小計				1,025,200	

國外部分(至廣州移地訓練)

日期：105 年 8 月 12 日~8 月 26 日（國內教練 1 名、國外教練 1 名、選手 10 名）

項 目	單價	數量	天數	金額	說明
外聘教練費	2,500	1	14	35,000	聘請大陸當地教練
機票	15,000	11		165,000	台北-廣州 來回機票
國內人員交通費	6,000	2		12,000	往返台中-桃園機場
國內器材運輸費	9,000	2		18,000	台中-桃園機場往返
膳宿費	750	12	14	126,000	8/12-8/25
保險費	1,000	12		12,000	平安保險
人員交通費	6,000		14	84,000	廣東划船中心-激流基地
器材運輸費	12,000	2		24,000	廣州白雲機場-激流基地
雜支	20,000			20,000	
合計				496,000	

總計：1,521,200 元