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

106 年度本計畫培育選手係初步依據「106 年全國中等學校輕艇錦標賽」及「106 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，原選拔 20 名選手，但部分入選之選手因參加縣市全運會集訓或艇球亞錦賽培訓，放棄參加激流潛力計畫，最後選手共計 10 人，男子 9 人(K1-3 人、C1-6 人)，女子 1 人(C1-1 人)。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，另於廣州移地練時，聘外籍教練一名協助指導訓練，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	李榮溫	男	46.01.10	臺中市立惠文高中	國家級教練	綜理訓練事宜	
2	黃逸彣	女	81.01.10	臺中市輕艇委員會	國家級教練	執行訓練工作	

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	朱家穎	男	90.04.16	臺中市立惠文高中/一年級	符合作業要點第二點第二項	入選世青 U18 C1
2	宋致勤	男	89.10.25	臺中市立惠文高中/一年級	符合作業要點第二點第二項	入選世青 U18 K1
3	周芝瑾	女	88.03.13	臺中市立惠文高中/三年級	符合作業要點第二點第二項	入選世青 U18 C1
4	林嘉泓	男	88.02.05	臺中市立惠文高中/三年級	符合作業要點第二點第二項	2017 亞錦賽 C1 國手
5	唐鴻遠	男	90.06.13	臺中市立惠文高中/一年級	符合作業要點第二點第二項	2017 亞錦賽 K1 國手
6	王瑋澤	男	89.07.05	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點第二點第二項	106 年激流全錦賽 U18 K1 第 2 名
7	魏子峰	男	89.08.20	臺中市立惠文高中/二年級	符合作業要點第二點第二項	106 年激流全錦賽 U18 C1 第 8 名
8	李哲宇	男	88.12.08	國立水里商工/二年級	符合作業要點第二點第二項	106 年激流全錦賽 U18 C1 第 5 名
9	林則軒	男	86.03.26	臺北海洋技術學院/一年級	符合作業要點第二點第二項	106 年激流全錦賽 U23 C1 第 2 名
10	巫國聖	男	88.02.19	國立大園高中/三年級	符合作業要點第二點第二項	105 學年全中錦賽 靜水標杆高男組 C1 第三名

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「**105 學年全國中等學校輕艇錦標賽**」及「**106 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。

四、凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2017 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 106 年 7 月 7 日選訓委員會開會通過。

肆、訓練計畫

一、 總目標：2018 年印尼亞運會及 2018 亞洲青年激流錦標賽

（一）訓練起訖日期：自 106 年 1 月起至 106 年 12 月 31 日。

（二）階段劃分：

1. 第一階段：106 年 1 月 1 日-7 月 9 日
2. 第二階段：106 年 7 月 10 日-8 月 23 日（國內集中訓練及國外移地訓練）
3. 第三階段：106 年 8 月 24 日-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；集中訓練時於南投水里溪或日月潭或宜蘭縣安農溪。(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 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. 106 年全國輕艇激流錦標賽 4 月 22、23 日於宜蘭縣安農溪。
3. 106 年 7 月 10 日至 24 日赴斯洛伐克參加 2017 世界青少年& U23 輕艇激流錦標賽。
   說明：為加強潛力選手參加國際激流賽事經驗，並多接觸不同的激流場地，由入選 2017 世界青少年& U23 輕艇激流錦標賽選拔賽之國家代表隊的朱家穎、宋致勤、周芝瑾(為潛力選手)，前往斯洛伐克參加世界青少年& U23 輕艇激流錦標賽，此賽事時間介於本計畫執行期間內，故安排參加。
4. 106 年 8 月 3 日至 8 月 23 日，移地訓練三週於中國大陸廣州。

（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。

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「**105 學年度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「**106 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）第二階段經教練團測驗選拔 10 名前往大陸移地訓練。

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：參加世界青年錦標賽及國內集中訓練與大陸移地訓練，自 7 月 10 日至 8 月 23 日止。

參加 2017 年世界青少年& U23 輕艇激流錦標賽-斯洛伐克
日期：7 月 10 日~7 月 24 日（15 天）

項　目	單價	數量	天數	金額	說　明
機票	45,000	3		135,000	台北-維也納 來回機票
膳宿費	2,000	3	15	90,000	7/10-7/24
報名費	5,100	3		15,300	150 歐元
保險費	6,000			6,000	
租車費	2,000	1	15	30,000	
雜支	5,000			5,000	
合　計				281,300	

國內集訓
日期：7 月 10 日~8 月 2 日

項　目	單價	數量	天數	金額	說　明
教練費	1,200	2	45	108,000	7/10-8/23
選手零用金	200	10	45	90,000	7/10-8/23
膳宿費	700	8	15	84,000	7/10-7/24　教練 1 名、選手 7 名
膳宿費	700	12	30	252,000	7/25-8/2　教練 2 名、選手 10 名
人員交通費	6,000	2		12,000	水里溪
器材運輸費	6,000	2		12,000	水里溪
航道整理	50,000	1		50,000	
場地設施費	2,000	25		50,000	標桿設置等
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	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、防水蓋購買、營養品補充
合　計				693,000	

國外部分(至廣州移地訓練)
日期：8 月 3 日~8 月 23 日（21 天)國內教練 2 名、國外教練 1 名、選手 10 名

項　目	單價	數量	天數	金額	說　明
機票	15,000	12		180,000	台北-廣州 來回機票 教練 2 名、選手 10 名
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	6,000	2		12,000	台中-桃園機場往返
膳宿費	1,000	12	21	252,000	8/2-8/23
外聘教練費	1,000	1	21	21,000	聘請大陸當地教練(只能給訓練員費)
保險費	1,000	12		12,000	平安保險
人員交通費	10,000	4		40,000	廣州白雲機場-廣州激流基地-河源激流基地-廣州白雲機場
器材運輸費	10,000	4		40,000	廣州白雲機場-廣州激流基地-河源激流基地-廣州白雲機場
雜支	10,000			10,000	船艇修補、營養品補充
合　計				579,000	
總　計　1,553,300 元					