

中華民國射擊協會參加2022年第19屆杭州亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心109年12月16日心競字第1090007707號書函備查

- 一、依據：教育部體育署109年8月5日臺教體署競(二)字第1090026225號函。
- 二、目的：提前備戰2022年第19屆亞洲運動會，為提升我國射擊代表隊各項目競技水平，強化選手動作技術，掌握身體素質及心理技能，期透過統一集中管理訓練，鞏固選手身、心、技三方的強度，於賽期間以奧運賽期為主，結合亞運賽期及世大運賽期，培育2021世界大學運動會與2022亞洲運動會後備人才，以期射擊項目於2022年亞洲運動會中能突破上屆成績，奪得更多獎牌爭取更高榮譽。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

1. 經體育署推出的「黃金計畫」，射擊由國訓中心強化委員會遴選出五位選手，分別為田家榛、吳佳穎、林穎欣、呂紹全、楊昆弼，自2019年起開始列入此計畫菁英選手行列，提供選手客製化訓練，讓實力更上一層樓，五位選手在階段任務中取得奧運席位達成預期效果。
2. 女子十公尺空氣槍項目，在近幾年的努力訓練下人才輩出，國內年輕選手年僅15-17歲紛紛嶄露鋒芒，呈現超齡表現的高水準，相信在有系統的訓練下將會更茁壯，也會是2024巴黎奧運有希望的選手，在團體項目具競爭力。
3. 公西靶場各項目硬體及軟體設備完善，女子25公尺火藥槍的訓練慢慢有成效，在世界盃賽中均能進入決賽，田家榛更是拿下25公尺火藥槍奧運席位，再搭配隊友吳佳穎及杜禕依姿，成績具備前三名的競爭實力。
4. 不定向飛靶項目，男子選手楊昆弼成績最為突出，最佳資格賽成績124分，決賽最高成績48分，已達世界級水準，除了持續保持高質量訓練外，更需注意飲食及生活管理，以期在本屆亞洲運動會維持高強度參賽能力，女子選手由林怡君、劉宛瑜、黃彥樺三名選手組成，在本次模擬東京奧運對抗賽中，林怡君(120分)、黃彥樺(116分)均射出生涯最高，加上劉宛瑜在亞錦賽射出121分全國新紀錄，均顯現在體育署長期培訓之下接續拼出好成績，期三位選手組成女子不定向團體，相信在19屆亞洲運動會必能奪取獎牌。
5. 男子定向飛靶項目由李孟遠選手獨挑大樑，個人最佳成績為122分，除了在

2019 亞錦賽 (119 分)、排名賽 (119 分) 外，於本次模擬東京奧運對抗賽中亦射出 120 分達階段培訓標準，最近新購入 BERETTA 新槍，更能適合整體射擊環節，期待在持續高張力訓練下能在亞洲運動會順利奪牌。

(二) Weakness (劣勢) :

1. 心理技能訓練在射擊運動中佔有非常重要的位置，尤其越頂尖的選手在訓練及比賽中能運用正確的思維，才能有出奇制勝的能力，目前國內教練及選手針對心理學課程的相關認知較為薄弱，為了提高全面性的心理素質，需重視相關心理學課程並執行。
2. 射擊在混合賽項目中，規定由一男一女組隊，目前國內男子項目選手人口數偏低，而成績斷層也大，經驗不足未來有待加強。
3. 隨著時代進步，加上科技日新月異，不管是教練或選手，均須不斷進修，訓練方法科學化、數據化、系統化，跟上國際步伐達成共同目標。
4. 飛靶射擊場地尋覓不易：國內目前可用作比賽的飛靶場地除桃園公西靶場外僅宜蘭四方林靶場、高雄大寮靶場、嘉義田寮靶場等，由於各場地本身經營理念等因素，在安排培訓隊前往移地訓練時常卡在交通、住宿、訓練時間無法順利配合，若能與各主辦單位協調順利，在日後安排訓練方面可產生極大幫助。

(三) Opportunity (機會) :

1. 2020 年儘管新型冠狀病毒 (COVID-19) 疫情讓國際賽事大亂，我們在政府及全民努力下國內疫情防疫有成，期望能持續堅守，讓國內賽事持續不停擺，這將會有更充裕的時間來準備。
2. 體育署在射擊項目持續深耕，從基層的具潛力選手計畫到優秀青少年計畫再到黃金計畫，達到連貫的培訓體系幫助甚深，現階段已孕育出幾位年輕優秀選手，除提升個人實力，也力爭團體項目 (三人組團) 獎牌。
3. 距離 2022 年杭州亞洲運動會尚有二年左右時間，此時建立整個訓練團隊提前集中訓練，並讓達世界水平的選手如楊昆弼，在培訓隊起個標竿作用帶領所有選手奮力前進，並以各參賽項目進入決賽為目標，必能在未來亞洲運動會中再創佳績。

4. 國家射擊訓練基地（公西靶場）在 106 年 5 月竣工，飛靶選手均已在 107 年 5 月全數進駐訓練比賽，所有選手在食、衣、住、行、訓練方面均得到十足的照顧，相信在上級體貼的照料下，對於訓練品質必能大幅提升。

（四）Threat（威脅）：

1. 槍枝保養不易：由於國內選手使用的槍枝均購自國外，尤以義大利為最大宗，以致當槍枝零件損壞時，因價格昂貴或因零件欠缺加上近期疫情氾濫，常發生無零件可替換的窘境，若能依各槍枝品牌差異整理出乙份常損壞零件表，提前向廠商採購備存或能暫解燃眉之急。
2. 彈藥數量稍嫌不足：目前協會提供給選手每日的訓練數量，或可解決部分選手所需，然因各個選手訂定的訓練期程不同，碰到大量訓練期就常顯入不敷出，尤其彈藥屬管制物品，更非選手可自行花錢添購，適時增加訓練數量，可請上級長官審酌擬定。承以上幾點，射擊比賽用槍枝、彈藥在國內受槍砲彈藥刀械管制條例管制，部分槍枝零件、新款廠牌槍枝及火藥槍彈均進口不易，2020 年又因新型冠狀病毒（COVID-19）的衝擊下全球淪陷，包含世界各槍廠，彈藥廠都受影響，女子火藥槍為未來發展的強項，子彈量不足影響訓練品質。
3. 新型冠狀病毒（COVID-19）的影響下，需絕對確保選手健康狀況。
4. 亞洲飛靶射擊項目中，我國不定向飛靶成績名列前茅，然而緊接在中東選手及大陸選手，實力亦不可低估。女子不定向飛靶項目，主要競爭對手有大陸隊及韓國隊。定向飛靶項目其競爭對手為科威特、沙烏地阿拉伯及卡達。
5. 國際射擊總會將比賽規則更新，資格賽成績進入決賽後均不計算，更加考驗每個選手的心理素質及抗壓性，除了在國內比賽持續強化訓練外，國外移地訓練在各國均列為必選項目。

四、訓練計畫

（一）訓練目標

- 1、總目標：選手皆能達參賽標準組團隊出賽，並於2022年亞洲運動會中，取得團體項目金牌及各項個人前三名，目標超越2018年巨港·雅加達亞洲運動會成績。

2、階段目標：本訓練計畫以2022年杭州亞洲運動會為最終目標，因此規劃之期程為2020年9月1日起至2022年亞運結束日止。

目前國際新冠肺炎疫情不斷升溫，2020年因疫情嚴峻取消國外賽事及國外移訓計畫，面對疫情尚未緩解，應防疫當前，規劃以國內賽事為主，在2021年國內全年度共計有十場次以上的賽會，分別為全國青年盃、全國梅花盃、全國協會盃、全國中正盃、全國大專運動會、全國中等學校運動會、全國運動會、全國排名賽（含總決賽共五場），並持續觀察國際疫情趨勢，是否於2021年中再調整訓練期程銜接國際賽事（預估四場世界盃賽），並搭配移地訓練，國內賽訂定各項成績標準審核，國際賽目標要求世界盃挺進決賽並取得前三名。

(1) 第1階段（自109年9月1日起至110年8月31日止）

A. 訓練地點：國家射擊訓練基地-公西靶場

B. 預定參加賽事：

a. 國內賽：109年全國協會盃、109年全國大專運動會、109年10月份排名賽、109年全國中正盃、109年全國排名賽總決賽、110年全國排名賽（二月）、110年全國青年盃、110年全國排名賽（四月）、110年全國中等學校運動會、110年全國大專運動會、110年全國梅花盃、110年全國排名賽（七、八月）。

b. 國際賽：109年9月1日起，2020年東京奧林匹克運動會、2021年世界盃賽（飛靶、手步槍各四場）地點待確認、2021年世界大學運動會，前項場次視疫情狀況決定是否參賽。

C. 參賽實力評估：國際賽中空氣槍項目主要對手國均為亞洲國家：印度、韓國、中國，以上國家在奧運會上都有顯著的成績表現，近兩年我國空氣手、步槍女子選手成績大幅提升，皆能擠進世界排名前十的行列，可望將成績再突破，而目前國內男子選手年輕新手銜接斷層大，缺乏新生代選手，國際賽經驗不足。依據現時各項飛靶選手實力，均達預測訓練目標，持續保

持戰力，應可在各項比賽中發揮實力。

D. 預估成績：

國際賽搶進決賽並取得前三名，國內預計年度賽事有12場之多，均不以名次為標準，每場次以亞運階段參賽分數為調整點再配合賽會期程分別訂定成績，目標要求個人資格賽以階段標準當作考核點。

(2) 第2階段（自110年9月1日起至111年1月31日止）

A. 訓練地點：國家射擊訓練基地-公西靶場

B. 預定參加賽事：

a. 國內賽：110年全國協會盃、110年全國運動會、110年全國中正盃、110年全國排名總決賽、111年全國排名賽（一月）。

b. 國際賽：110年世界大學錦標賽、110年亞洲盃、110年東南亞射擊錦標賽，前項場次視疫情狀況決定是否參賽。

C. 參賽實力評估：國際賽中空氣槍項目主要對手國均為亞洲國家：印度、韓國、中國，以上國家在奧運會上都有顯著的成績表現，近兩年我國空氣手、步槍女子選手成績大幅提升，皆能擠進世界排名前十的行列，可望將成績再突破，而目前國內男子選手年輕新手銜接斷層大，缺乏新生代選手，國際賽經驗不足。依據現時各項飛靶選手實力，均達預測訓練目標，持續保持戰力，應可在各項比賽中發揮實力。

D. 預估成績：

國際賽搶進決賽並取得前三名，國內預計賽事有5-6場次，均不以名次為標準，每場次以亞運階段參賽分數為調整點再配合賽會期程分別訂定成績，目標要求個人資格賽以階段標準當作考核點。

(3) 第3階段（自111年2月1日起至本屆亞運結束日止）

A. 訓練地點：國家射擊訓練基地-公西靶場

B. 預定參加賽事：

a. 國內賽：111年全國青年盃、111年全國排名賽（四月）、111年全國中等學校運動會、111年全國大專運動會、111年全國梅花盃、111年全國排名賽（七、八月）。

b. 國際賽預計：111年世界盃賽（飛靶、手步槍各四場）地點待確認。

C. 參賽實力評估：國際賽中空氣槍項目主要對手國均為亞洲國家：印度、韓國、中國，以上國家在奧運會上都有顯著的成績表現，近兩年我國空氣手、步槍女子選手成績大幅提升，皆能擠進世界排名前十的行列，可望將成績再突破，而目前國內男子選手年輕新手銜接斷層大，缺乏新生代選手，國際賽經驗不足。飛靶除各項既定參賽選手持續加強訓練外，在女子不定向飛靶團體項目及男女不定向混雙的配對方面，應加強彼此默契與擬定共同作戰方式，以期將實力發揮到極致。

D. 預估成績：

國際賽搶進決賽並取得前三名，每場次以亞運決選階段參賽分數為調整點再配合賽會期程分別訂定成績。

（二）訓練方式：於國家射擊訓基地-公西靶場採長期集中培訓。

（三）訓練方式：由培訓隊教練團擬訂。

（四）實施要點：

1. 訓練成效預估：

（1）第一階段結束（110年8月31日止）：視2021疫情趨勢，酌量考量參加國際賽事，參賽目標搶進決賽並取得前三名，國內賽均不以名次為標準，每場次以亞運階段參賽分數為基準點，目標要求個人資格賽達階段標準分，並設定期中進退場機制（110年1月31日止）當作考核點，進退場依階段標準做為檢測依據，如在參考場次中從未達階段標準者，教練團需提出檢討報告，並視近期成績考量取消培訓資格而達培訓標準者進入培訓隊伍。

（2）第二階段結束（111年1月31日止）：培訓選手各次參賽檢測成績達該階段標準，達國際賽事標準搶進決賽並取得前三名。

(3) 第三階段結束(111年亞運結束日止):培訓選手各次參賽檢測成績達該階段標準,資格賽平均成績達2018亞洲運動會第6名(手步槍項目)或第4名(飛靶項目);決賽部分成績手槍每發10.0分,步槍每發10.3分以上,飛靶定向42分、不定向決賽32分以上,雙不定向決賽52分以上。

2. 訂定成績檢測標準:

- (1) 奧運代表隊選手,得直接納入各階段培訓。
- (2) 按教育部體育署公佈之培訓標準檢測,並考核訓練成果。
- (3) 達各階段培訓標準分數者,進入各階段培訓,並配合規定完成報到程序,採集中訓練,完全遵守培訓規定。

3. 選手汰換辦法:

- (1) 依各選拔場次成績達階段培訓標準者,即具備該階段培訓資格,若訓練成效不彰未達階段標準者即取消階段培訓資格。
- (2) 第一階段設定期中進退場,依階段標準做為檢測依據,如在參考場次中從未達階段標準者,教練團需提出檢討報告,並視近期成績考量取消培訓資格,而達培訓標準者進入培訓隊伍。
- (3) 個人參賽方式:在亞運選拔場次中成績達參賽標準者即可代表參賽,每項目最多3(視允許報名人數而定)人,空氣槍項目如超過3人則依空氣槍選拔方式採積分制遴選,其他項目依達標場次平均值、達標最高分數及最高分成績倒推規則依序入選。
- (4) 團隊組隊方式:每項達參賽標準選手達3位(含)以上,始同意組團隊出賽,僅二人達標時,教練得視選手競賽成績評估是否得牌,建議組隊參賽,並接近培訓標準者納入培訓隊為儲訓人員,以深植實力。
- (5) 空氣槍選拔方式:需達決選參賽標準成績,一律採集中訓練,如達標人數多於報名名額,參賽選拔採用積分制,自110年9月1日至111年1月31日止,經體育署核定之國內、外比賽及選拔賽會,達標選手每場國內賽取得2積分,國外賽取得3積分,如有破全國紀錄每次加2積分,破世界紀錄每次加4積分,進入決賽後再依名次給予額外積分並累計,全國賽依其名次(1-2-3)給予積分(1-0.5-0.5),國際賽依其

名次(1-2-3-4-5-6-7-8)給予積分(3-2-2-1-1-1-1-1)，積分加總後依序遴選，以第4位積分為基準，如積分差距達9分(含)以上者，得直接入選代表隊，積分差距在8分內或相同則需額外加打3場決賽，依其名次(1-2-3-4-5-6-7-8)給予積分(9-7-6-5-4-3-2-1)，積分加總後依序遴選，若同分依決賽名次在前者優先，如完全一樣以決賽成績高者優先。

(6)111年 ISSF 規則在賽制如有重大變更時，將另案再行檢討。

(7)要求集中訓練選手簽具切結書，完全遵守集中訓練之規定，否則以退訓議處。

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(以具體數據訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 本計畫核定後，由中華民國射擊協會選訓委員會依各階段標準(含第一階段進退場)，適時督訓並負考核之責改正缺失。
- (四) 為了解培訓隊選手教練訓練進度及相關需求，每月實施培訓隊座談會，匯報近況，瞭解問題，並提出解決方案。
- (五) 各階段培訓選手違反紀律、禁藥管制或集中訓練原則，將取消培訓及參賽資格。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

1. 請國訓中心支援心理諮商師配合培訓期間定期與選手訪談，以瞭解選手各訓練週期的心理狀態，並安排團體課程及個別一對一時間，以瞭解選手心理特質，適時輔導選手及提供正確的心理技能讓選手使用，強化其優勢作為，長期追蹤輔導。
2. 有氧閾值檢測，以瞭解選手的有氧耐力及建議各選手有氧訓練的模式，藉以增加選手有氧耐力，按射擊專項身體指數及需求，全面提升選手機

能，提升比賽競爭能力。

- (二) 運動防護：為提升射擊選手所需之體能表現、管控選手身體姿勢與骨骼肌肉狀態，使身體處於最佳練習或比賽狀況，避免因運動傷害影響其運動表現，向國訓提出申請聘任隨隊防護員二名（飛靶一名，空氣槍一名）及專任物理治療師一名。
- (三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：集訓期間在學學生之課業輔導由國訓中心協助，並給予調訓公文及公假。
- (五) 有關教練團及培訓選手，相關公假留職留薪或留職停薪事宜，由國家訓練中心協助辦理。
- (六) 相關之教練代課鐘點費或代理職缺費，由國家訓練中心協助辦理。
- (七) 其他：依訓練週期需求（鍛鍊期期間），針對訓練期程應加強身體訓練鞏固基本體能，需外聘短期專業體能訓練員，以強化選手實力，相關之教練費用，由國家訓練中心協助辦理。

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。