

# 中華民國射擊協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 9 月 24 日心競字第 1080006301 號書函備查

一、依據：中華民國 107 年 7 月 10 日教育部體育署臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。

二、目的：提昇我國射擊代表隊選手技術水準及競技實力，於國家運動訓練中心公西射擊基地實施集中訓練統一管理，以強化選手技術水平，掌握身體素質及心理技能使選手於比賽時能常態發揮平時訓練之技術動作累積賽會經驗，戮力爭取射擊項目 2020 年第 32 屆東京奧運會參賽權，進而爭取最高榮譽。

三、SWOT 分析：

## (一) Strength (優勢)

- 1、2017 年德國慕尼黑世界盃射擊錦標賽中，空氣步槍項目獲得女子個人金牌以及男子個人銅牌後，我國空氣步槍選手心態受到很大的鼓舞，選手在面對比賽時的自信心亦獲得提升，訓練態度更加積極，於長期培育選手專項能力的全面提升，達到領頭羊的效益。
- 2、女子 10 公尺空氣手槍項目已與國際同步發展，目前有 3 名選手具備奧運水平並有參賽經驗(2012 年倫敦奧運、2014 里約奧運參賽選手)絕對具有取得奧運席位的水準。
- 3、國家運動訓練中心公西射擊基地的完竣，帶來與世界接軌的希望，訓練環境更多元器材軟、硬體也具國際化，選手能更專精訓練。

## (二) Weakness (劣勢)

- 1、我國參與射擊運動及訓練的人口偏少，不像中國、韓國普及化，並有企業贊助或職業隊，其廣大運動人口做基礎在選手選材及競爭力，我國均處於劣勢，目前亞洲國家中，印尼、新加坡、馬來西亞長期安排選手在國外移地訓練，不但提升選手比賽及訓練時的強度與適應性，相對也累積參賽經驗，而我國也應該增加選手出國訓練及比賽之相關做法及安排。
- 2、台灣天候潮濕使槍枝保存不易，選手比賽用槍枝、零件也因槍砲彈藥管制條例無法隨時進口更換添購易受限制，槍枝屬精密性器材，需定期調校維護，槍枝零件更因長期受潮影響其精準度，急需汰舊換新，且需要認證槍枝維修師定期檢修。
- 3、各項目老選手自我意識太過強烈，不易接受外在改變，原單位教練不願放手，訓練執行上效果不如預期；男子各項目選手訓練人數均偏低，銜接斷層大。

## (三) Opportunity (機會)

- 1、距離 2020 年東京奧運會尚有二年左右的時間，提前建立奧運培訓隊，定人定項突出項目重點，進行有效的控制訓練，每一項目標準均達世界水準選手，在培訓隊裡起代

表性的作用，樹立訓練比賽標幹力量，提升每項目個人實力，力爭九項目（女子空氣手槍、女子空氣步槍、混合手槍、男子空氣手槍、男子空氣步槍、混合步槍、男子不定向、女子不定向、混合不定向等），提升進入前六、八名決賽門檻機會。

- 2、國際射擊聯盟（ISSF）於 2017 年 12 月 18 日通過 2018 年射擊規則修訂，並通令各會員國於 2018 年 1 月 1 日正式採用新規則進行比賽。在這次改版中有 2 項重大變革均與國際奧委會（IOC）要求男女平權的政策有關，其中將比賽項目調整新增 3 項男女混和賽制（男女空氣手槍、男女空氣步槍及男女不定向飛靶），在 2017 年的韓國昌原及德國慕尼黑世界盃混合步槍項目，我國分別獲得第六及第十三名，除了個人賽事有機會獲得前八名外，混合賽項目更有機會角逐獎牌。

#### （四）Threat（威脅）

- 1、目前亞洲國家中，空氣手、步槍項目中國、韓國、印度和我國奪牌及爭取席位為主要經爭對手，另外新加坡、日本、越南…等亦緊跟在後。
- 2、現今世界各國尤其亞洲國家（馬來西亞、越南、新加坡、印度、泰國…等）皆為提升競爭能力，高薪聘請外籍教練。
- 3、射擊運動屬於個人項目，選手內在因素視為最大威脅，外在因素引起的干擾同時影響選手心理變化，導致影響技術發揮，因此必須更注重科學化訓練，其訓練等相關儀器及輔助都須經過多次測試，才有相關數據供教練掌握訓練週期，提供有效的科學化檢測是目前較薄弱的部分。

#### 四、訓練計畫：

##### （一）參賽資格取得規定、期限

序號	日期	賽會名稱	項目	席位數量	備註
1	2018.08.31 2018.09.15	2017 年韓國·昌原第 52 屆世界射擊射擊錦標賽	全項	個人項目 4 個席位、混合團體項目 2 隊席位	四年一次
2	2019.02.20 2019.02.28	2019 年印度·新德里世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
3	2019.03.15 2019.03.25	2019 年墨西哥·阿卡普爾科世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
4	2019.04.05 2019.04.15	2019 年阿聯酋·阿蘭世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
5	2019.04.23 2019.05.01	2019 年中國·北京世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
6	2019.05.07 2019.05.17	2019 年韓國·昌原世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
7	2019.05.25 2019.06.01	2019 年德國·慕尼黑世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
8	2019.08.11	2019 年芬蘭·拉赫蒂世	飛靶	個人項目 2 個席位	

	2019.08.22	界盃射擊賽			
9	2019.08.26 2019.09.03	2019 年巴西·里約世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
10	2019.11.03 2019.11.11	2019 年卡達第 14 屆亞洲射擊錦標賽	全項	除了男子 25M 快射手槍及女子 25M 手槍項目為 4 個席位，其他個人項目均為 3 個席位。	四年一次

(二) 總目標：取得 2020 年東京奧運會中，男、女手槍（含混合賽）項目取得 2 至 3 個奧運席位；男、女步槍（含混合賽）項目取得 1 至 2 個奧運席位；男、女飛靶項目（含混合賽）取得 2 至 3 個奧運席位，並於奧運會中奪取獎牌。

(三) 階段目標：

1. 2018 年 9 月第一場奧運席位賽事為韓國·昌原世界射擊錦標賽（全項含混和團體項目）女子 10 公尺空氣手步槍、男女不定向飛靶及新增 3 項男女混合賽（男女空氣手槍、男女空氣步槍及男女不定向飛靶）選手都有進入決賽之實力，期盼力拼取得奧運席位，預估應能取得 1-2 個奧運席位；其餘項目以進入決賽為目標全力衝刺。

2. 2019 年世界盃暨奧運資格賽共八場次（手步槍 4 場、飛靶 4 場），其中手步槍項目共計有四場次：印度·新德里世界盃賽、中國·北京世界盃賽、德國·慕尼黑世界盃賽及巴西·里約世界盃賽，手步槍目標要求在第二場或最晚在第四場世界盃賽應取得 1-2 個奧運席位。

世界盃暨奧運資格賽飛靶項目共計有四場次：墨西哥·阿卡普爾科世界盃賽、阿聯酋·阿蘭世界盃賽、韓國·昌原世界盃賽及芬蘭·拉赫蒂世界盃賽，要求男女不定向飛靶選手目標在第三場或在第四場世界盃賽前取得 1-2 個奧運席位。

3. 2019 年卡達·杜哈亞洲射擊錦標賽 1 場次（全項）：未取得奧運席位之項目，經由世界盃及世錦賽的洗禮，已有進入決賽之實力，而力拼取得奧運席位。

杜哈亞錦賽為最後一場東京奧運會資格賽，這場比賽僅有亞洲地區國家參加，且射擊強國預測大多已經取滿席位，因此這場比賽要求氣槍及飛靶項目均要在這場賽會最少各取得一個奧運席位，爭取最大量參賽資格數。

(四) 訓練起迄日期：自 107 年 9 月 3 日培訓開始起至奧運會結束。

(五) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段(爭取資格):自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 7 月 31 日止共 11 個月，由 2018 年雅加達亞運培訓隊全體隊職員接續培訓，以爭取 2018 年韓國昌原世錦賽及 2019 年初之世界盃暨奧運資格賽。並於 108 年 2 月 1 日、7 月 31 日進行進退場機制。階段將於國家射擊訓練基地-公西靶場，採集中住宿統一管理方式訓練，並視備戰需求

安排國內外移地訓練。

2. 第二階段(調整備戰):自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 1 月 31 日止共 6 個月,於國家射擊訓練基地-公西靶場,採集中住宿統一管理方式訓練,並視備戰需求安排國內外移地訓練,此階段規劃前往日本東京移訓,銜接 11 月亞洲射擊錦標賽為最後一場亞錦賽席位戰衝刺。
3. 第三階段(總集訓):自 109 年 2 月 1 日起至 109 年 8 月 31 日止,於國家射擊訓練基地-公西靶場,採集中住宿統一管理方式訓練,並視備戰需求安排國內外移地訓練。

(六) 訓練方式:採階段集中培訓。

(七) 實施要點:

1. 教練團遴選:

(1)資格條件:

- ①必須具備有全國體總頒發之國家級教練資格(外籍教練不在此限)。
- ②曾任亞、奧運培訓隊教練、訓練員。
- ③三年內無違反本會教練倫理準則及教練紀律規範,經紀律委員會處分確定者。

(2)遴選方式:

- ①由本會選訓小組依教練專業條件負責遴選之。
- ②專業條件如下:
  - A.對選手參賽射擊項目國際規則之熟稔度。
  - B.具選手參賽射擊項目教練之能力。
  - C.豐富之帶隊經驗。
  - D.外語能力。

(3)遴選程序:

- ①由幹事部或選訓委員提名教練人選。
- ②對被提名人選,核對遴選條件,進行資格審查。
- ③由每位選訓委員對符合資格教練評予積分。
- ④將各位選訓委員給予積分加總後,依據積分高低排定順序,依序徵詢聘任。
- ⑤選訓小組得指定外聘教練為教練團成員。
- ⑥名單提送訓輔委員會議審議辦理。

2. 選手遴選:

(1)培訓選手:

- ①2016 里約奧運代表隊選手。
- ②2018 亞運會前 3 名選手。
- ③取得 2020 東京奧運會參賽席位者。

④2019 世界盃奧運資格賽前 2 名者。

⑤最近一屆世錦賽、亞錦賽、世大運前三名者。

(2)儲訓選手：由協會視最近一年國際賽成績評估，遴選具潛力人員經選訓小組審議通過後，提送訓輔委員會議審議辦理。

3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

序號	日期	賽會名稱	項目	預計參加人數	備註（席位）
1	2018.08.31 2018.09.15	2017 年韓國·昌原第 52 屆世界射擊錦標賽	全項	教練 4 人、管理 1 人 翻譯 1 人、防護員 1 人 選手 15 人	個人項目 4 個席位、混合團體項目 2 隊席位
2	2019.02.20 2019.02.28	2019 年印度·新德里世界盃射擊賽	手步槍	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 7 人	個人項目 2 個席位
3	2019.03.15 2019.03.25	2019 年墨西哥·阿卡普爾科世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 5 人	個人項目 2 個席位
4	2019.04.05 2019.04.15	2019 年阿聯酋·阿蘭世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 6 人	個人項目 2 個席位
5	2019.04.23 2019.05.01	2019 年中國·北京世界盃射擊賽	手步槍	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 8 人	個人項目 2 個席位
6	2019.05.07 2019.05.17	2019 年韓國·昌原世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 6 人	個人項目 2 個席位
7	2019.05.25 2019.06.01	2019 年德國·慕尼黑世界盃射擊賽	手步槍	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 8 人	個人項目 2 個席位
8	2019.08.11 2019.08.22	2019 年芬蘭·拉赫蒂世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 6 人	個人項目 2 個席位
9	2019.08.26 2019.09.03	2019 年巴西·里約世界盃射擊賽	手步槍	教練 1 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 4 人	個人項目 2 個席位
10	2019.10.14 2019.10.31	國外移地訓練-空氣槍	手步槍	教練 2 人、防護員 1 人、 選手 10 人	空氣槍移地訓練
11	2019.11.03 2019.11.11	2019 年卡達第 14 屆亞洲射擊錦標賽	全項	教練 4 人、管理 1 人 翻譯 1 人、防護員 1 人 選手 15 人	除了男子 25M 快射手槍及女子 25M 手槍項目為 4 個席位，其他個人項目均為 3 個席位。

- 國內訓練地點：國家射擊訓練基地-公西靶場，採集中住宿統一管理方式訓練，國內移訓預定配合射擊協會 2019 年賽會行事曆執行，將預定輪往各靶場循環訓練（國立體育大學、臺北市立大學、台東體中、彰化田中靶場、台東體中、高雄大寮靶場）等各地靶場移地訓練，以訓練選手場地適應能力，進而強化選手身體素質及心理技能。
- 國際射擊總會 ISSF 所督導 2019 年例行手步槍及飛靶各四場世界盃賽，每場每個項目各有 2 個奧運席位，預計將會有 40-50 個國家派隊參賽，亞洲地區以大陸、印度及韓國等國家陣容最為整齊，上半年度預定北區各靶場循環訓練，氣槍項目建議八月世界盃賽事結束後，另透過東京代表處協尋適當之訓練場館，以及早適應場地環境於

當年度十月計畫前往日本東京移訓，銜接 11 月亞洲射擊錦標賽，爭取最大參賽數。

4. 訓練成效之預估：

- (1) 第一階段（108 年 11 月 30 日止）：取得 3 席至 5 席 2020 東京奧運會參賽席位（最少 3 席）。
- (2) 第二階段（109 年 1 月 31 日止）：爭取 2020 東京奧運會最後參賽席位(最少 5 席)。
- (3) 第三階段（至奧運會截止）：調整備戰參賽，爭取奧運獎牌。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

項目 參照成績	女子 空氣手槍	女子 空氣步槍	女子 25 公尺 手槍	女子 50 公尺 步槍三姿	男子 空氣手槍	男子 空氣步槍	男子 25 公尺 快射手槍	男子 50 公尺 步槍三姿	手槍 混合	步槍 混合	不定 定向混 合	女子 定向飛 靶	女子 不定 定向飛 靶	男子 定向飛 靶	男子 不定 定向飛 靶
培訓檢測 參考值	576	623.9	582	1164	580	625.5	583	1174				115	110	121	117

- (1) 依據 2016 年里約奧運會第 8 名成績做為培訓檢測參考值。(自 2018 年起，女子項目射擊彈數調整，成績依比例調整)
- (2) 檢測點：自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 11 月 30 日止，培訓選手在參考場次從未達培訓檢測參考值者，於下階段將改列為儲訓選手；儲訓選手檢測由教練團視參賽成績評估進退場。
- (3) 要求集中訓練，選手簽具切結書，完全遵守集中訓練之規定，違反經屢勸不聽者，依規定辦理。

五、督導考核：

1. 第一階段（奧運會參賽權的取得）：每場次奧運資格賽做為檢測點，培訓選手以該場資格賽成績達到前 8 名（手、步槍項目）或前 6 名（飛靶項目）成績為標準，如培訓選手在本階段結束未能達到要求，由教練考核決定是否退場。培訓隊教練在本階段依項目未能取得奧運參賽權時，將視訓練成效決定是否解聘。
2. 第二階段：以每個月 20 日-25 日做為檢測時間，由協會選訓小組派員進行檢測，必須要有 2 次達到 2019 年世界盃、世錦賽、亞錦賽第 8 名（手、步槍）或第 6 名（飛靶）平均值。檢測成績做為下階段入選培訓參考。
3. 第三階段：以 2020 年各場次世界盃賽做為檢測點，培訓選手以該場資格賽成績達到前 6 名（手、步槍項目）或前 4 名（飛靶項目）成績為標準，並以決賽取得前 3 名為目標，檢測成效列入代表隊選手選拔之依據。

4. 本會選訓委員將不定期督導檢測及考核培訓情形，如各階段培(儲)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. 心理諮商人員：需定期與選手訪談及分析選手填寫之問卷，以瞭解選手各訓練週期的心理狀態，適時輔導選手及提供正確的心理技能協助選手。
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，提升比賽競爭能力。

##### (二) 運動防護：選手長期大量訓練，造成長期性肌肉疲勞及慢性傷害，射擊項目又細分空氣槍及飛靶槍項目，均需協助肌肉放鬆及為運動傷害的部份做復健，向國訓提出申請聘任隨隊防護員二名。

##### (三) 醫療：營外訓練，均須辦理需醫療意外保險。

##### (四) 課業輔導：在學學生課業輔導，給予調訓公文及公假。

##### (五) 協助培訓隊教練及選手公假留職留薪或留職停薪。

##### (六) 協助培訓隊教練及選手代課鐘點費或代理職缺費。

##### (七) 協助運動情報蒐集：提供培訓教練相關情報蒐集器材（攝影機、相機、長鏡頭），請教育部體育署或國訓中心專案補助並由協會列管。

##### (八) 其他：依實際狀況提出需求

#### 七、經費籌措：

##### (一) 向國訓運動訓練中心申請補助。

##### (二) 協會自籌。

#### 八、本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。