

# 中華民國射擊協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心106年4月21日心競字第1060001472號函核定

- 一、依據：中華民國 105 年 12 月 30 日教育部體育署臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理
- 二、目的：為提昇我國射擊代表隊選手技術水準及競技實力，實施集中訓練統一管理以強化選手技術水平、身體素質及競技能力，使選手於比賽時能發揮平時訓練之技術動作，以期射擊項目於 2018 年亞洲運動會中奪得獎牌，爭取最高榮譽。

## 三、SWOT 分析

### (一) Strength (優勢):

1. 女子 10 公尺空氣手槍項目，目前培訓隊選手田家榛、吳佳穎、余艾玫比賽水準皆能夠維持在 380 - 387 左右，高中新生代階段選手中，也有六名左右選手訓練、比賽水準可維持在 380 - 383 分。主要需強化比賽心理建設，建立比賽發揮的訓練機制，鞏固保持訓練比賽水準，
2. 女子 10 公尺空氣步槍項目，在近幾年的努力訓練，目前年輕選手紛紛嶄露頭角，呈現出優秀水準，賽事中能打出 415.3 - 417.0 分。第一階段第二期中，目前有三名年僅 16-18 歲選手達標，相信進一步加強訓練，亞運比賽進入前 8 名具極大機會，也是 2020 年東京奧運有希望的年輕選手。
3. 男子 10 公尺空氣步槍項目，有兩位訓練多年選手陳俊安、呂紹全均能經常性達標，目前技術水準較成熟，可維持 623-626 分左右。主要須強化比賽心理訓練、技術與心理結合模式訓練。使該項目在比賽中能充分發揮水準進入決賽，有機會爭取獎牌。可納入兼項 50 公尺火藥槍項目，培養成為全般性的步槍選手。
4. 女子 25 公尺手槍項目（火藥槍），由培訓隊選手田家榛、吳佳穎、余艾玫兼項訓練，在歷次世界盃賽目中均曾進入決賽，成績均具備前三名的競爭實力。
5. 飛靶項目，以目前亞洲國家看來女子飛靶選手較少，應主攻團體項目奪牌機會會大幅提升，尤其以女子雙不定向團體最被看好。

### (二) Weakness (劣勢):

1. 亞運射擊項目中，總獎牌共計 22 項目 44 面金牌，除 3 項移動靶項目國內尚未推行外，尚有 19 項目。目前國內唯一一座綜合性靶場（桃園公西靶場）

因改建尚未完工，影響 25 公尺及 50 公尺訓練，導致火藥槍項目男子 6 項及女子 3 項形同放棄。

2. 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。台灣天氣濕冷使槍枝保存不易，選手比賽備用槍枝易受限制，零件也因價格高昂無法更換新，科技日新月異，目前我國步槍火藥槍枝槍齡平均將近 15 年，急需汰舊換新。
3. 各項目老選手自我意識太過強烈，不易接受外在改變，年輕新手銜接斷層大，經驗不足。
4. 飛靶項目主要訓練場地，以國內飛靶場轉換訓練為主(宜蘭、高雄、嘉義等)，訓練用彈嚴重不足，與國外選手相比，是我國選手訓練的劣勢部分。

### (三) Opportunity (機會):

1. 距離 2018 年亞洲運動會，還有一年半左右的時間，提前建立亞運培訓隊伍，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，力爭八項目(女子空氣手槍、女子空氣步槍、女子 25 公尺手槍、男子空氣手槍、男子 50 公尺手槍、男子空氣步槍、男子不定向、女子不定向等)，提升進入前八名決賽門檻機會。
2. 國家射擊訓練基地(公西靶場)將預計於 106 年 5 月竣工，培訓隊將能投入全項目訓練及比賽，對選手食、衣、住、行、休閒、訓練...等提供良好環境，未來增加運科的支援對訓練品質將有大幅提升作用。

### (四) Threat (威脅):

1. 亞運射擊項目中，我國女子手槍項目在世界與亞洲國家中佔有一席之地，目前超前我國選手只有中國大陸；韓國與我隊在伯仲之間；另外泰國、印度、蒙古、新加坡等國家緊跟在後，各國皆為提升競爭能力，除高薪聘請外籍教練外，針對國外移地訓練列為必須考量之重點。
2. 飛靶項目是中東等國家(科威特、阿拉伯、卡達)的強項；步槍項目主要為中國、韓國等國家；另蒙古之女子 25 公尺手槍為強項；我國應定人、定項重點精細進行培訓，重點解決疑難問題，每項目 1-2 名選手，加強投入品質要求的訓練，提升比賽奪牌能力。
3. 2017 國際射擊總會將比賽規則更新，在提高比賽觀賞性、增強對抗性和刺激性的同時，比賽的偶然性增加了，運動員的心理素質是一個更大的挑戰。

#### 四、訓練計畫

##### (一) 訓練目標

1、總目標：空氣槍項目皆能達參賽標準組團隊出賽，並於2018年亞洲運動會中，女子手槍項目取得團體金牌及個人前三名；男、女步槍項目取得團體前三名，目標獲得1金1銀1銅成績。

2、階段目標：

(1) 2017年亞塞拜然世界盃賽(手步槍)取得個人決賽前三名。

(2) 2017年蘇俄莫斯科世界盃靶射擊錦標賽取得個人決賽前三名。

(3) 2017年亞洲單項射擊錦標賽取得個人決賽前三名團體前二名。

(4) 2018年各次世界盃賽取得個人決賽前三名。

##### (二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、訓練起迄日期：自105年10月27日培訓開始起至總目標結束檢討後止。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第1階段	2016年10月27日至2017年8月31日止。 (2017年2月1日執行進退場機制)	空氣手步槍：國立體育大學 25M手槍：警察大學 飛靶：宜蘭四方林靶場	
第2階段	2017年9月1日至2018年1月31日止。	國家射擊訓練基地-公西靶場	
第3階段	2018年2月1日起至2018年亞運結束日止。	國家射擊訓練基地-公西靶場	

訓練地點：手步槍項目因電子靶機裝設於國立體育大學，火藥槍訓練場地另經接洽警察大學提供選手兼項訓練；飛靶項目為宜蘭四方林靶場。評估後第一階段手、步槍訓練場地，於北部集中訓練，以利使用國立體育大學場地及火藥槍訓練，待公西靶場興建完工啟用後，再於第二階段規劃進駐訓練。

##### (二) 訓練方式：

採集中住宿訓練，北部手步槍項目規劃於國立體育大學-璞園，統一管理住宿，飛靶項目規劃於宜蘭四方林靶場；在學選手需配合於國訓中心參加課業輔導，並進駐左營國家訓練中心，於高雄大寮靶場訓練。

(三)國內、外移地訓練撰述：

氣槍項目以國立體育大學為主要訓練場地，集中訓練，配合射擊協會 2017 年賽會行事曆暨國外賽會，將預定輪往各靶場循環訓練（桃園市成功工商、新明國中、警察大學、南崁高中、中壢家商、臺北市立大學、萬芳高中、新北市林口高中、彰化田中臨時靶場、台東體中、台東大學、嘉義嘉華中學、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 所督導每年例行四場世界盃賽，2017 年開始青年世界盃變更為二場，世界盃變更為三場賽事，預計將有 30-40 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，年中前往中國南京（或河南鄭州）暑訓，年底於國家射擊訓練基地-公西靶場。

2017 年 月份	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
國際賽程		印度世界盃(全項)		塞浦路斯世界盃(飛靶)	德國世界盃(氣槍)/東南亞錦標賽(全項)	亞塞拜然世界盃(氣槍)	德國青少年世界盃(氣槍)	義大利青少年世界盃(飛靶)/哈薩克亞洲飛靶射擊錦標賽	蘇俄世界飛靶錦標賽(飛靶)			日本亞洲空氣槍錦標賽(全項)
國內賽程	1 月排名賽		全國青年盃	全國中等學校運動會	5 月排名賽/全國大專運動會	全國梅花盃	7 月排名賽暨公西啟用賽	8 月排名賽	全國協會盃暨全運會前賽	全國運動會	全國中正盃	12 月總排名賽
移訓安排	桃園成功工商	國立體大臺北市大	彰化靶場	台北市大萬芳高中				大陸南京或河南鄭州			高雄大寮靶場	
訓練量一												
訓練強度一												
體能強度一												

1、訓練成效預估：

- 第一階段結束（2017年8月31日止）：取得印度、德國、亞塞拜然三場世界盃前三名。
- 第二階段結束（2018年1月31日止）：培訓選手各次參賽檢測成績達2016年里約奧運會及2017年5場世界盃賽（印度-全項、墨西哥-飛靶、塞浦路斯-飛靶、德國-手步槍、亞塞拜然-手步槍），資格賽平均成績第8名（手步槍項目）或第6名（飛靶項目）。
- 第三階段結束（2018年8月31日止）：培訓選手各次參賽檢測成績達2016年里約奧運會及2017年5場世界盃賽（印度-全項、墨西哥-飛靶、塞浦路斯-飛靶、德國-手步槍、亞塞拜然-手步槍）；資格賽平均成績第6名（手步槍項目）或第4名（飛靶項目）。決賽成績手槍每發10.0分、步槍每發10.3分以上，飛靶定向/不定向獎牌賽13分以上，雙不定向獎牌賽26分以上。

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

2018年亞洲運動會培訓標準表（男子射擊）					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	10M 空氣手槍	580	582	585	585
2	25M 快射手槍	579	580	581	581
3	25M 中火手槍	581	582	583	583
4	25M 標準手槍	567	568	570	570
5	50M 自由手槍	557	557	564	564
6	10M 空氣步槍	622.3	624.2	626.1	626.1
7	50M 自由步槍 （三姿）	1162	1164	1166	1166
8	50M 自由步槍 （臥姿）	622.2	623.0	623.8	623.8
9	定向飛靶	119	120	121	121
10	不定向飛靶	119	119	119	119
11	雙不定向飛靶	136	137	138	138

2018年亞洲運動會培訓標準表（女子射擊）

項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公 布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	10M 空氣手槍	381	382	383	383
2	25M 運動手槍	580	581	583	583
3	10M 空氣步槍	415.9	416.5	417.2	417.2
4	50M 運動步槍 (三姿)	578	580	582	582
5	50M 運動步槍 (臥姿)	619.1	619.6	620.2	620.2
6	定向飛靶	69	69	69	69
7	不定向飛靶	68	68	69	69
8	雙不定向飛靶	100	102	105	105

➤ 以採計 2014 年亞運會成績為參考。第一階段培訓標準以亞運各項目資格賽進入決賽之第 8 名（或第 6 名）成績做為評估依據。第三階段培訓標準及參賽標準以亞運資格賽第 4 名成績做為奪牌尺度考量。

➤ 選手汰換辦法：

1. 選拔場次成績達培訓標準即具備培訓資格，惟每階段每項目最多集中訓練 4 人，如達標人數超過 4 人，依達標次數、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。
2. 第一階段期中進退場：如在參考場次從未達培訓標準者，取消培訓資格；達培訓標準者進入培訓隊伍，原集中訓練人員如被取消培訓資格，由其他具培訓資格者，依達標次數、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遞補。
3. 個人參賽方式：在亞運選拔場次中成績達標者即可代表參賽，每項目最多 3 人，如超過 3 人則依達標次數、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：每個項目達參賽標準選手達 3 位（含）以上，始同意組團隊出賽。
5. 空氣槍選拔方式：除需達標成績外，集中培訓及參賽選拔採用淘汰積分制。凡達標選手一律另行舉辦 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，如積分相同則依決賽名次在前者

優先，如完全一樣以決賽成績高者優先。

6. 建議 2017 年 ISSF 規則在賽制如有重大變更時，將另案再行檢討。
7. 建議 2018 年亞運培訓計畫，需建立儲訓制度，教練得視選手競賽成績，接近培訓標準者納入培訓隊為儲訓員，以深植實力。
8. 要求集中訓練選手要簽具切結書，完全遵守集中訓練之規定，否則以退訓議處。

#### 五、督導考核：

- 第一階段（世界盃參賽權的取得）：以國內每場次資格賽做為檢測點，培訓選手以資格賽成績達到 2016 年四場世界盃前 8 名（手、步槍項目）或前 6 名（飛靶項目）平均成績為標準，如培訓選手在本階段期中未能達到要求，採進退場機制予以淘汰。
- 第二階段：以國內、外賽事做為各月檢測時間，由協會選訓小組派員進行檢測，必須要有 2 次以上達到 2016 年世界盃、世錦賽、世界盃總決賽第 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。
- 第三階段：以 2017 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。
- 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. 心理諮商人員：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讓選手使用。
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） 運動傷害防護：向國訓提出申請聘任隨隊防護員一名。

##### （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） 重量訓練場地：請協商借用國立體育大學體適能中心重量訓練室。

##### （六） 北部訓練住宿：手、步槍項目協商國立體育大學-璞園，飛靶項目協商宜蘭四方林靶場，提供教練及選手住宿，編列雜支及其他行政用品耗材等。

#### 七、經費籌措

(一) 協會自籌

(二) 向國訓運動訓練中心申請補助

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送請國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。