

中華民國射擊協會選訓委員會 111 年 7 月份會議記錄

一、時間：111 年 7 月 6 日(星期三)上午 12 時整

二、地點：桃園市公西靶場(桃園市龜山區公西里 1 鄰忠義路三段 217 巷 28 號)，採
視訊會議方式辦理。

三、主席：吳耀家 紀錄：葉素貞

四、訓輔委員：粘慧珍

五、出席委員：蔡世銘、陳文菱、李峰南、蔡世銘、吳孟蓉、施榮宏、
李耀文

六、請假委員：黃胤鴻(請假)、余曉芬(請假)

七、列席人員：陳武田

八、主席致詞：略

九、確認上次會議紀錄：

提案一

案由：2024 黃金計畫及 2028 黃金計畫選手進退場與級別調整，提請討論。

說明：經選訓會議審查後送國訓中心核備。

提案二

案由：因學生及社會人士比賽場次數不同，故影響選拔參考達標成績次數，建議
達標積分比例調整，提請討論。

說明：經選訓會議審查後送國訓中心核備。

十、提案討論：

提案一

案由：111 年培育優秀或具潛力運動選手第二階段進退場選手及教練名單，據以
修正暑假集訓計畫(如附件一)，提請討論。

說明：依據本會111年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫第8點進退場檢測點規
定，及青年盃、梅花盃、全中運成績，辦理第二階段進退場選手及教練，
名單及10M空氣槍暑假訓練實施計畫如附件一。預算共為19天、4教練、
24位選手，委請余曉芬教練規劃負責本案，提請討論。

決議：經選訓會議審查後通過，送體育署核備。

提案二

案由：111 年優秀青年及青少年選手暑假二十五公尺手槍專項訓練營實施計畫
(如附件二)，提請審查。

說明：在 111 年優秀青年及青少年選手案內，25M 手槍暑假專項訓練營案實施計畫（如附件二）。預算共為 19 天、3 教練、10 位選手，委請桑和弟教練規劃負責本案，提請討論。

決議：經選訓會議審查後通過，送體育署核備。

提案三

案由：111 年優秀青年及青少年選手暑假五十公尺步槍三姿專項訓練營實施計畫（如附件三）預算共為 19 天、3 教練、10 位選手，委請李日昇教練規劃負責本案，提請審查。

說明：在 111 年優秀青年及青少年選手案內，50M 步槍暑假專項訓練營案實施計畫（如附件三）。提請討論。

決議：經選訓會議審查後通過，送體育署核備。

提案四

案由：2022 年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽，參賽人員名單（如附件四）及代表隊疫情期間參加國際賽會評估計畫（如附件五），提請討論。

說明：2022 年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽將於 7 月 28 日至 8 月 8 日於哈薩克、阿拉木圖舉行，楊昆弼選手近幾場國內賽事成績優異，由於今年首場奧運資格賽在即，增加國際賽有利提升表現，適應新制決賽規則，此次亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽為同場資格賽、兩場決賽進行，針對決賽臨場調整能力為主要目標，且大獎賽有世界排名積分，經徐曉如教練、楊昆弼選手爭取到運促會參賽經費，故評估參賽，提請討論。

決議：經選訓會議同意徐曉如、楊昆弼參加 2022 年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽，通過射擊培訓隊（含黃金計畫）參加 2022 年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽返國居家檢疫及自主健康管理期間之計畫，送上級機關審查。

十一、臨時動議：無

十一、散會（中午 13 時 00 分整）

附件一

中華民國射擊協會 111 年培育優秀或具潛力運動選手暑假集訓計畫

- 一、依據：中華民國射擊協會 111 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫辦理。
- 二、目的：整合資源，投入訓練，強化體能，深入體會、掌握專項動作技術要領。大幅提高選手整體競技能力水準，以利未來支援國家參加亞、奧運會順利完成奪金任務。
- 三、辦法：
 - (一)對象：如附表一集訓名單。
 - (二)時間：111 年 8 月 1 日起至 8 月 19 日止計 19 天。
 - (三)地點：公西射擊基地或台北市文山運動中心、新北市林口運動中心（手步槍）及高雄大寮靶場（飛靶槍）。
 - (四)培訓教練名單：
 1. 手步槍教練：何景聖（桃園市立南崁高中）、陳俊安（桃園市立新明國中）、余曉芬（桃園市立中壢國中）、馬瑜梅（桃園市立大崗國中）。
 2. 飛靶教練：陳世偉（臺北市立大學）、徐慶煌（高雄市體育會射擊委員會）。
 - (五)訓練：教練團擬訂訓練項目重點及課程安排。
- 四、督導考核：協會不定時派人訪視訓練狀況。
- 五、行政支援：
 - (一) 協調公西射擊基地、高雄大寮靶場提供膳宿或借用訓練場地等事宜。
 - (二) 協調所屬各學校單位協助給於參加人員公假和辦理提領槍枝移地訓練相關事宜。
 - (三) 如因疫情公西靶場管制，協調台北市文山運動中心、新北市林口運動中心為手步槍替代場地。
- 六、其他注意事項：
 - (一) 參加選手須先行告知家長。
 - (二) 報到地點與時間：111 年 8 月 1 日 0900 時公西射擊基地（手步槍）或高雄大寮靶場（飛靶槍）。
 - (三) 參加人員在暑訓期間隨身攜帶健保卡。
 - (四) 要求參加人集訓期間遵守公西射擊基地及高雄大寮靶場相關規定。

(五) 遇有事故得予請假處理。

七、預期效益：

(一) 強化體能與專項技術進而提高整體競技實力。

(二) 全國協會盃及中正盃名列前三名。

八、未盡事宜得臨時補正宣佈後實施。

九、經費概算：

經費預算(如附表二)計需新臺幣貳佰柒拾肆萬玖仟陸佰元整。

國中組		青年盃				全中運				梅花盃			
男子 手槍	名次	選手	分數	單位	教練	選手	分數	單位	教練	選手	分數	單位	教練
	第一名	張瀚文	543	新明國中	陳俊安	余仕騫	546	新明國中	陳俊安	陳淳恩	548	明德國中	林國豪
	第二名	李丞祐	548	梓官國中	蔡宛蓉	周家羽	536	萬和國中	朱熾儒	林端志	535	忠孝國中	黃超榮
	第三名	余仕騫	543	新明國中	陳俊安	李丞祐	548	梓官國中	蔡宛蓉	陸禹翔	529	南崁國中	何景聖
女子 手槍	第一名	蔡婕婷	538	龜山國中	桑和弟	林冠妤	550	新明國中	陳俊安	廖可容	548	大崗國中	馬瑜梅
	第二名	林冠妤	546	新明國中	陳俊安	謝采芳	557	中壢國中	余曉芬	謝采芳	553	中壢國中	余曉芬
	第三名	謝采芳	540	中壢國中	余曉芬	蔡婕婷	547	龜山國中	桑和弟	蔡婕婷	549	龜山國中	桑和弟
男子 步槍	第一名	郭穎衡	600.3	南崁國中	何景聖	黃士祐	605.7	南崁國中	何景聖	郭穎衡	606.6	南崁國中	何景聖
	第二名	王浩宇	606.5	大崗國中	馬瑜梅	徐逸儉	601.8	明德國中	林國豪	王浩宇	610.9	大崗國中	馬瑜梅
	第三名	廖建昌	601.5	中山國中	張明豐	廖建昌	604.3	中山國中	張明豐	黃士祐	603.3	南崁國中	何景聖
女子 步槍	第一名	李冠妤	609.4	林口國中	鍾昂燁	陳品瑄	608.3	大崗國中	馬瑜梅	朱思瑀	617.4	中山國中	張明豐
	第二名	陳妍卉	622.4	光復高中	陳弘振	朱思瑀	619.8	中山國中	張明豐	陳妍卉	619.5	光復高中	陳弘振
	第三名	昌雅琪	604.9	大寮國中	施維庭	黃心怡	606.1	萬芳高中	金慧枚	張詠晴	606.2	明德國中	林國豪

高中組		青年盃				全中運				梅花盃			
男子 手槍	名次	選手	分數	單位	教練	選手	分數	單位	教練	選手	分數	單位	教練
	第一名	謝翔宸	567	萬芳高中	金慧枚	潘丞星	555	萬芳高中	金慧枚	金利偉華	564	臺東體中	李峰南
	第二名	許明睿	549	平鎮高中	郭喜重	趙岑擘	564	東山高中	林國豪	許明睿	557	平鎮高中	郭喜重
	第三名	黃智愷	552	中壢家商	陳思薇	金利偉華	571	臺東體中	李峰南	趙岑擘	559	東山高中	林國豪
女子 手槍	第一名	柳芊榛	552	林口高中	郭孟熙	石孟庭	554	平鎮高中	郭喜重	鍾芷羚	542	武陵高中	余曉芬
	第二名	鍾芷羚	562	武陵高中	余曉芬	楊祐羽	551	中大壢中	陳俊安	孫千筑	543	林口高中	郭孟熙
	第三名	石孟庭	556	平鎮高中	郭喜重	陳馨妍	556	中壢家商	陳思薇	李芸瑄	552	平鎮高中	郭喜重
男子 步槍	第一名	黃皓宸	619.8	萬芳高中	金慧枚	楊子謙	617.4	林口高中	郭孟熙	宋佳彥	610.2	平鎮高中	郭喜重
	第二名	楊子謙	612.9	林口高中	郭孟熙	宋佳彥	614.2	平鎮高中	郭喜重	陳建安	611.4	林口高中	郭孟熙
	第三名	宋佳彥	611.5	平鎮高中	郭喜重	劉心思	616.3	中壢家商	陳思薇	楊子謙	616.5	林口高中	郭孟熙
女子 步槍	第一名	翁慧雯	620.4	萬芳高中	金慧枚	陳品璇	615.3	中壢家商	陳思薇	翁慧雯	613.1	萬芳高中	金慧枚
	第二名	陳品璇	613.1	中壢家商	陳思薇	藍雅莉	613.7	林口高中	郭孟熙	邱佩熙	607.7	南崁高中	吳孟蓉
	第三名	藍雅莉	616.4	林口高中	郭孟熙	翁慧雯	610.7	萬芳高中	金慧枚	藍雅莉	607.2	林口高中	郭孟熙

中華民國射擊協會 111 年度培育優秀或具潛力運動選手
第二階段教練團名單

編號	職稱	姓名	性別	所屬及任職單位	項目	備註
1	教練	陳俊安	男	桃園市立平鎮高級中學	手步槍	
2	教練	何景聖	女	桃園市立南崁國中	手步槍	
3	教練	馬瑜梅	女	桃園市立大崗國民中學	手步槍	
4	教練	余曉芬	男	桃園市立中壢國中	手步槍	由金慧枚 教練推薦
5	教練	陳世偉	男	臺北市立大學	飛靶	
6	教練	徐慶煌	男	高雄市體育會 射擊委員會	飛靶	
	合計	6 員				

中華民國射擊協會 111 年度培育優秀或具潛力運動選手

第二階段手步槍項目選手名單（含備取）

編號	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			
1	金利偉 華	男	94.05.17	台東體中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年梅花盃(高中組)第 1 名資格賽 564 111 年全中運(高中組)第 3 名資格賽 571	空氣手槍 延續培訓
2	謝翔宸	男	94.03.16	萬芳高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(高中組)第 1 名資格賽 567	空氣手槍
3	趙岑曄	男	95.08.19	東山高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(國中組)第 2 名資格賽 564 111 年梅花盃(高中組)第 3 名資格賽 559	空氣手槍
4	鍾芷羚	女	95.07.28	武陵高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(高中組)第 1 名資格賽 562 111 年梅花盃(高中組)第 1 名資格賽 542	空氣手槍
5	陳馨妍	女	95.07.30	中壢家商	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(高中組)第 3 名資格賽 556	空氣手槍
6	石孟庭	女	93.11.09	平鎮高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(高中組)第 1 名資格賽 554 111 年青年盃(高中組)第 3 名資格賽 556	空氣手槍 延續培訓
7	黃皓宸	男	93.03.25	萬芳高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(高中組)第 1 名資格賽 619.8	空氣步槍
8	楊子謙	男	95.03.02	林口高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(高中組)第 1 名資格賽 617.4 111 年青年盃(高中組)第 二名資格賽 612.9 111 年梅花盃(高中組)第 二名資格賽 612.9	空氣手槍 延續培訓
9	劉心思	男	93.01.06	中壢家商	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(高中組)第 3 名資格賽 616.3 111 年梅花盃(高中組)第 2 名資格賽 612.9	空氣步槍

10	翁慧雯	女	94.12.04	萬芳高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 1 名資格賽 620.4 111 年全中運(高中組)第 3 名資格賽 610.7 111 年梅花盃(高中組)第 1 名資格賽 613.1	空氣步槍 延續培訓
11	藍雅莉	女	95.05.19	林口高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(高中組)第 3 名資格賽 616.4 111 年全中運(高中組)第 2 名資格賽 610.7 111 年梅花盃(高中組)第 1 名資格賽 613.1	空氣步槍
12	陳品璇	女	93.02.06	中壢家商	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(高中組)第 2 名資格賽 613.41 111 年全中運(高中組)第 1 名資格賽 615.3	空氣步槍 延續培訓
13	李丞祐	男	95.12.12	梓官國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 2 名資格賽 548 111 年全中運(國中組)第 3 名資格賽 548	空氣手槍
14	陳淳恩	男	97.08.10	明德國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年梅花盃(國中組)第 1 名資格賽 548	空氣手槍
15	余仕騫	男	95.11.09	新明國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 3 名資格賽 543 111 年梅花盃(國中組)第 1 名資格賽 546	空氣手槍
16	謝采芳	女	96.07.04	中壢國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 3 名資格賽 540 111 年全中運(國中組)第 2 名資格賽 557 111 年梅花盃(高中組)第 2 名資格賽 553	空氣手槍 延續培訓
17	林冠妤	女	97.08.10	新明國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 2 名資格賽 546 111 年全中運(國中組)第 1 名資格賽 550	空氣手槍

18	蔡婕寧	女	96.11.05	龜山國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 1 名資格賽 538 111 年全中運(國中組)第 3 名資格賽 547 111 年梅花盃(國中組)第 3 名資格賽 549	空氣手槍 延續培訓
19	王浩宇	男	98.02.12	大崗國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 2 名資格賽 606.5 111 年梅花盃(國中組)第 2 名資格賽 610.9	空氣步槍
20	郭穎衡	男	96.03.29	南崁國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 1 名資格賽 600.3 111 年梅花盃(國中組)第 1 名資格賽 606.6	空氣步槍
21	黃士祐	男	97.01.19	南崁國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(國中組)第 1 名資格賽 605.7	空氣步槍
22	陳妍卉	女	96.07.22	光復高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 2 名資格賽 622.4 111 年梅花盃(國中組)第 2 名資格賽 619.5	空氣步槍
23	朱思瑀	女	95.12.18	中山國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(國中組)第 2 名資格賽 619.8 111 年梅花盃(國中組)第 1 名資格賽 617.4	空氣步槍
24	李冠妤	女	96.01.30	林口國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(國中組)第 2 名資格賽 609.4	空氣步槍
備	許明睿	男	94.09.05	平鎮高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年梅花盃(高中組)第 2 名資格賽 557 111 年青年盃(高中組)第 2 名資格賽 549	空氣手槍
備	潘承星	男	93.11.11	萬芳高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(高中組)第 1 名資格賽 555	空氣手槍
備	黃智愷	男	93.04.12	中壢家商	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	110 年青年盃(高中組)第 3 名資格賽 552	空氣手槍
備	李芸瑄	女	92.09.12	平鎮高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	110 年梅花盃(高中組)第 3 名資格賽 552	空氣手槍
備	楊祐羽	女	95.01.22	中大壢中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年全中運(高中組)第 2 名資格賽 551	空氣手槍
備	柳芊榛	女	92.11.19	林口高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃(高中組)第 1 名資格賽 552	空氣手槍
備	孫千筑	女	94.03.07	林口高中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年梅花盃(高中組)第 2 名資格賽 543	空氣手槍

備	宋佳彥	男	93.03.29	平鎮高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	111年青年盃(高中組)第3 名資格賽 611.5 111年全中運(高中組)第2 名資格賽 614.2 111年梅花盃(高中組)第1 名資格賽 610.2	空氣手槍 延續培訓
備	陳建安	男	94.10.25	林口高中	符合第2點 第2款第3項	111年梅花盃(高中組)第2 名資格賽 611.4	空氣步槍
備	邱佩熙	女	94.07.06	南崁高中	符合第2點 第2款第3項	111年梅花盃(高中組)第2 名資格賽 607.7	空氣步槍
備	張瀚文	男	96.09.26	新明國中	符合第2點 第2款第3項	111年青年盃(國中組)第1 名資格賽 543	空氣手槍
備	周家羽	男	95.10.31	萬和國中	符合第2點 第2款第3項	111年全中運(國中組)第2 名資格賽 536	空氣手槍
備	林端志	男	95.12.08	忠孝國中	符合第2點 第2款第3項	111年梅花盃(國中組)第2 名資格賽 535	空氣手槍
備	陸禹翔	男	97.07.31	南崁國中	符合第2點 第2款第3項	111年梅花盃(國中組)第3 名資格賽 529	空氣手槍
備	廖可容	女	98.05.22	大崗國中	符合第2點 第2款第3項	111年梅花盃(國中組)第1 名資格賽 548	空氣手槍
備	廖建昌	男	96.12.25	中山國中	符合第2點 第2款第3項	111年青年盃(國中組)第3 名資格賽 601.5 111年全中運(國中組)第3 名資格賽 604.3	空氣步槍
備	徐逸儉	男	95.10.25	明德國中	符合第2點 第2款第3項	111年全中運(國中組)第2 名資格賽 601.8	空氣步槍
備	陳品瑄	女	96.08.09	大崗國中	符合第2點 第2款第3項	111年全中運(國中組)第1 名資格賽 608.3	空氣步槍
備	張詠晴	女	95.12.11	明德國中	符合第2點 第2款第3項	111年梅花盃(國中組)第3 名資格賽 606.2	空氣步槍
備	黃心怡	女	96.03.01	萬芳高中	符合第2點 第2款第3項	111年全中運(國中組)第3 名資格賽 606.1	空氣步槍
備	昌雅琪	女	95.11.30	大寮國中	符合第2點 第2款第3項	111年青年盃(國中組)第3 名資格賽 604.9	空氣步槍

中華民國射擊協會 111 年度培育優秀或具潛力運動選手

第二階段飛靶項目選手名單 (含備取)

編號	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	徐偉庭	男	92.03.19	高雄中山	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃 B 級第 1 名 96 111 年梅花盃 B 級第 1 名 106	大寮訓練站 不定向飛靶
2	方博弘	男	94.06.16	宜蘭縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃 B 級第 21 名 72 111 年梅花盃 B 級第 8 名 91	宜蘭訓練站 不定向飛靶
3	徐歆恩	男	93.10.05	高雄中山	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃 B 級第 14 名 79 111 年梅花盃 B 級第 12 名 89	大寮訓練站 不定向飛靶
4	莊浩琿	男		嘉義縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年梅花盃 B 級第 13 名 88	田寮訓練站 不定向飛靶
5	林冠佑	男	91.06.16	高雄中學 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃 B 級第 13 名 79 111 年梅花盃 B 級第 17 名 82	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
6	沈甫澄	男		彰化縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃 B 級第 32 名 65	田中訓練站 不定向飛靶
7	吳易珊	女	93.10.12	台南市	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年青年盃 B 級第 5 名 59	台南訓練站 不定向飛靶
8	曾允中	男	93.08.10	宜蘭縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年梅花盃 B 級第 33 名 56	宜蘭訓練站 不定向飛靶

附表二：

中華民國射擊協會 111 年度培育優秀或具潛力運動選手寒假集中訓練經費預算表						
項次	項目	單位	數量	單價	總價	備註
1	教練費	人×天	6×19	1,500	171,000	教練 6 人×19 天
2	選手費	人×天	32×19	300	182,400	選手 32 人
3	保險費	人×天	38×19	100	72,200	
4	住宿費	人×天	38×18	950	649,800	
5	膳食費	人×天	38×19	200	144,400	每餐 100 元
6	場地	人×天	32×19	600	364,800	公西射擊基地
7	交通行政費	式	1 車×19 天	4,000	76,000	支付交通、彈藥運送及文具雜支
8	靶材費	式	1	95,000	0	由訓練器材支應
合計新台幣					1,660,600	
備註：						

附件二：

中華民國射擊協會 111 年優秀青年及青少年選手
暑假廿五公尺手槍暨十公尺空氣手槍專項訓練營實施計畫

- 一、目的：配合國家育才政策，透過暑假期間由各縣市熱心推展射擊運動高中學校專任教練推薦空氣手槍具潛力績優選手 2 人參加。
- 二、訓練目標：爭取代表各縣市參加全國運動會並取得佳績，進而取得各項國際賽事培訓達標。
- 三、訓練時間：自 111 年 8 月 1 日至 8 月 19 日止，計 19 天。
- 四、訓練地點：桃園市公西靶場(備用地點:臺北市文山運動中心)-25 公尺靶場。
- 五、訓練人員：如選手名冊(附件一)，參考 111 年青年盃及梅花盃射擊錦標賽成績(國、高中組成績為主)，考量地區性平衡發展，排除具潛力計畫選手擇優遴選。(如有缺額則由集訓隊教練依其專長推薦具潛力及適合人選擇優遴選)。
- 六、實施方法：培訓男子快射手槍及女子 25 公尺手槍，依程度不同訂定訓練進度。
- 七、訓練課表：

0700 0800	0800 1000	1000 1200	1200 1400	1400 1600	1600 1730	1800 1900	1930 2100
早餐	專業 課程	專項 訓練	午餐 午休	輔助 訓練	體能 訓練	晚餐	認知心 理訓練 和研討

- 八、訓練重點：
 - (一) 用槍安全規定。
 - (二) 競賽規則。
 - (三) 槍枝、彈藥認識、操作、與簡易保養維護。
 - (四) 基本動作：裝彈、握槍、舉槍、迎槍、停止呼吸、扣引板機、預報、故障排除。
 - (五) 基本功：起槍、運槍、瞄扣配合(部分課程以空氣槍練習替代)。
 - (六) 比賽模式(含決賽)。
 - (七) 體能訓練。
 - (八) 心理技能訓練。
 - (九) 傷害防護。

九、教練編組：

職稱	姓名	指導項目	執掌	任職單位
教練	桑和弟	25 公尺手槍 快射手槍	統籌 25M 手槍 訓練事宜	中華民國射擊協會 顧問
助理教練	蘇景程		協助訓練事宜	退役國手
助理教練	王松華		協助訓練事宜	退役國手

- 十、行政支援：
 - (一)訓練器材和耗材：

項次	項目	單位	數量	單價	總價	備註
----	----	----	----	----	----	----

1	.22 手槍	枝	10			協會借用
2	.22 子彈	發	40,000			協會支援
3	25 公尺靶紙	張	100			協會支援
4	空氣槍彈	盒	96			協會支援

(二)所需經費：

由年度工作計畫-辦理寒暑假專項訓練活動項下支應

項次	項目	單位	數量	單價	總價	備註
1	教練費	人×天	3×19	1,200	68,400	
2	保險費	人天	13×19	100	24,700	
3	選手費	人天	10×19	200	38,000	
4	住宿費	人天	13×18	950	222,300	
5	膳食費	人天	13×19	160	39,520	每餐 80 元
6	場地費	靶時	30×19	150	85,500	10 人 3 小時 19 天
7	交通雜支	天	19	4,000	76,000	
合計					554,420	

(三)行政支援事項：

1. 協調公西靶場(或臺北市文山運動中心)辦理槍枝存放、領用等手續及靶場地租用事宜(需含交通)。
2. 集訓前請助教先行保養槍枝。
3. 集訓期間人員進出靶場要求遵守運動中心相關規定辦理。
4. 集訓完一周內教練選手繳交集訓報告。
5. 報到時間請於 111 年 7 月 24 日當天上午 9 時，無法完成報到者視為棄權淘汰。
6. 未盡事宜，得另案規劃辦理之。

附表一：選手名冊

順序	姓名	性別	訓練項目	就讀學校	教練	入選資格
1	劉皓甄	女	25 公尺手槍	國立體育大學	陳秋燕	555
2	孫千筑	女	25 公尺手槍	新北市林口高中	郭孟熙	延訓
3	宋英綺	女	25 公尺手槍	新北市林口高中	郭孟熙	延訓
4	林慧煊	女	25 公尺手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	延訓
5	王敏榛	女	25 公尺手槍	桃園市南崁高中	吳孟蓉	延訓
6	蔡育成	男	快射手槍	國立體育大學	陳秋燕	延訓
7	王宣懿	男	快射手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	延訓
8	廖昱愷	男	快射手槍	桃園市大園高中	馬瑜梅	延訓
9	黃智愷	男	快射手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	延訓
10	陳詠傑	男	快射手槍	桃園市大崗國中	馬瑜梅	延訓
備註						

附表二：槍枝清冊

111 年優秀青年及青少年選手 暑假 25 公尺手槍暨 10 公尺空氣手槍專項訓練營槍枝清冊						
編號	姓名	專長項目	口徑(吋)	廠牌	槍號	槍枝管理單位
1	劉皓甄	空氣手槍	.177			
2	孫千竺	空氣手槍	.177	Style	611704	新北市林口高中所屬
3	宋英綺	空氣手槍	.177	Morini	2016275	新北市林口高中所屬
4	林慧煊	空氣手槍	.177	Style	606697	桃園市大崗國中所屬
5	王敏榛	空氣手槍	.177	Style	612292	桃園市大崗國中所屬 委託南崁高中代管
6	蔡育成	空氣手槍	.177	Morini	34517	國立體育大學所屬
7	王宣懿	空氣手槍	.177	Morini	22796	中華民國射擊協會所屬 委託中壢家商代管
8	廖昱愷	空氣手槍	.177	Morini	31359	桃園市大崗國中所屬
9	黃智愷	空氣手槍	.177	Style	611705	桃園市中壢家商所屬
10	陳詠傑	空氣手槍	.177	Morini	2015230	中華民國射擊協會所屬 委託大崗國中代管
合計						

附件三：

中華民國射擊協會 111 年優秀青年及青少年選手 暑假五十公尺步槍三姿暨十公尺空氣步槍專項訓練營實施計畫

一、目的：

為提升我國 50 公尺步槍成績，自 104 年起射擊協會即於暑假及寒假期間，推展 50 公尺步槍專項訓練營，齊聚國內空氣步槍好手集中訓練，施以五十公尺步槍之基礎概念、入門及進階的訓練，並積極的參與國內的各項賽事，逐步吸取參賽經驗，以期於在未來的國際賽會上奪得好成績。

二、訓練目標：

(一) 總目標：

取得 2024 年巴黎奧運會，男子、女子十公尺空氣步槍及五十公尺步槍三姿參賽資格並取得佳績。

(二) 階段目標：

1. 突破個人成績，挑戰全國紀錄。
2. 2021 年東南亞射擊錦標賽 10 公尺空氣步槍、50 公尺步槍臥姿、三姿金牌。
3. 2022 年中國·杭州亞運會(已延期)，爭取參賽權並進而奪得獎牌。

三、訓練起訖日期：111 年 8 月 1 日~19 日止，共 19 日。

四、訓練地點：國訓中心·公西射擊基地。

五、訓練人員(含入選資格)：

(一) 大學二年級(含)以下選手。

(二) 參加資格：須符合以下其中之一項。

1. 已投入 50 公尺步槍訓練，且 109 年、110 年有 50 公尺步槍三姿賽事參賽紀錄者。
2. 10 公尺空氣步槍已達 585 以上成績，有意願接受 50 公尺步槍訓練並經由該訓練站教練推薦者。

(三) 如有缺額則由集訓隊教練依其專長推薦具潛力及適合人選。

(四) 集訓成員人數，盡可能達到各基層訓練站平均的比例。

(五) 專項訓練營教練、選手名單及入選成績，(如附件一)。

六、實施方法：區分為初階及進階選手兩組，依程度不同訂定訓練進度。

(一) 初階選手：

1. 未曾接受過 50 公尺步槍基礎訓練者。

2. 曾接受過 50 公尺步槍基礎訓練，但未實際參加 50 公尺步槍跪、臥、立三姿比賽的選手。

(二)進階選手：已實際參與 50 公尺步槍三姿訓練，且有參加國內、外正式錦標賽事經驗者。

七、訓練課表：

訓練組別 及內容 時間	初階選手	進階選手
		1. 50 公尺步槍裝備的認識與運用，槍枝的拆解與保養。 2. 50 公尺步槍跪、臥、立姿基礎訓練講解與實做。
8月1日	1. 報到。 2. 環境認識。 3. 裝備整理。 4. 床鋪分配。 5. 50 公尺步槍裝備的認識與運用。	1. 報到。 2. 環境認識。 3. 裝備整理。 4. 床鋪分配。 5. 跪、臥姿訓練。
8月2日 8月7日	1. 50 公尺步槍跪、臥、立姿基礎動作講解實做。 2. 跪、臥、立姿分項訓練。 3. 槍枝的拆解與保養。	1. 跪、臥、立姿分項訓練。 2. 臥、立姿檢測。
8月8日 8月14日	1. 跪、臥、立姿分項訓練。 2. 跪、臥、立姿動作組合訓練。 3. 槍枝保養維護。 4. 空氣槍對抗賽。	1. 分項訓練及檢測。 2. 組合訓練及檢測。 3. 訓練檢討，針對問題及弱項加強訓練。
8月15日 8月19日	1. 跪、臥、立姿分項檢測。 2. 空氣槍對抗賽。	1. 50 公尺步槍決賽訓練。
8月20日	1. 結訓測驗。 2. 訓練檢討會。 3. 撰寫訓練報告。 4. 賦歸。	

八、 實施要點：

- (一) 選手於射擊集訓期間培訓隊報到後，先進行專項檢測，以建立其參考成績。
- (二) 開訓時公佈培訓應遵守之公約及相關規定，並要求教練選手共同遵守。
- (三) 此次集訓採集中住宿，便於生活管理。
- (四) 集訓期間要求選手撰寫訓練心得及集訓報告書，以供日後練之參考依據。
- (五) 集訓期間除加強專項體能訓練，並應防範運動傷害之情事發生。
- (六) 每日訓練後確實做好訓練器材之清點，並按規定存放於指定槍械庫房。
- (七) 集訓期間，教練及選手如因違反團隊紀律或造成危安事件，予以立即退訓，且不再納入爾後之集訓隊名單。
- (八) 落實體能訓練，強化選手良好的一般及專項體能，得以面對未來 50 公尺步槍賽事嚴苛的體能負荷。
- (九) 自費選手訓練僅實施跪、立、臥預習等基礎訓練，訓練期間不佔用靶位，不實施實彈射擊。

九、 行政支援：

請協會代為協調訓公西射擊基地練期間場地使用、住宿及膳食的安排及費用事宜。

(一) 訓練器材和耗材：

項次	項目	單位	數量	單價	總價	備註
1	.22 步槍	枝	10			協會支援
2	.22 子彈	發	15,000			協會支援
3	空氣鎗彈	盒	75			協會支援

(二) 所需經費：

由年度工作計畫-辦理寒暑假專項訓練活動項下支應

項次	項目	單位	數量	單價	總價	備註
1	教練費	人×天	3×19	1,200	68,400	
2	保險費	人天	13×19	100	24,700	
3	選手費	人天	10×19	200	38,000	
4	住宿費	人天	13×18	950	222,300	
5	膳食費	人天	13×19	160	39,520	每餐 80 元
6	場地費	靶時	30×19	150	85,500	10 人 3 小時 19 天
7	交通雜支	天	19	4,000	76,000	
合計					554,420	

十、參賽要求：凡參加集訓並順利結訓者，自 111 年 8 月至 111 年 12 月，至少須參加全國錦標賽 50 公尺步槍三姿賽事二場以上。

附件一

111 年優秀青年及青少年選手 暑假 50 公尺步槍暨 10 公尺空氣步槍專項訓練營人員名冊						
編號	職稱	姓名	性別	單位	入選比賽成績	備註
1	教練	李日昇	男	國立體育大學		
2	教練	陳思薇	女	桃園市立中壢家商		
3	教練	金慧枚	女	臺北市立萬芳高中		
1	選手	陳駿箴	男	國立體育大學	111 年梅花盃 613.0 分	
2	選手	黃煒晴	女	臺北市立大學	110 年全中運 623.7 分	
3	選手	羅溫家珍	女	國立台東大學	111 年梅花盃 611.3 分	
4	選手	張有君	女	新北市林口高中	110 年中正盃 606.2 分	
5	選手	李昀蓉	女	臺北市立萬芳高中	110 年 1 月排名賽 604.5 分	
6	選手	賴詩雅	女	雲林林內國中	111 年梅花盃 587.4 分	
7	選手	陳柏恩	男	三重高中	110 年中正盃 607.2 分	
8	選手	詹予瑄	女	南崁高中	110 年協會盃 613.2 分	
9	選手	詹昆諺	男	平鎮高中	111 年青年盃三姿 1101 分	
10	選手	林詩芸	女	中壢家商代	111 年梅花盃 608.8 分	

附件二

111 年優秀青年及青少年選手
暑假 50 公尺步槍暨 10 公尺空氣手槍專項訓練營槍枝清冊

編號	姓名	專長項目	口徑(吋)	廠牌	槍號	槍枝管理單位
11	陳駿箴	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16826622	國立體育大學所屬
12	黃煒晴	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16830586	臺北市立大學所屬
13	羅溫家珍	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16832464	中華民國射擊協會所屬 台東體中代管
14	張有君	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16817875	新北市林口高中所屬
15	李昀蓉	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16801640	臺北市立萬芳高中所屬
16	賴詩雅	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16835654	雲林縣林內國中所屬
17	陳柏恩	空氣步槍	—	—	—	—
18	詹予瑄	空氣步槍	—	—	—	—
19	詹昆諺	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	16817001	桃園市立中原國小所屬
20	林詩芸	空氣步槍	.177	FEINWERKBAU	727126	中華民國射擊協會所屬 中壢家商代管
合計	空氣步槍 8 支					

附件四：

2022年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽 參賽人員名單	
項目	選手
男子不定向飛靶	楊昆弼
教練	徐曉如

附件五：

射擊培訓隊(含黃金計畫)參加 2022年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽 返國居家檢疫及自主健康管理期間之計畫

一、緣起

2022年杭州亞運會射擊培訓隊(含黃金計畫)參加2022年亞洲盃飛靶賽暨哈薩克飛靶大獎賽。為配合中央防疫政策，由國家運動訓練中心(以下簡稱國訓中心)及中華民國射擊協會(以下簡稱射擊協會)規劃返國後將進行居家檢疫3+4，居家檢疫期間管理之計畫。

二、計畫目標

因2022年杭州亞運會延期緣故於，為增加強度並銜續備戰國際賽事，及返國檢疫期間亦能維持良好的身體狀態，以兼顧防疫與訓練的效益。

三、行程規劃

日期	事項	備註
7/24	出國前PCR採檢	桃園敏盛綜合醫院
7/27	出發	韓亞航空OZ712 TPE 13:00→ICN 16:30→ (7/28)11:25→ALA 15:20
7/28	抵達哈薩克	

日期	事項	備註
7/29-7/31	賽程期間	男女不定向飛靶
8/1	PCR採檢	須提供返國2日內PCR檢測陰性報告，才能入境台灣。
8/2-8/3	返國	哈薩克阿拉木圖國際機場 韓亞航空OZ578 ALA 23:00→(8/3)ICN07:40→ 10:00→TPE 11:30
7/13-7/20	居家檢疫	1. 入境後將進行3+4居家檢疫(返家) 2. 楊昆弼：彰化縣二水鄉文昌路8號 3. 徐曉如：桃園市龜山區文化五路183號 4. 8/10晚上10 點前完成快篩，結果陰性將於8/11返回公西靶場。

四、居家檢疫期程：111年(下稱同年)8月3日(三)至8月10日止(三)。

五、住宿與訓練之實施方式：

(一) 住宿地點：

(二) 居家檢疫期間：2人皆返家進行隔離。

1. 楊昆弼：彰化縣二水鄉文昌路8號

2. 徐曉如：桃園市龜山區文化五路183號

(三) 訓練地點：自家

(四) 參訓人員：

教練：徐曉如

選手：楊昆弼

(五) 實施方式：

預計於哈薩克飛靶大獎賽結束後一日返國，視賽程與航班提早或延後。

(六) 1. 居家檢疫期間：111年8月3日至月10日，楊昆弼、徐曉

如 2 人將返家進行居家檢疫。

2. 訓練及場地規劃：

居家檢疫期間之訓練時間：每日上午 9 點 30 分至 11 點
下午 3 點 30 分至 6 點，返家檢疫者於自家做訓練。

3. 交通規劃：

出發：安排專車前往桃園國際機場。

返國：返家隔離者將安排防疫計程車接送。

4. 膳食規劃：返家居家檢疫者，將自行安排用餐。

5. 核酸檢測規劃：出發前安排至桃園敏盛綜合醫院進行檢測。

(七) 防疫措施：於返國後即核酸檢測及執行居家檢疫，相關防疫措施如下：

1. 建立聯繫窗口：

(1) 教練徐曉如-每日調查並紀錄 2 人體溫及健康狀況。

(2) 射擊協會郭佩瑄-統一聯繫防疫所在地衛生主管機關
(防疫單位)。

2. 通報順序：1922 → 中華民國射擊協會郭佩瑄→國訓中心
(公西靶場)護理師。

3. 建立健康關懷紀錄：建立 Line 群組，要求參與人員每日早晚回報體溫，隨時留意身體狀況並製作名冊，每日回報教練及國訓中心。出現發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀，由聯繫人員聯絡當地衛生主管機關。

4. 人員社交距離：

(1) 居家檢疫期間，僅限自己房間，不可離開或進入其他房間。三餐請自行安排人員送至門口。

(2) 自主健康管理期間，居住防疫飯店者，活動範圍僅限自己房間；返回自家者，依據疫情指揮中心規定，禁止搭乘大眾交通運輸及至人員眾多場所（含學校及公西靶場），外出時必須戴口罩，並保持社交距離。

5. 消毒作業：依照衛生主管單位及配合防疫飯店規定，配合實施消毒。

6. 垃圾處理：於旅館指定時間，將垃圾放置垃圾袋內綁好，

確保不會溢出或滲漏，放於門外放置箱。

7. 防疫專車：居家檢疫期間，返國時從機場到防疫旅館搭乘防疫專車。

8. 防疫醫師與醫院：桃園敏盛綜合醫院。

六、居家檢疫期間訓練課表（如附件）。

七、返回國家運動訓練中心（公西靶場）：

返國居家檢疫期滿後，依照規定進行快篩，快篩結果陰性，確認健康無虞即於8月11日返回公西靶場正常訓練。

八、2022年杭州亞運會射擊培訓隊(含黃金計畫)返國人員資料(返國及居家檢疫日期)

返國日期	防疫日期	檢疫情況	成員	人數
8/3	8/3-8/10	返家 居家檢疫	教練：徐曉如 選手：楊昆弼	2

