

中華民國射擊協會 109 年 6 月份選訓委員會會議記錄

一、時間：109 年 6 月 19 日(星期四)上午 11 時 30 分

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 231 巷 23 弄 20 號)

三、主席：張文育

記錄：唐嘉信

四、訓輔委員：粘慧珍

五、出席委員：張文育、吳耀家、陳文菱、李峰南、蔡世銘

六、請假委員：黃胤鴻、余曉芬、施智瀛、郭茂鍾

七、列席人員：陳武田(秘書長)

八、主席致詞：略

九、確認上次會議記錄：

通過確認 109 年 3 月份會議紀錄及執行情況報告。

十、提案討論：

提案一：

案由：本會優秀青年及青少年選手 50M 步槍暑假專項訓練營案實施計畫，提請討論。

說明：在年度工作計畫內原有國內集訓及國外移訓兩案，因 COVID-19 新冠肺炎影響取消國外移訓改為延長國內集訓。預算為 30 天、4 教練、16 位選手，委請李日昇教練規劃負責本案，提請審查。

決議：請修正計畫期程為 30 天、教練 4 人、選手 16 人後通過(如附件一)，送體育署備查執行。

提案二：

案由：本會培育優秀或具潛力運動選手案-50M步槍暑假專項訓練營實施計畫，提請討論。

說明：在培育優秀或具潛力運動選手案內，50M步槍暑假專項訓練營案實施計畫。預算與下案共為30天、2教練、20位選手，委請余曉芬教練規劃負責本案，提請討論。

決議：本案請修正計畫期程為 30 天、教練 1 人、選手 10 人(如預算許可選手可增至 15 人)後通過(如附件二)，送體育署備查執行。

提案三：

案由：本會培育優秀或具潛力運動選手案-25M手槍暑假專項訓練營實施計畫，提請討論。

說明：在培育優秀或具潛力運動選手案內，25M步槍暑假專項訓練營案實施計畫。預算與上案共為30天、2教練、20位選手，委請郭孟熙教練規劃負責本案，提請討論。

決議：本案請修正計畫期程為30天、教練1人、選手10人（如預算許可選手可增至15人）後通過（如附件三），送體育署備查執行。

提案四：

案由：本會培育優秀或具潛力運動選手案-期中進退場調整案，提請討論。

說明：在培育優秀或具潛力運動選手案期中進退場調整案及暑期集訓計畫，提請討論。

決議：培育優秀或具潛力運動選手案期中進退場調整名單案如附件四（含備選人員）。暑期集訓計畫配合全中運時間調整期程後通過（如附件五），如有缺額可由備選人員遞補。

提案五：

案由：奧運培訓隊飛靶不定向選手施榮宏退訓案，提請討論。

說明：該員選手退訓資料如附件，提請討論。

決議：同意奧培隊不定向飛靶選手施榮宏自6月1日自願退訓。

十一、臨時動議：

臨時提案一：（幹事部）

案由：奧培隊協助靶機設定人員案，提請討論。

說明：依據奧培隊4月份座談會議記錄，飛靶靶機設定調整需要協助人員（設定程序最少需要4人共同作業），商請蔡志成先生義務協助，提請討論。

決議：同意蔡志成先生義務協助，但活動範圍為飛靶區及公共行政區域，且不得干涉或妨礙培訓隊正常訓練活動。

臨時提案二：（陳文菱委員）

案由：2020年奧培隊培訓用槍枝提領期限將於109年8月31日到期後歸建案，提請討論。

說明：2020年東京奧運培訓計畫原訂於109年8月31日結束，因COVID-19新冠肺炎疫情影响，東京奧運會延期至2021年7月舉辦，本會奧培隊訓練用

槍枝將於109年8月31日後歸建，目前體育署尚未頒定接續東奧培訓計畫，為不使奧培訓計畫中斷，影響代表隊訓練，建議在接續奧培計畫未公告前，原有東京奧運培訓隊全體人員先暫延培訓至110年8月31日，待接續奧培計畫公告後，再依計畫修正，提請討論。

決議：建議國訓中心在東京奧運接續培訓主計畫未公告前，現有培訓隊暫時全員留訓至110年8月31日，當教育部體育署頒訂奧培接續主計畫後，即行調整以利選手提領槍枝訓練。

十二、散會（下午12時30分）

附件一：優秀青年及青少年選手 50M 步槍暑假專項訓練營案實施計畫

中華民國射擊協會 109 年優秀青年及青少年選手 五十公尺步槍暑假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，爭取參賽權並進而奪得獎牌。

三、訓練起訖日期：

109 年 7 月 27 日～8 月 25 日止，共 30 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)高中選手及未滿 21 歲(以 109.7.1 為準)之大學選手。

(二)參加資格：以下條件至少符合一項。

1. 10 公尺空氣步槍已達 A 級成績，有意願接受 50 公尺步槍訓

練並經由該訓練站教練推薦者。

2. 已投入 50 公尺步槍訓練，且 108 年、109 年有 50 公尺步槍三姿賽事，三場以上參賽紀錄者。

(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、外正式錦標賽三場以上之經驗者。

七、訓練課表：

	上午		下午
	初階選手	進階選手	空氣槍
	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。	1. 50 公尺步槍基本技術訓練。 2. 依選手個人學習進度，進行分項檢測、綜合檢測。 3. 技術交流。	
7月27日	1. 報到。 2. 環境認識。 3. 裝備整理。 4. 床鋪分配。		

7月28日 8月2日	<ol style="list-style-type: none"> 50公尺步槍裝備的認識與運用。 50公尺步槍跪、臥、立姿基礎動作講解。 跪、臥、立姿分項訓練。 槍枝的拆解與保養。 	<ol style="list-style-type: none"> 50公尺步槍動作規範指導。 跪、臥、立姿分項訓練。 跪、臥、立姿組合訓練。 槍枝保養維護。 	指導具潛力選手實施50公尺步槍跪、臥、立基礎動作訓練。
8月3日 8月9日	<ol style="list-style-type: none"> 跪、臥、立姿分項訓練。 跪、臥、立姿動作組合訓練。 槍枝保養維護。 空氣槍對抗賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 分項訓練及檢測。 組合訓練及檢測。 訓練檢討，針對問題及弱項加強訓練。 空氣槍對抗賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 動作組合訓練。 密度訓練。 模擬賽、個人對抗賽。
8月10日 8月20日	<ol style="list-style-type: none"> 跪、臥、立姿分項訓練。 跪、臥、立姿組合訓練及檢測。 訓練檢討，針對問題及弱項加強訓練。 		<ol style="list-style-type: none"> 動作組合訓練。 密度訓練。 模擬賽、個人對抗賽。
8月21日 8月24日	<ol style="list-style-type: none"> 跪、臥、立姿分項檢測。 跪、臥、立姿組合檢測。 50公尺步槍決賽訓練。 8月22、24日結訓檢測。 		8月21、23日結訓檢測。
8月25日	<ol style="list-style-type: none"> 結訓綜合檢測。 訓練檢討會。 撰寫訓練報告。 裝備整理。 賦歸。 		

八、實施要點：

(一)選手於射擊暑期培訓隊報到後，先進行體能及專項檢測，

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，以供日後訓練之參考依據。
- (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、行政支援：

- (一)請協會代為協調訓公西射擊基地訓練期間場地使用、住宿及膳食的安排及費用事宜。
- (二)因選手集中訓練並住宿於公西靶場，晚間訓練場地並未開放，致使選手必須借助其他輔助訓練，建議國訓中心同意集訓隊使用重訓室及相關休閒設施。

**中華民國射擊協會 109 年優秀青年及青少年選手
50 公尺步槍暑假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
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	
4	教練	莊于萱	女	國立臺東大學 附屬體育中學	
1	選手	翁翊翔	男	國立體育大學	2018 東南亞錦標賽 1113 分(50 米步槍)
2	選手	歐浩恩	男	國立體育大學	107 年中正盃 617.9 分(空氣步槍)
3	選手	陳彥羽	女	國立體育大學	108 年協會盃 1060 分(50 米步槍)
4	選手	葉玟萱	女	國立體育大學	2019 年德國慕尼黑世界盃 1136 分
5	選手	洪千晶	女	臺北市立大學	107 年協會盃 622.0(空氣步槍)
6	選手	陳若蓁	女	臺北市立大學	107 年協會盃 620.0(空氣步槍)
7	選手	朱嫻儒	女	國立臺灣體育大學	107 年青年盃 620.8(空氣步槍)
8	選手	陳暄諺	男	國立臺東大學	108 年中正盃 615.9(空氣步槍)
9	選手	張若涵	女	臺北市立萬芳高中	109 年青年盃 1088 分(50 米步槍)
10	選手	曾憶璇	女	臺北市立萬芳高中	108 年梅花盃 1072 分(50 米步槍)
11	選手	林昱言	男	臺北市立萬芳高中	108 年中正盃 1016 分(50 米步槍)
12	選手	黃皓宸	男	臺北市立萬芳高中	109 年青年盃 960 分(50 米步槍)
13	選手	陳柏恩	男	新北市立三重高中	109 年青年盃 1082 分(50 米步槍)
14	選手	陳世軒	男	新北市立林口高中	108 年協會盃 1060 分(50 米步槍)
15	選手	游茂彬	男	桃園市立中壢家商	109 年青年盃 1069 分(50 米步槍)
16	選手	易晉陽	男	國立台東大學 附屬體育中學	108 年梅花盃 618.3 分(空氣步槍)

附件二：培育優秀或具潛力運動選手案-50M 步槍暑假專項訓練營實施計畫

中華民國射擊協會 109 年培育優秀或具潛力運動選手 五十公尺步槍暑假專項訓練營實施計畫

一、目的：

甄選國、高中優秀空氣步槍選手，施予五十公尺步槍三姿基礎訓練及進階訓練，以期於 2022 年杭州亞運會、2024 年巴黎奧運會，爭取參賽資格，並獲得佳績。

二、現況分析：

我國空氣槍項目這幾年來在國際賽事屢創佳績，主要奠定於完善的訓練場地以及扎實的基層訓練發揮功能。由於公西靶場改建工程因故延宕，導致五十公尺步槍訓練中斷多年，如今場地已完備，優秀的青少年選手也源源不斷的出現，目前獨缺的是常規的訓練。

五十公尺步槍三姿項目，它是空氣步槍的延伸項目，空氣步槍成績好的選手在五十公尺立姿已是佔盡優勢，跪、臥兩個姿勢只要規畫完備、訓練正常都能很快的收到成效，而且因五十公尺步槍難度及精準度高出空氣槍甚多，在經過五十公尺的洗鍊後，空氣槍也能因此得到助益，成績表現也更為穩固，因而積極發展五十公尺步槍項目，必然是當務之急。

三、訓練計畫：

(一)總目標：

爭取 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：2022 杭州亞運會：

1. 男、女子十公尺空氣步槍：個人賽前八名、團隊賽前三名。
2. 男、女子五十公尺步槍三姿：個人賽前八名、團隊賽前四名。

(三)訓練起訖日期：自 109 年 7 月 27 日起至 109 年 8 月 25 日止。

(四)訓練地點：國家運動訓練中心—公西射擊基地。

(五)訓練人員：

1. 教練：1 人

余曉芬。

2. 選手：15 人，如附件一

(六)人員甄選方式：

1. 國、高中未滿 18 歲(以 109.7.1 為準)之選手，須參與空氣步槍訓練一年以上經驗，且參加射擊協會舉辦之全國性賽事四場以上，有意願接受 50 公尺步槍訓練並經由該訓練站教練推薦者。
2. 已投入 50 公尺步槍訓練，且 108 年、109 年有 50 公尺步槍三姿賽事一場以上參賽紀錄者。
3. 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。
4. 集訓成員人數，盡可能達到各基層訓練站平均的比例。

(七)訓練內容：

1. 技術訓練：

以空氣步槍及五十公尺步槍訓練各佔 50%的比例安排訓練內容，並配合優秀青年及青少年選手班隊區分為上、下午時段實施訓練(因共用裝備)。

(1)第一階段：7 月 27 日-8 月 2 日

上午觀摩青年隊五十公尺步槍三姿訓練、下午則以青年隊選手一對一指導，進行三姿基礎動作訓練，訓練量約每個姿勢一至一個半小時。。

(2)第二階段：8 月 3 日-8 月 25 日

上午實施空氣步槍，下午五十公尺步槍訓練。

以跪、臥、立三個姿勢的動作組合訓練為主，旨在建立選手的動作流程，深植動作概念，日訓練量為跪姿 100 槍次、臥姿 100 槍次、立姿 60 槍次，預習佔 90%、實彈佔 10%。

(3)訓練課表如下：

	上午	下午
7 月 27 日	1. 報到。 2. 環境認識。 3. 裝備整理。 4. 床鋪分配。	

7月28日 8月2日	觀摩青年隊五十公尺步槍三姿訓練	1. 50公尺步槍裝備的認識與運用。 2. 50公尺步槍跪、臥、立姿基礎動作講解。
8月3日 8月9日	10m 空氣槍	50m 步槍
	1. 動作組合、密度訓練。 2. 模擬賽(每周一次)。 3. 決賽訓練及個人對抗賽。	1. 跪、臥、立姿分項訓練。 2. 槍枝保養維護。
8月10日 8月20日	1. 動作組合、密度訓練。 2. 模擬賽(每周二次)。 3. 決賽訓練及個人對抗賽。	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。
8月21日 8月24日	8月21、23日結訓檢測。	1. 分項訓練及檢測。 2. 組合訓練及檢測。 3. 8月22、24日結訓檢測。
8月25日	1. 結訓綜合檢測。 2. 訓練檢討會。 3. 撰寫訓練報告。 4. 裝備整理。 5. 賦歸。	

2. 體能訓練及運動防護：

(1)一般性體能：於晨操或下午實施，以三十分鐘持續跑為主，每週三至四次，藉以訓練選手肌耐力，並配合球類運動，每日實施時間1至1.5小時。

(2)專項性體能：以二至三倍比賽量之預習或實彈強化局部肌群，並實施重練訓練，每週重量訓練二至三次，加強各項目所需之肌耐力。

(八)2021年預計參加之賽事及檢測標準：

參與訓練的選手，依其訓練期程區分為兩個級別，於2021年青年盃開始參賽，並每隔六個月按檢測標準進行考核，成績未達預期或經評估不適合繼續訓練者，則予以退場並另覓新進選手繼續施訓。

1. A級：已參與50公尺步槍三姿訓練一年以上，並曾參加全國性

錦標賽一場以上者。

2. B級：依本訓練計畫開始參與訓練者。

項次	日期	賽事名稱	檢測標準	
			A級	B級
1	2021年3月	全國青年盃	1000	900
2	2021年6月	全國梅花盃		
3	2021年9月	全國協會盃	1100	1000
4	2021年10月	全國運動會		
5	2021年11月	全國中正盃		

**中華民國射擊協會 109 年培育優秀或具潛力運動選手
50 公尺步槍暑假專項訓練營人員名冊**

編號	職稱	姓名	性別	單位	推薦教練	成績
1	教練	余曉芬	女	桃園市立中原國小		
1	選手	林宴君	女	新北市立林口高中	郭孟熙	108 梅花盃 615.2(空氣步槍)
2	選手	陳駿箴	男	新北市立林口高中	郭孟熙	109 青年盃 605.7(空氣步槍)
3	選手	楊雅筑	女	雲林縣立崇德國中	曾譔升	108 全運會 609.8 分(空氣步槍)
4	選手	胡沛淳	女	桃園市立中壢家商	陳思薇	108 年中正盃 610.2 分(空氣步槍)
5	選手	謝子諤	女	桃園市立南崁高中	吳孟蓉	108 梅花盃 617.5(空氣步槍)
6	選手	陳絲語	女	桃園市立南崁高中	吳孟蓉	108.8 排名賽 615.2(空氣步槍)
7	選手	陳至謙	男	桃園市立平鎮高中	陳俊安	108.8 排名賽 618.5(空氣步槍)
8	選手	郭育辰	男	臺中市立萬和國中	蔡文興	108 中正盃 598.0(空氣步槍)
9	選手	詹昆諺	男	桃園市立中壢國中	余曉芬	107 排名總決賽 614.2(空氣步槍)
10	選手	羅溫家珍	女	國立台東大學 附屬體育中學	李峰南	108 年中正盃 608.6 分(空氣步槍)
11	選手	尤亞培	男	國立台東大學 附屬體育中學	李峰南	109 青年盃 595.5(空氣步槍)
12	選手	黃咨勻	女	臺中市立萬和國中	蔡文興	109 青年盃 604.0(空氣步槍)
13	選手	翁慧雯	女	臺中市立中山國中	蔡文興	109 青年盃 603.4(空氣步槍)
14	選手	宋伯諺	男	桃園市立南崁高中	吳孟蓉	108 青年盃 611.2(空氣步槍)
15	選手	曾彥均	男	臺中市立中山國中	蔡文興	109 青年盃 580.7(空氣步槍)

附件三：培育優秀或具潛力運動選手案-青少年 25M 手槍暑假訓練營 實施計畫

中華民國射擊協會 109 年培育優秀或具潛力運動選手 青少年 25 公尺暑期訓練營計畫

一、 宗旨：

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、 訓練時間：自 109 年 7 月 27 日至 8 月 25 日止，計 30 天。

三、 集訓地點：國家射擊訓練基地-公西靶場。

四、 培訓項目：

(一) 男子快射手槍。

(二) 女子運動手槍。

五、 培訓人數：如選手名冊（正取 15 人備取 3 人）。

六、 教練編組：

職稱	姓名	指導項目	執掌	任職單位
教練	張叔峯	25 公尺手槍	統籌 25M 手槍 訓練事宜	中華民國射擊協會 顧問

七、 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。

(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。

八、 每日訓練時程規劃：

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

九、 督導考核：

1. 集訓期間由協會訓輔小組定期派員到場檢視訓練進度和訓練紀律。
2. 敦請體育署派員訪視檢視訓練成效和發現訓練問題與提出修正建議。

十、 訓練需求：

(一) 訓練器和耗材：

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	30,000			協會支援
3	25 公尺靶紙	張	300			協會支援

(二) 所需經費：

項次	項目	單位	數量	單價	總價	備註
1	教練費	人×天	1×30	1,200	36,000	
2	保險費	人天	16×30	50	24,000	
3	選手費	人天	15×30	200	90,000	
4	膳宿費	人天	16×30	950	456,000	
5	場地費	靶時	900	150	135,000	
6	交通雜支	人	16	3,000	48,000	
合計					789,000	

十一、 行政支援事項：

- (一) 協調國訓中心辦理進駐住宿或安排外面旅館住宿（需含交通）。
- (二) 集訓前請助教先行保養槍枝，協調槍庫辦理槍枝存放、領用等手續。
- (三) 集訓期間人員進出靶場要求遵守國訓中心相關規定辦理。
- (四) 集訓完一周內教練選手繳交集訓報告。
- (五) 報到時間請於109年7月27日當天，無法完成報到者視為棄權淘汰。

十二、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	推薦教練	推薦理由	空氣手槍廠牌序號
1	陳俞如	女	空氣手槍	新北市林口高中	郭孟熙	青年盃運動手槍 535分	Morini/32304
2	柳芊榛	女	空氣手槍	新北市林口高中	郭孟熙	A級	Morini/32325
3	何宇桓	男	空氣手槍	臺北市南港高工	蔡硯丞	B級	Morini/727063
4	鐘怡茹	女	空氣手槍	台東縣體育中學	李峰南	A級	
5	謝翔宸	男	空氣手槍	台北市萬芳高中	金慧枚	A級	Morini/30647
6	彭曉梵	女	空氣手槍	桃園市南崁高中	吳孟蓉	A級	Morini/24826
7	黃智愷	男	空氣手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	A級	Style/752841
8	林灝宸	男	空氣手槍	新北市林口高中	郭孟熙	B級新北市主辦 110年全運會儲備選手	Style/752312
9	林琨峰	男	空氣手槍	新北市林口高中	郭孟熙	C級新北市主辦 110年全運會儲備選手	Style/706038
10	蔡泓益	男	空氣手槍	高雄市左營高中	林生祥	A級	Style/710200
11	林柔羽	女	空氣手槍	桃園市南崁高中	吳孟蓉	A級	Morini/32527
12	潘呈星	男	空氣手槍	台北市萬芳高中	金慧枚	A級	Morini/26090
13	楊紹謙	男	空氣手槍	臺北市志仁高中	蔡硯丞	A級	Morini/28248
14	潘聖威	男	空氣手槍	台東縣體育中學	李峰南	A級	
15	朱冠群	男	空氣手槍	台東縣體育中學	李峰南	A級	
16	翁晨軒 (備取)	女	空氣手槍	高雄市左營高中	林生祥	A級	Style/710016
17	李詠臻 (備取)	女	空氣手槍	新北市林口高中	郭孟熙	A級	Style/750400
18	林慧煊 (備取)	女	空氣手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	A級	Morini/22796

附件四：培育優秀或具潛力運動選手案進退場名單

中華民國射擊協會 109 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	桃園市立中壢家事商業 高級中等學校	手步槍	
2	教練	吳孟蓉	女	桃園市立南崁高級中學	手步槍	
3	教練	郭喜重	男	桃園市立新明國民中學	手步槍	
4	教練	馬瑜梅	女	桃園市立大崗國民中學	手步槍	
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	
7	教練	葉素貞	女	國家運動訓練中心專任 運動教練	手步槍	支援教練
	合計	7 員				

中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手 第二階段手步槍項目名單

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	廖澤善	男	95.01.17	青溪國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 556	空氣手槍
2	余紀軒	男	94.12.30	新明國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第二 名資格賽成績 545	空氣手槍
3	王梓羽	男	94.04.22	幸福國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第三 名資格賽成績 543	空氣手槍
4	林呈易	男	91.03.08	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 562	空氣手槍 延續培訓
5	黃智愷	男	93.04.12	中壢家商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 557 109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 555	空氣手槍
6	林暉倫	男	93.03.15	麗山高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第二 名資格賽成績 555	空氣手槍 延續培訓
7	謝采芳	女	96.07.04	中壢國中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第一 名資格賽成績 544	空氣手槍
8	呂維容	女	94.01.02	中壢國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 544	空氣手槍
9	石孟庭	女	93.11.09	新明國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第二 名資格賽成績 543	空氣手槍
10	森苡軒	女	91.06.20	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 563 109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 555	空氣手槍 延續培訓
11	陳俞如	女	91.09.10	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 563	空氣手槍
12	林柔羽	女	92.01.10	南崁高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 562	空氣手槍 延續培訓
13	劉承翰	男	95.01.19	新明國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 608.5	空氣步槍
14	林昆鋒	男	94.08.24	光復高中 國中部 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第一 名資格賽成績 601.0	空氣步槍

15	宋佳彥	男	93.03.29	平鎮高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 622.2 109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 618.5	空氣步槍 延續培訓
16	易晉暘	男	91.01.03	臺東體中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 614.5	空氣步槍 延續培訓
17	黃皓宸	男	93.03.25	萬芳高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 609.4	空氣步槍
18	陳 淇	女	94.07.19	林口國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第一 名資格賽成績 618.4 109 年青年盃國中組第一 名資格賽成績 613.4	空氣步槍
19	藍雅莉	女	95.05.19	大崗國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第三 名資格賽成績 608.7	空氣步槍
20	謝柏萱	女	91.03.04	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 618.7 109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 609.3	空氣步槍
21	葉怡青	女	90.11.05	中壢家商 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第二 名資格賽成績 614.5	空氣步槍
22	黃煒晴	女	94.01.07	萬芳高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 612.4	空氣步槍
23	陳語劭	男	93.12.06	明德國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第一 名資格賽成績 597.1	空氣步槍
24	黃咨勻	女	94.07.07	萬和國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 604.0	空氣步槍

備註：選手金利偉華(台東體中. 空氣手槍)已入奧運培訓隊，由王梓羽(幸福國中. 空氣手槍)遞補。另選手陳冠希(大崗國中. 空氣步槍)與陳儀恩(林口國中. 空氣步槍)兩位選手，因離開射擊隊，不再從事射擊運動，故由遞補名單陳語劭(明德國中. 空氣步槍)與黃咨勻(萬和國中. 空氣步槍)兩位選手遞補。

中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手

第二階段手步槍項目（遞補名單）名單

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	許明睿	男	94.09.05	新明國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第二 名資格賽成績 540	空氣手槍
2	金 璽	男	93.06.08	南崁高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 552	空氣手槍
3	張翔凱	男	91.08.01	中壢家商 X 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 550	空氣手槍
4	王敏榛	女	95.08.08	大崗國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第二 名資格賽成績 541 109 年梅花盃國中組第三 名資格賽成績 532	空氣手槍
5	宋英綺	女	94.05.20	青溪國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第一 名資格賽成績 538	空氣手槍
6	鐘儀茹	女	91.02.26	臺東體中 X 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 553	空氣手槍
7	彭曉芃	女	92.05.30	南崁高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第二 名資格賽成績 551	空氣手槍
8	彭華軍	男	95.12.02	新明國中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第二 名資格賽成績 593.8	空氣步槍
9	李嘉豪	男	90.10.27	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 605.3	空氣步槍
10	柯思瑀	女	94.04.02	基隆女中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 611.3	空氣步槍
11	胡沛淳	女	93.02.04	中壢家商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 611.1	空氣步槍
12							
13							
14							
15							

備註：趙友成（南崁高中，空氣步槍）、黃靖翔（臺東體中，空氣步槍）兩位選手因離開射擊隊，故由遞補名單刪除。

**中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手
第二階段飛靶項目名單**

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	鄭冠晨	男	90.06.27	昆山科大 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 87 109 年梅花盃 B 級 100	台南訓練站 不定向飛靶 延續培訓
2	施百鴻	男	90.06.08	中山工商 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 75 109 年梅花盃 B 級 98	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
3	徐歆恩	男	93.10.05	鳳西國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃 B 級 90	大寮訓練站 不定向飛靶
4	徐偉庭	男	92.03.19	高雄中學 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 87	大寮訓練站 不定向飛靶
5	王羽棠	男	91.01.07	興華高職 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 49 109 年梅花盃 B 級 82	田寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
6	林冠佑	男	91.06.16	省鳳商工 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 72	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
7							
8							

附件五：培育優秀或具潛力運動選手案暑期集訓實施計畫

中華民國射擊協會 109 年培育優秀或具潛力運動選手 暑期國內集中訓練實施計畫

- 一、依據：中華民國射擊協會 109 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫實施。
- 二、目的：積極培育優秀且具潛力之青少年選手，採取統一集訓，集中管理方式，施以運科嚴訓的一貫培訓，期於國際賽事中，再創佳績。
- 三、培訓目標：
 - (一) 培育優秀選手以進入 2021 年第 44 屆東南亞射擊錦標賽決賽奪得獎牌。
 - (二) 2021 世界、亞洲各級賽事參賽權並已進入決賽目標。
- 四、指導單位：教育部
- 五、主辦單位：中華民國射擊協會
- 六、培訓日期：109 年 7 月 27 日至 109 年 8 月 15 日，共計 20 天
培訓地點：桃園市公西靶場。
- 七、訓練時間：
 - (一) 週一至週六：07：00—21：00
 - (二) 週日：調整。
- 八、培訓教練及選手名單：依據 109 年培育優秀或具潛力運動選手第二階段名單，教練 6 人(另外加一位國訓中心支援運動教練)，選手 30 人(如有缺額可由遞補名單補實)共 37 人(如附件一)。
- 九、實施方法：
 - (一) 管理：嚴格的紀律要求，是訓練成敗的主要關鍵，配合公西靶場的生活作息，由練團負起管理責任。
 - (二) 訓練：優秀具潛力選手都來自全國各地學校，其訓練模式或有不同，為能有效提升射擊素質，故此階段的訓練重點，在於藉助運科的生理、心理及技術層面，讓各選手就認知上能有一致性的概念，同時強化內在感覺，知覺與心裡的結合能力，才能有助於成績的提升。
 - (三) 課輔：每周一、三、五晚間，安排課業輔導(如附件二)，以增進選手知能，以應付未來之挑戰。

十、周期訓練課表：

年月日 時間		109. 7. 27-8. 8	109. 8. 9-8. 15
		第一階段 基本動作、動作組合	第二階段 對抗賽、決賽
訓練任務 07:00 21:00		1. 集訓測驗。 2. 集訓任務要求(教練)。 3. 每位選手寫一份自我評估報告。 4. 理論要求，針對性的解決存在的問題。	1. 對抗賽三次。 2. 決賽練習。
活 動 內 容	晨操 07:00 08:00	暖身操、意象訓練	暖身操、意象訓練
	技術 訓練 09:00 15:00	5. 手槍、步槍動作規範指導。 6. 手步槍錯誤動作糾正 7. 槍枝保養維護	5. 能夠發現自己在的問題 6. 解決糾正錯誤動作的方法 7. 明確自己的訓練方向
	經驗 交流 15:00 16:00	5. 心得報告演講 6. 提出考試題進行分析研究 7. 心得日誌登錄	1. 技術動作專題交流 2. 心理輔導 3. 心得報告演講
	體能 活動 16:00 17:30	1. 體能測試 2. 小場地籃球比賽 3. 跑步接力比賽 1500 男 800 女 伏地挺身仰臥起坐	1. 肌肉放鬆活動柔軟操 2. 心肺功能測試 3. 屏氣與心跳配合練習
	夜間 訓練 19:00 21:00	1. 心得日誌要求 2. 基本技術練習	1. 檢討訓練中存在的問題 2. 提出自己糾正方案 3. 於對抗賽中檢討缺失，並擬出比賽方案 4. 期末報告撰寫

十一、檢測點：

檢	日期	7月28日	8月1日	8月8日	8月14日
---	----	-------	------	------	-------

	賽別	開訓檢測	檢測	檢測	檢測
--	----	------	----	----	----

十二、預期訓練比賽評估：常規年度訓練和暑期集訓成績評估

項目	訓練成績	比賽成績
男子空氣手槍	565~570	563~568
女子空氣手槍	563~568	561~566
男子空氣步槍	611.0~614.0	607.0~612.0
女子空氣步槍	611.0~614.0	608.0~611.0

十三、實施要點：

- 一、選手進駐射擊暑期培訓隊後，先行檢測，以了解受訓前成績。
- 二、公佈培訓應行遵守之公約及相關規定。
- 三、了解培訓隊，應遵守之規範外，並應防範運動傷害。
- 四、槍械、器材之使用及射擊場的安全維護與體中同步進行。
- 五、場地清潔打掃，值日生應負起責任執行工作。
- 六、操練後落實訓練器材清點，並按時送入槍械庫。
- 七、集訓期間，如因違反團隊紀律或造成危安事件，將予以退訓且永不再納入各階層培訓隊。

十四、經費籌措情形：如附經費預算表約計新台幣壹佰貳拾肆萬肆仟元整，擬全數由體育署 109 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫經費之暑期國內移地訓練項下支應，請准予同意備查。

附件一：

中華民國射擊協會 109 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	桃園市立中壢家事商業 高級中等學校	手步槍	
2	教練	吳孟蓉	女	桃園市立南崁高級中學	手步槍	
3	教練	郭喜重	男	桃園市立新明國民中學	手步槍	
4	教練	馬瑜梅	女	桃園市立大崗國民中學	手步槍	
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	
7	教練	葉素貞	女	國家運動訓練中心專任 運動教練	手步槍	支援教練
	合計	7 員				

中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手
第二階段暑期國內集中訓練手步槍項目名單

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	廖澤善	男	95.01.17	青溪國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 556	空氣手槍
2	余紀軒	男	94.12.30	新明國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第二 名資格賽成績 545	空氣手槍
3	王梓羽	男	94.04.22	幸福國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第三 名資格賽成績 543	空氣手槍
4	林呈易	男	91.03.08	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 562	空氣手槍 延續培訓
5	黃智愷	男	93.04.12	中壢家商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 557 109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 555	空氣手槍
6	林暉倫	男	93.03.15	麗山高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第二 名資格賽成績 555	空氣手槍 延續培訓
7	謝采芳	女	96.07.04	中壢國中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第一 名資格賽成績 544	空氣手槍
8	呂維容	女	94.01.02	中壢國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 544	空氣手槍
9	石孟庭	女	93.11.09	新明國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第二 名資格賽成績 543	空氣手槍
10	森苡軒	女	91.06.20	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 563 109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 555	空氣手槍 延續培訓
11	陳俞如	女	91.09.10	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 563	空氣手槍
12	林柔羽	女	92.01.10	南崁高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 562	空氣手槍 延續培訓
13	劉承翰	男	95.01.19	新明國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 608.5	空氣步槍
14	林昆鋒	男	94.08.24	光復高中 國中部 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第一 名資格賽成績 601.0	空氣步槍

15	宋佳彥	男	93.03.29	平鎮高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 622.2 109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 618.5	空氣步槍 延續培訓
16	易晉暘	男	91.01.03	臺東體中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 614.5	空氣步槍 延續培訓
17	黃皓宸	男	93.03.25	萬芳高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 609.4	空氣步槍
18	陳 淇	女	94.07.19	林口國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第一 名資格賽成績 618.4 109 年青年盃國中組第一 名資格賽成績 613.4	空氣步槍
19	藍雅莉	女	95.05.19	大崗國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第三 名資格賽成績 608.7	空氣步槍
20	謝柏萱	女	91.03.04	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 618.7 109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 609.3	空氣步槍
21	葉怡青	女	90.11.05	中壢家商 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第二 名資格賽成績 614.5	空氣步槍
22	黃煒晴	女	94.01.07	萬芳高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第二 名資格賽成績 612.4	空氣步槍
23	陳語劭	男	93.12.06	明德國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第一 名資格賽成績 597.1	空氣步槍
24	黃咨勻	女	94.07.07	萬和國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第三 名資格賽成績 604.0	空氣步槍

中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手
第二階段暑期國內集中訓練手步槍項目（遞補名單）名單

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	許明睿	男	94.09.05	新明國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第二 名資格賽成績 540	空氣手槍
2	金 璽	男	93.06.08	南崁高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第三 名資格賽成績 552	空氣手槍
3	張翔凱	男	91.08.01	中壢家商 X 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第一 名資格賽成績 550	空氣手槍
4	王敏榛	女	95.08.08	大崗國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃國中組第二 名資格賽成績 541 109 年梅花盃國中組第三 名資格賽成績 532	空氣手槍
5	宋英綺	女	94.05.20	青溪國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第一 名資格賽成績 538	空氣手槍
6	鐘儀茹	女	91.02.26	臺東體中 X 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 553	空氣手槍
7	彭曉芃	女	92.05.30	南崁高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第二 名資格賽成績 551	空氣手槍
8	彭華軍	男	95.12.02	新明國中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃國中組第二 名資格賽成績 593.8	空氣步槍
9	李嘉豪	男	90.10.27	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 605.3	空氣步槍
10	柯思瑀	女	94.04.02	基隆女中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃高中組第一 名資格賽成績 611.3	空氣步槍
11	胡沛淳	女	93.02.04	中壢家商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃高中組第三 名資格賽成績 611.1	空氣步槍
12							
13							
14							
15							

中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手
第二階段暑期國內集中訓練飛靶項目名單

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	鄭冠晨	男	90.06.27	昆山科大 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 87 109 年梅花盃 B 級 100	台南訓練站 不定向飛靶 延續培訓
2	施百鴻	男	90.06.08	中山工商 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 75 109 年梅花盃 B 級 98	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
3	徐歆恩	男	93.10.05	鳳西國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年梅花盃 B 級 90	大寮訓練站 不定向飛靶
4	徐偉庭	男	92.03.19	高雄中學 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 87	大寮訓練站 不定向飛靶
5	王羽棠	男	91.01.07	興華高職 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 49 109 年梅花盃 B 級 82	田寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
6	林冠佑	男	91.06.16	省鳳商工 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年青年盃 B 級 72	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
7							
8							

附件二：

中華民國射擊協會 109 年度培育優秀或具潛力運動選手課輔課程
(預訂)

節數	日期	時間	科目	內容	講師	備註
1	7/28 (二)	19:00 19:50	運科概論	運科如何運用在訓練上		
2	7/28 (二)	20:00 20:50	運科概論	如何利用運科自主訓練		
3	7/30 (四)	19:00 19:50	身心課程	身心動作整合與放鬆 -呼吸的探索 (1)		
4	7/30 (四)	20:00 20:50	身心課程	身心動作整合與放鬆 -體會有效率的身體使用		
5	8/03 (一)	19:00 19:50	心理訓練	動作學習控制、動作發展		
6	8/03 (一)	20:00 20:50	心理訓練	動作學習控制、動作發展		
7	8/12 (三)	19:00 19:50	夜間訓練	夜間訓練的理論基礎		
8	8/12 (三)	20:00 20:50	夜間訓練	夜間訓練的效果		
9	8/14 (五)	19:00 19:50	英文	出入境及簽證		
10	8/14 (五)	20:00 20:50	英文	射擊比賽必備英文		