

# 中華民國射擊協會選訓委員會 112 年 12 月份會議紀錄

一、時間：112 年 12 月 13 日(星期三)12 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 217 巷 28 號)  
會議室。

三、主席：吳耀家

紀錄：侯景文

四、訓輔委員：張文育

五、出席委員：李峰南、李耀文、蔡世銘、余曉芬

六、請假委員：施榮宏、黃胤鴻、陳文菱、吳孟蓉

七、列席人員：陳武田

八、主席致詞：略

九、確認上次會議紀錄：通過確認 112 年 11 月份選訓委員會議紀錄及執行情況  
報告。

十、提案討論：

提案一

案由：2024 年第 33 屆巴黎奧林匹克運動會代表隊教練及選手遴選辦法與選手  
培訓參賽實施計畫，提請討論。

說明：本案經訓輔會議後，決議由訓輔委員依該會議所提建議事項輔導本會  
修正，並提送選訓委員會審議通過後，函送國訓中心備查並公告周知，  
遴選辦法(如附件一)，提請討論。

決議：修正後通過。

提案二

案由：2024 年 ISSF 摩洛哥·拉巴特世界盃(飛靶)參賽人員名單，提請討論。

說明：2024 年 ISSF 摩洛哥·拉巴特世界盃(飛靶)於 2/04-2/13 舉行，達標選  
手名單(如附件二)，提請討論。

決議：照案通過，並開放自費。

提案三

案由：2024 年 ISSF 西班牙·格拉納達世界盃暨青年世界盃(10 公尺手步槍)  
參賽人員名單，提請討論。

說明：2024 年 ISSF 西班牙·格拉納達世界盃暨青年世界盃(10 公尺手步槍)  
於 2/10-2/18 舉行，達標選手名單(如附件三)，提請討論。

決議：照案通過，並開放自費。

#### 提案四

案由：113 年培育優秀或具潛力運動選手寒假集訓計畫，提請討論。

說明：113 年培育優秀或具潛力運動選手寒假集訓計畫(如附件四)，提請討論。

決議：修正後通過。

#### 提案五

案由：113 年優秀青年及青少年選手 25 公尺手槍寒假專項訓練營實施計畫，提請討論。

說明：113 年優秀青年及青少年選手 25 公尺手槍寒假專項訓練營實施計畫(如附件五)，提請討論。

決議：修正後通過。

#### 提案六

案由：113 年優秀青年及青少年選手寒假 50 公尺步槍三姿專項訓練營實施計畫，提請討論。

說明：113 年優秀青年及青少年選手寒假 50 公尺步槍三姿專項訓練營實施計畫(如附件六)，提請討論。

決議：修正後通過。

#### 提案七

案由：113 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫修正，提請討論。

說明：依據理事長指示，青少年飛靶訓練營規劃增加大寮及四方林訓練站，提請修正 113 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫(如附件七)，提請討論。

決議：修正後通過。

十一、臨時動議：無

十二、散會(14 時 40 分)

## 附件一

# 中華民國射擊協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」代表隊教練及選手遴選辦法

一、依據：教育部體育署112年6月9日臺教體署競(一)字第1120023084號函。

二、目的：在公平、公正、客觀的立場下，選拔優秀教練及選手參加2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會，發揮最佳成績並奪得獎牌為國爭光。

三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

## 四、教練遴選

### (一) 資格條件

- 1、必須具備全國體總頒發之國家級教練資格(外籍教練不在此限)。
- 2、必須為奧運培訓隊教練。
- 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。

### (二) 遴選方式

- 1、依取得最後代表隊資格選手之指導教練為代表隊教練。
- 2、如代表隊教練名額有限，由選訓委員會評估具奪牌實力選手之教練為優先，並排列優先順序。

## 五、選手遴選

### (一) 國家席次：

- 1、選拔及賽會時間：自112年9月1日起至113年5月31日止共9個月，經教育部體育署核准之國內正式賽會(最優級組以社會組成績為準)及選拔賽會(不含邀請賽)。賽會如下：

- (1) 112年全國中正盃射擊錦標賽(全項)。
- (2) 2022年杭州亞洲運動會(全項)。
- (3) 2023年韓國·昌原亞洲射擊錦標賽暨奧運資格賽(全項)。
- (4) 2023年第45屆臺北·桃園東南亞射擊錦標賽(全項)。
- (5) 2023年ISSF卡達·杜哈世界射擊總排名賽(全項)。
- (6) 112年全國射擊總排名賽(全項)。

- (7) 2024 年印尼·雅加達亞洲奧運席位賽（手步槍）。
- (8) 2024 年科威特亞洲奧運席位賽（飛靶）。
- (9) 113 年一月全國射擊排名賽（全項）。
- (10) 2024 年埃及·開羅射擊世界盃（全項）。
- (11) 2024 年摩洛哥·拉巴特射擊世界盃（飛靶）。
- (12) 2024 年西班牙·格拉納達世界盃（10M 空氣槍）。
- (13) 113 年全國青年盃射擊錦標賽（全項）。
- (14) 2024 年法國·巴黎奧運測試賽（全項）。
- (15) 2024 年 ISSF 巴西·里約熱內盧最終奧運資格錦標賽（手步槍）。
- (16) 2024 年 ISSF 卡達·杜哈最終奧運資格錦標賽（飛靶）。
- (17) 113 年四月全國射擊排名賽（飛靶）。
- (18) 113 年五月全國射擊排名賽（全項）。
- (19) 2024 年亞塞拜然·巴庫射擊世界盃（全項）。
- 2、選拔地點：國家運動訓練中心—公西射擊基地。
- 3、選拔標準：選拔項目依據 2022 年 9 月 1 日至 2023 年 8 月 31 日止，世界盃、世錦賽、世界盃總決賽進入決賽成績（決賽第 8 名【手步槍及女子 25 公尺手槍項目】、第 6 名【飛靶及男子 25 公尺快射手槍項目】）之平均值作為參加選拔標準。

項 目	參賽標準
女子空氣手槍	575
女子空氣步槍	629.5
女子 25 公尺手槍	581
女子 50 公尺三姿步槍	584
男子空氣手槍	579
男子空氣步槍	628.5
男子 25 公尺快射手槍	581
男子 50 公尺三姿步槍	586
女子定向飛靶	118
女子不定向飛靶	115

男子定向飛靶	122
男子不定向飛靶	120

#### 4、選拔基本資格：

- (1) 必須具備參加國際射擊賽會，射擊成績通過國際射擊運動聯盟訂定之最低參賽奧運分數標準者（含RPO）。
- (2) 已經取得國際射擊運動聯盟參加奧運會資格席位規定之項目。

#### 5、遴選方式：

- (1) 一般選拔方式：（50 公尺步槍三姿、男子 25 公尺快射手槍及飛靶項目）

取得奧運席位之項目，在選拔期間場次成績（最優級組以社會組成績為準）達標者或取得奧運席位者，即具有代表參賽資格，每項目參賽數以取得奧運會參賽席位數而定，如取得代表參賽資格人數超過參賽數，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，取得該項目奧運席位者，在達標次數給予增加 3 次獎勵。

- (2) 特定選拔方式：（10M空氣槍項目及女子 25 公尺手槍項目）

十公尺空氣槍項目（手槍及步槍）及女子 25 公尺手槍項目除需資格賽成績達選拔標準外，如達標選手及取得奧運席位者超過該項參賽數時，以選拔期間達標場次次數（最優級組以社會組成績為準）多寡，決定代表選手。採用積分制，資格賽達標一場，取得一點積分，取得該項目奧運席位者，給予增加 3 點積分獎勵。取得該項目最後一個代表選手與次一個選手最終積分相同時，將另行舉辦三場選拔賽，依資格賽分數平均值、最高分數及最高分成績倒推規則依序產生代表選手。

（二）個人席次：依參賽資格規定取得當然代表。

（三）混合團體項目遴選方式：由上述個人項目排名依序配對報名參賽。

#### 六、附則

（一）代表隊教練（團）

- 1、教練以專職培訓工作、不得擔任本會選訓委員會之委員；倘有不適任之事實，經國家運動訓練中心（下稱國訓中心）及運動人才培訓輔導小組（下稱訓輔小組）委員查核屬實者，移請本會召開紀律委員會議處。
- 2、為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會之理事長、副理事長及秘書長，不得擔任教練職務；前述以外之人員如擔任教練職務，涉及本人或關係人之利益事項，應自行迴避。

## （二）代表隊選手

- 1、選手須接受教練（團）指導並依訓練計畫施訓，以專注投入訓練、不得從事本會選訓委員會之行政工作為原則，日常生活事項接受教練（團）及國訓中心輔導管理；倘有違反規定之事實，經查核屬實者，移請本會召開紀律委員會議處。
- 2、除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。
- 3、選手於代表隊培訓、參賽期間，遵守依本會訂定組隊參加國際賽會活動人員之言行規範。

（三）代表隊之教練、選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育部體育署備查。

（四）代表隊之教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國訓中心提報訓輔小組委員會審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送國訓中心提報訓輔小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。

# 中華民國射擊協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」 選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署 112 年 6 月 9 日臺教體署競（一）字第 1120023084 號函。

二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、SWOT 分析

Strength (優勢)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 近年女子手槍項目陸續於國際賽事中取得佳績，成績水平具國際競爭力表現也最為穩定，青少年端也紛紛嶄露頭角，目前有田家榛、吳佳穎、余艾玟三位選手具備奧運會之比賽經驗，絕對具有取得奧運席位的水準。</li><li>2. 男子不定向飛靶楊昆弼於 2022 年取得首張巴黎奧運席位；2023 年女子不定向飛靶林怡君於開羅世界盃取得銀牌，陸續將世界排名往前推進，飛靶選手在信心方面受到極大的鼓舞，直接帶動國內飛靶射擊運動的風潮，對於長期培訓優秀選手專項能力，起了領頭羊的效果。</li><li>3. 國家運動訓練中心公西射擊基地訓練環境亦趨於完善，軟硬體設施及器材提升至世界級水準，陸續加入防護員、物理治療師及各項運科人員，為射擊培訓隊營造優質的訓練環境，有利選手專精訓練。</li></ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 步槍項目訓練人口偏少，實力斷層落差大，缺少激烈競爭下之抗壓經驗，目前亞洲國家中國、韓國步槍發展最全面性，有企業贊助及職業隊，印度、新加坡、日本除聘請外籍教練外，則長期安排選手在國外移地訓練，不斷提升選手強度與適應性，相對也累積經驗，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。</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 射擊運動在我國屬於封閉性產業，尤其是飛靶項目受限於器材取得難度太高，能夠參與訓練的人數更是少之又少，相對於中國、韓國或其他歐美國家的普及化，在以廣大運動人口作為基礎的競爭力方面我國處於劣勢，除了增加選手出國移訓機會外，適度增加飛靶射擊運動人口亦是刻不容緩的議題。</li> <li>3. 相關經費在採購程序過於繁雜，射擊相關槍枝配件因國內槍砲彈藥刀械管制條例等規定限制下，進口尤需時效性，部分消耗性器材又因國內招標程序繁複，往往年底還沒拿到申請之訓練器材。</li> </ol>
Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育署推動備戰奧林匹克運動會各級黃金計畫，讓選手進駐國家運動訓練中心公西射擊基地訓練，在專項訓練、心理訓練、技戰術訓練、傷害防護及恢復等方面均得到十足照顧，並提前建立個人化定人定項的控制訓練，期結合基地專業運科協助，提高訓練成效。</li> <li>2. 距離 2024 年巴黎奧運會還有一年的時間，對已達到世界水準的選手更需建立起在培訓隊中標杆作用，帶領其他選手戮力朝向國際賽事中奪取獎牌，目前飛靶項目均已達世界盃射擊賽的決賽門檻水平，只要選手持續練習，在接下來的每場比賽發揮出平時的訓練成果，相信在 2024 年巴黎奧運會上必能一展所長。</li> </ol>
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 射擊運動視內在因素為最大威脅，間接影響技術發揮，心理技能佔重要的位置，為提高全面性心理素質，教練及選手針對心理學課程需不斷精進，將心理技能模擬情境並執行，另射擊運科相關儀器於測試改良階段，數據的掌握雖可供訓練系統化提高訓練成效，但運科設備的開發需反覆檢測，也是目前較薄弱的部分。</li> <li>2. 射擊選手因項目姿勢特性，長期訓練累積之慢性傷</li> </ol>



	<p>害，產生脊椎側彎及椎間盤突出疼痛嚴重，部分選手全身肌肉張力偏低，需有相關運動醫學之介入，以維持良好身體狀況。</p> <p>3. 眾觀國外選手年輕新秀倍出，我國代表隊選手多數已參加數屆亞奧運，僅有少數是新起之秀，為使我國射擊能在國際舞台一直展現佳績，應該要重視培育第二線選手，不能僅依靠老選手撐著。</p> <p>4. 國內射擊推展受限於槍枝及訓練場地管制，全國僅有公西靶場的設備為國際級，但僅供培訓隊使用，導致無法於基層蓬勃發展，尤其火藥槍項目除全國賽事外，平日皆沒有訓練的機會，如此全然無法推展火藥槍項目，更不用說可以提高競技水平。</p>
--	---

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：取得 2024 巴黎奧林匹克運動會男、女手槍（含混合賽）項目 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 1 至 2 個奧運席位，並於奧運會中奪取獎牌。

#### (二) 遴選方式及檢測標準

##### 1、教練團遴選

##### (1) 資格條件：

- A. 必須具備全國體總頒發之國家級教練資格（外籍教練不在此限）。
- B. 曾擔任亞、奧運培訓隊教練、訓練員或參加培訓選手之教練。
- C. 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。
- D. 實際指導選手參加國際賽，且具備擬定當年度訓練計畫能力、行政能力及領導能力，需實際從事教練工作且能配合長期訓練。

##### (2) 遴選方式：

- A. 按槍種順序排序（每項目至少一位教練）。

B. 依選手數排序，若選手數相同時，選訓委員會評估具奪牌實力選手之教練為優先排列順序。

(3) 遴選程序：

- A. 由選訓委員會提名教練人選。
- B. 對被提名人選，核對遴選條件，進行資格審查。
- C. 培訓選手提出指導教練確認單（若選手未提出得由本會指派）。
- D. 選訓委員會得指定外籍外聘教練為教練團成員。
- E. 名單提送訓輔委員會審議辦理。

2、選手遴選

(1) 培訓選手：每項目六人為限。

- A. 2020 東京奧林匹克運動會取得前八名選手。
- B. 2022 杭州亞洲運動會前三名選手。
- C. 取得當屆奧林匹克運動會參賽席位者。
- D. 2021 中國·成都世大運、2023 亞塞拜然·巴庫世錦賽、2023 韓國·昌原亞錦賽、2024 印尼·雅加達亞洲奧運席位賽（手、步槍）、2024 科威特亞洲奧運席位賽（飛靶）、2024 巴西最終奧運資格賽（手步槍）、2024 卡達最終奧運資格賽（飛靶），最優級組之世界正式錦標賽前三名且非最末名次選手。

(2) 儲訓選手：含培訓每項目六人為限。

- A. 2020 東京奧林匹克運動會代表隊選手。
- B. 2022 杭州亞洲運動會代表隊選手。
- C. 2021 成都世界大學運動會代表隊選手。
- D. 2023 亞塞拜然·巴庫世錦賽、2023 韓國·昌原亞錦賽、2024 印尼·雅加達亞洲奧運席位賽（手、步槍）、2024 巴西最終奧運資格賽（手步槍）、2024 巴西最終奧運資格賽（手步槍）、2024 卡達最終奧運資格賽（飛靶），最優級組之世界正式錦標賽晉級決賽選手。
- E. 視最近一年經體育署核定之國內、外及選拔賽會成績（須達教育部體育署審核之 2023 年世界盃、世錦賽進入決賽成績標準平均值）作為評

估參考，遴選具潛力選手，並檢核賽會成績，經選訓委員會審議通過後，提送訓輔委員會審議辦理。

項目	參賽標準
女子空氣手槍	574
女子空氣步槍	629.7
女子 25 公尺手槍	581
女子 50 公尺三姿步槍	583
男子空氣手槍	579
男子空氣步槍	628.8
男子 25 公尺快射手槍	580
男子 50 公尺三姿步槍	585
女子定向飛靶	119
女子不定向飛靶	115
男子定向飛靶	122
男子不定向飛靶	120

### 3、階段檢測標準

#### (1) 第二階段第一期（自 112 年 10 月 9 日起至 113 年 1 月 31 日止）

A. 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。

B. 預定參加賽事：

(a) 國際賽：全力備戰爭取 2023 年韓國·昌原亞洲射擊錦標賽暨奧運資格賽（全項）、2024 年印尼·雅加達亞洲奧運席位賽（手步槍）、2024 年科威特亞洲奧運席位賽（飛靶）之奧運席位，2024 年埃及·開羅世界盃（全項）爭取奧運積分。

(b) 國內賽：112 年全國中正盃、112 年全國運動會、112 年全國總排名賽、113 年一月全國射擊排名賽。

C. 進退場檢核標準：以本計畫第四點、(二)、2 選手遴選方式為檢測標準。

#### (2) 第二階段第二期，調整備戰、總集訓（自 113 年 2 月 1 日起至 113 年 8 月 31 日止）

- A. 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。
- B. 預定參加賽事：
- (a) 國際賽：全力備戰爭取 2024 年巴西·里約熱內盧最終奧運資格錦標賽（手步槍）及 2024 年卡達·杜哈最終奧運資格錦標賽（飛靶）之奧運席位，2024 摩洛哥·拉巴特世界盃（飛靶）、2024 年西班牙·格拉納達世界盃（10M 空氣槍）、2024 年亞塞拜然·巴庫世界盃（全項）爭取奧運積分。
- (b) 國內賽：113 年全國青年盃射擊錦標賽、113 年四月全國射擊排名賽（飛靶）、113 年五月全國射擊排名賽（全項）。
- C. 進退場檢核標準：113 年 5 月 31 日為最後檢測時間，以本計畫第四點、(二)、2 選手遴選方式為檢測標準。

## 五、督導考核

- (一) 本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 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。
- (四) 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) 運動科學：

相關諮商人員：心理諮商師及營養師，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及身體數據監控，並安排團體課程及個別一對一時間，適時輔導選手及提供正確的心理技能。

- (二) 運動防護：選手長期訓練，容易造成肌肉疲勞及慢性傷害，為提升所需體能表現、管控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，須申請聘任隨隊運動防護二名（飛靶一名，空氣槍一名）及專任物理治療師一名。

- （三）醫療：營外訓練均需依規定辦理醫療意外保險等，並定期安排健檢，及駐點醫生（復健、家醫、骨科等）。
- （四）調訓：有關教練及培訓選手，相關公假留職留薪或留職停薪事宜，由國家運動訓練中心協助辦理。（公假留職留薪或留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費）
- （五）課業輔導：集訓期間在學學生之課業輔導由國家運動訓練中心協助，並給予調訓公文及公假。
- （六）其他：依實際狀況提出需求。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。

**中華民國射擊協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」  
培訓隊名單（第二階段第二期）**

編號	職稱	姓名	性別	出生年(西元)	服務單位/就讀學校及年級	項目/量級/位置	符合培訓標準或遴選辦法/建議列入儲訓原因	資格
1	教練	郭孟熙	男	1964	新北市立林口高級中學	空氣手槍 吳佳穎 2024 黃金計畫第三級專屬	符合本會培訓隊遴選規定	A級
2	教練	陳思薇	女	1986	桃園市立中壢家事商業高級中等學校	25公尺手槍 田家榛 2024 黃金計畫第三級專屬	符合本會培訓隊遴選規定	A級
3	教練	張憶寧	男	1957	無	培訓隊教練 空氣手槍	符合本會培訓隊遴選規定	A級
4	教練	陳文菱	女	1983	無	培訓隊教練 空氣步槍	符合本會培訓隊遴選規定	A級
5	教練	徐曉如	女	1983	國家運動訓練中心	不定向飛靶槍 楊昆弼 2024 黃金計畫第二級專屬	符合本會培訓隊遴選規定	A級
6	教練	張簡銘杉	男	1973	無	培訓隊教練 飛靶槍-不定向	符合本會培訓隊遴選規定	A級
7	教練	謝志培	男	1958	無	培訓隊教練 飛靶槍-定向	符合本會培訓隊遴選規定	A級
8	訓練員	蔡志成	男	1960	無	不定向飛靶槍 林怡君 2024 黃金計畫第二級專屬		
9	防護員	許馨之	女	1985	無	空氣槍 防護員		
10	物理治療	余姿誼	女	1998	無	空氣槍 物理治療		
11	物理治療	潘莊友	男	1992	無	飛靶槍 物理治療		
12	物理治療	胡家瑜	女	1995	無	空氣槍物理治療 吳佳穎 2024 黃金計畫第三級專屬		
13	整復師	曾中和	男	1953	無	飛靶槍		
14	選手	楊昆弼	男	1998	無	不定向飛靶	■符合奧培培訓標準，成績：2022年克羅埃西亞世錦賽第三名，取得2024巴黎奧運席位。 2024黃金計畫第二級。	培訓
15	選手	林怡君	女	1981	國家運動訓練中心	不定向飛靶	■符合奧培培訓標準，成績：2023年亞塞拜然世錦賽第一名，取得2024巴黎奧運席位。 2024黃金計畫第二級。	培訓

16	選手	李孟遠	男	1994	無	定向飛靶	■符合奧培培訓標準，成績：2023年韓國亞錦賽第三名，取得2024巴黎奧運席位。 2024黃金計畫第四級。	培訓
17	選手	田家榛	女	1983	無	25公尺手槍	■符合奧培培訓標準，成績：2023年亞塞拜然世錦賽第七名，取得2024巴黎奧運席位。 2024黃金計畫第三級。	培訓
18	選手	劉恆好	女	2003	國立體育大學	空氣手槍	■符合奧培培訓標準，成績：2023年韓國亞錦賽第五名，取得2024巴黎奧運席位。 2024黃金計畫第四級。	培訓
19	選手	吳佳穎	女	1992	國家運動訓練中心	空氣手槍 25公尺手槍	■符合奧培培訓標準，成績：2023年亞塞拜然世錦賽女子25公尺團體第二名。 2022年杭州亞運女子10公尺團體第三名。 2023年韓國亞錦賽女子10公尺團體第二名。 2024黃金計畫第三級。	培訓
20	選手	余艾玟	女	1995	無	空氣手槍	■符合奧培培訓標準，成績：2022年杭州亞運女子10公尺團體第三名。 2023年韓國亞錦賽女子10公尺團體第二名。 2024黃金計畫第四級。	培訓
21	選手	杜禕依姿	女	1992	無	25公尺手槍	■符合奧培培訓標準，成績：2023年亞塞拜然世錦賽女子25公尺團體第二名。 2028黃金計畫第五級。	培訓
22	選手	林穎欣	女	1999	國家運動訓練中心	空氣步槍	■符合奧培儲訓標準： 2020東京奧運會代表隊選手。 2021成都世大運代表隊選手。 2022杭州亞洲運動會代表隊選手。 2024黃金計畫第四級。	培訓
23	選手	宋諭婷	女	1997	臺北市立大學	空氣步槍	■符合奧培儲訓標準： 2021成都世大運代表隊選手。 2022杭州亞洲運動會代表隊選手。 2028黃金計畫第五級。	培訓
24	選手	陳 淇	女	2005	臺北市立大學	空氣步槍	■符合奧培儲訓標準： 2021成都世大運代表隊選手。 2022杭州亞洲運動會代表隊選手。 2028黃金計畫第五級。	培訓
25	選手	呂紹全	男	1997	國家運動訓練中心	空氣步槍	■符合奧培儲訓標準： 2020東京奧運會代表隊選手。 2021成都世大運代表隊選手。 2022杭州亞洲運動會代表隊選手。 2024黃金計畫第四級。	培訓
26	選手	劉宛渝	女	1995	無	不定向飛靶	■符合奧培儲培訓標準： 2022杭州亞洲運動會代表隊選手。 2028黃金計畫第五級。	培訓

27	選手	莊翰霖	男	1994	無	不定向飛靶	■符合奧培儲訓標準： 2022 杭州亞洲運動會代表隊選手。	儲訓
28	選手	陳貴鵬	男	1998	無	不定向飛靶	■符合奧培儲訓標準： 2022 杭州亞洲運動會代表隊選手。	儲訓
29	選手	黃維德	男	2001	無	空氣手槍	■符合奧培儲訓標準： 2022 杭州亞洲運動會代表隊選手。	儲訓
30	選手	林暉傑	男	1996	無	空氣手槍	■符合奧培儲訓標準： 2021 成都世大運代表隊選手。	儲訓
31	選手	林柔羽	女	2003	國立臺灣 師範大學	空氣手槍	■符合奧培儲訓標準： 2021 成都世大運代表隊選手。	儲訓
32	選手	宋佳彥	男	2004	臺北市立大學	空氣步槍	■符合奧培儲訓標準： 2022 杭州亞洲運動會代表隊選手。	儲訓



附件二

2024 年 ISSF 摩洛哥·拉巴特世界盃(飛靶)中華台北代表隊  
各項目參賽名單

項目	參賽選手(含排序)	備註
男子定向飛靶	李孟遠 1	2024 黃金四級
男子不定向飛靶	楊昆弼 1	2024 黃金二級
女子不定向飛靶	林怡君 1	2024 黃金二級
	劉宛渝 2	2028 黃金五級
不定向飛靶混雙 1	楊昆弼 1	林怡君 1

1. 3 名選手為正選，其餘選手為 RPO。
2. 每個項目報名人數達 3 位選手則組團體。團體以 3 名正選選手為主。
3. 空格代表若開放自費參賽時的項目及名額，自費標準為 A 級選手。

附件三

2024 年 ISSF 西班牙·格拉納達世界盃暨青年世界盃(10  
公尺手步槍)中華台北代表隊  
各項目參賽名單

項目	參賽選手(含排序)	備註
男子空氣手槍		
青少年男子空氣手槍	謝翔宸 1	年度計畫
女子空氣手槍	吳佳穎 1	2024 黃金三級
	余艾玟 2	2024 黃金四級
	劉恆妤 3	2024 黃金四級
	陳俞如 4	2028 黃金五級
青少年女子空氣手槍		
男子空氣步槍	呂紹全 1	2024 黃金四級
青少年男子空氣步槍		
女子空氣步槍	林穎欣 1	2024 黃金四級
	陳淇 2	2028 黃金五級
	宋諭婷 3	2028 黃金五級
青少年女子空氣步槍		
空氣步槍混雙 1	呂紹全 1	林穎欣 1

1. 3 名選手為正選，其餘選手為 RPO。

2. 每個項目報名人數達 3 位選手則組團體。團體以 3 名正選選手為主。

3. 空格代表若開放自費參賽時的項目及名額，自費標準為 A 級選手。

#### 附件四

### 中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手寒假集訓計畫

一、依據：中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫。

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：113 年 1 月 24 日起至 1 月 31 日止計 8 天。

(三) 地點：公西射擊基地（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：馬瑜梅（桃園市立大崗國中）、吳孟蓉（桃園市立南崁高中）、葉素貞（桃園市立南崁國中）、金慧枚（臺北市立萬芳高中）。

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：本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同意參加人員公假和辦理提領槍枝移地訓練相關事宜。

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：113 年 1 月 24 日上午 9 時公西射擊基地（手步槍）、高雄大寮靶場（飛靶槍）。

(三) 參加人員在寒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) 113 年全國青年盃及梅花盃名列前三名。

八、未盡事宜得臨時補正公布後實施。

九、經費概算：

經費預算計需新臺幣陸拾伍萬陸仟叁佰肆拾元整。

中華民國射擊協會 113 年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	天×人	8×6	1,500	72,000	教練 6 人
2	選手費	天×人	8×29	300	69,600	選手 29 人
3	保險費	天×人	8×35	110	30,800	
4	膳宿費	天×人	8×35	1,250	350,000	
5	場地	天×人	8	3500	28,000	公西射擊基地、 大寮靶場
6	交通行政費	式	1	42,000	42,000	支付交通、彈藥 運送及文具雜支
7	靶材費	式	1	56,320	56,320	
8	文具雜支	式	1	7,620	7,620	
合計新臺幣					65,6340	
備註：						

中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手名單-手步槍項目

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	黃胤儒	男	97.09.20	明德國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
2	張承恩	男		萬和國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(國中組)第 3 名	空氣手槍
3	劉志祥	男		大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣手槍
4	廖可容	女	95.05.22	大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
5	林岑樺	女		中壢國中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣手槍
6	馮嘉玉	女		新民國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣手槍
7	鄭丞芄	男	98.05.13	大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名 112 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓
8	王浩宇	男		大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣步槍
9	駱彥霖	男		萬芳高中 (國中 部) 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣步槍
10	張靜	女		南崁國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣步槍
11	葉總瑜	女		南崁國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名 112 年中正盃(國中組)第 3 名	空氣步槍
12	余宥萱	女		明德國中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣步槍
13	許明睿	男		平鎮高中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(高中組)第 1 名 112 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣手槍
14	王佑宸	男		南崁高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
15	趙岑擘	男	95.08.19	東山高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(高中組)第 3 名	空氣手槍 延續培訓
16	林冠宇	女	97.08.10	平鎮高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣手槍
17	蔡婕婷	女	96.11.05	世紀工商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
18	王敏榛	女		南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
19	楊子謙	男	95.03.02	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(高中組)第 1 名 112 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓

20	陳建安	男	94.10.25	林口高中 三年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第3名 112年中正盃(高中組)第2名	空氣步槍 延續培訓
21	黃士祐	男		南崁高中 一年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名 112年中正盃(高中組)第3名	空氣步槍 延續培訓
22	陳妍卉	女	96.07.22	光復高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第3名 112年中正盃(高中組)第1名	空氣步槍 延續培訓
23	辛宜倩	女		中壢家商 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第3名	空氣步槍
24	黃心怡	女		萬芳高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣步槍
備	吳鼎濬	男		新明國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	林耀祥	男		台東體中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	葉采昕	女		新明國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(國中組)第1名	空氣手槍
備	闕子紘	女		龜山國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第2名	空氣手槍
備	胡品嫻	女		龜山國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	陳政宏	男		南崁國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第3名	空氣步槍
備	邱婕熙	女		中壢國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(國中組)第2名	空氣步槍
備	林靜愉	女		中山國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第2名	空氣步槍
備	張翰文	男		中壢家商 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	林宥琪	男		南崁高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	林妍孜	女		中山女中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	謝采芳	女	96.07.04	平鎮高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第3名	空氣手槍
備	吳珮軒	女		光復高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	翁慧雯	女		萬芳高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍

中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手名單-飛靶項目

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	112 年協會盃 A 級第 9 名 103 112 年中正盃 A 級第 6 名 106	大寮訓練站 不定向飛靶
2	吳易珊	女	93.10.12	台南市	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃第 4 名 89 112 年中正盃第 3 名 86	台南訓練站 不定向飛靶
3	方博弘	男	94.09.16	宜蘭縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃 A 級第 16 名 90	宜蘭訓練站 不定向飛靶
4	徐歆恩	男	93.10.05	高雄中山	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃 B 級第 6 名 91 112 年中正盃 B 級第 16 名 86	大寮訓練站 不定向飛靶
5	莊浩瑤	男	94.10.26	成功高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃 A 級第 6 名 107 112 年中正盃 A 級第 12 名 100	田寮訓練站 不定向飛靶
6	從缺						

## 附件五

# 中華民國射擊協會 113 年優秀青年及青少年選手 25 公尺手槍寒假專項訓練營實施計畫

- 一、目的：配合國家育才政策，透過寒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 113 年 1 月 24 日起至 1 月 31 日止，計 8 天。
- 四、訓練地點：國訓中心公西射擊訓練基地-25 公尺靶場。
- 五、訓練人員：如選手名冊(附件一)，參考 112 年中正盃射擊錦標賽成績(國、高中及社會組成績為主)，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	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	快射手槍	協助訓練事宜	中華民國射擊協會 外聘教練
助理教練	王松華	快射手槍	協助訓練事宜	中華民國射擊協會 外聘教練
靶機操作	唐項鑫	協助 25M 靶機	(免支待遇)	

### 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			本會借用



2	.22 子彈	發	20,000			本會支援
3	25 公尺靶紙	張	100			本會支援

(二)所需經費：

由年度工作計畫-辦理寒寒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	3×8	1,500	36,000	
2	保險費	人天	13×8	100	10,400	
3	選手費	人天	10×8	300	24,000	
4	膳宿費	人天	12×8	1400	145,600	
5	場地費	靶時/天	40×8	100	32,000	10 人 4 小時 8 天
6	交通雜支	天	8	4,000	32,000	
合計					280,000	

(三)行政支援事項：

1. 協調國訓中心公西靶場辦理槍枝存放、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 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 113 年 1 月 24 日上午 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	推薦教練	入選成績
1	王宣懿	男	快射手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	延訓
2	王佑宸	男	快射手槍	桃園市南崁高中	吳孟蓉	延訓
3	林宥琪	男	快射手槍	桃園市南崁高中	吳孟蓉	延訓
4	張歲宥	男	快射手槍	雲林縣斗南高中	潘美利	557(氣槍)
5	陳宥君	女	25 公尺手槍	台北市萬芳高中	金慧枚	延訓
6	王敏榛	女	25 公尺手槍	桃園市南崁高中	吳孟蓉	延訓
7	陳罄妍	女	25 公尺手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	延訓
8	顏郁薰	女	25 公尺手槍	高雄私立道明中學	蘇景程	延訓
9	鄭晏晴	女	25 公尺手槍	新北市林口高中	郭孟熙	552
10	王意煊	女	25 公尺手槍	桃園市中壢家商	陳思薇	525
備註						

## 附件六

# 中華民國射擊協會 113 年優秀青年及青少年選手 寒假五十公尺步槍三姿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 年起本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：

爭取 2026 年名古屋亞運會及 2028 年洛杉磯奧運會，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。

### 三、訓練起訖日期：113 年 1 月 24 日至 1 月 31 日止，共 8 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)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 111 年、112 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。

#### (二)如有缺額則由集訓隊帶隊教練依其專長推薦具潛力及適合人選。

#### (三)集訓成員人數，盡可能達到各基層訓練站平均的比例。

#### (四)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
		<ol style="list-style-type: none"> <li>50 公尺步槍裝備的認識與運用，槍枝的拆解與保養。</li> <li>50 公尺步槍跪、臥、立姿基礎訓練講解與實做。</li> </ol>
1 月 24 日	<ol style="list-style-type: none"> <li>報到。</li> <li>環境認識。</li> <li>裝備整理。</li> <li>床鋪分配。</li> <li>50 公尺步槍裝備的認識與運用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>報到。</li> <li>環境認識。</li> <li>裝備整理。</li> <li>床鋪分配。</li> <li>跪、臥姿訓練。</li> </ol>
1 月 25 日   1 月 29 日	<ol style="list-style-type: none"> <li>50 公尺步槍跪、臥、立姿基礎動作講解實做。</li> <li>跪、臥、立姿分項訓練。</li> <li>槍枝的拆解與保養。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>跪、臥、立姿分項訓練。</li> <li>臥、立姿檢測。</li> <li>訓練檢討，針對問題及弱項加強訓練。</li> </ol>
1 月 30 日	<ol style="list-style-type: none"> <li>跪、臥、立姿分項檢測。</li> <li>檢討。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>50 公尺步槍決賽訓練。</li> </ol>
1 月 31 日	<ol style="list-style-type: none"> <li>結訓測驗。</li> <li>訓練檢討會。</li> <li>撰寫訓練報告。</li> <li>賦歸。</li> </ol>	

#### 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) 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) 參賽要求：凡參加集訓並順利結訓者，113 年 1 月至 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。

### 113 年優秀青年及青少年選手寒假 50 公尺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	葉玟萱	女	國立體育大學		
3	教練	金慧枚	女	臺北市立萬芳高中		
1	選手	陳駿箄	男	國立體育大學	111 年中正盃三姿成績 554 分	
2	選手	吳凱傑	男	國立台灣體育運動大學	112 年中正盃三姿成績 522 分	
3	選手	李昀蓉	女	臺北市立萬芳高中	112 年青年盃三姿成績 556 分	
4	選手	余哲睿	男	國立台東大學附屬體育 高級中學	112 年中正盃三姿成績 534 分	
5	選手	林詩芸	女	桃園市立中壢家商	112 年中正盃三姿成績 546 分	
6	選手	吳禾卉	女	國立虎尾高級中學	112 東南亞錦標賽三姿成績 592.7 分	
7	選手	廖宇茜	女	國立虎尾高級中學	112 年全國運動會空氣步槍成績 598 分	
8	選手	藍雅莉	女	新北市立林口高中	112 年協會盃臥姿成績 555 分	
9	選手	陳星菲	女	桃園市立南崁高中	112 年協會盃空氣步槍成績 609.2 分	
10	選手	陳柚菱	女	桃園市立平鎮高中	112 年 5 月排名賽空氣步槍成績 617 分	

中華民國射擊協會

113 年

培育優秀或具潛力運動選手

實  
施  
計  
畫

# 中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

112 年 12 月 13 日本會選訓委員會會議修訂通過

112 年 XX 月 XX 日臺教體署競(二)字第 11200XXXX 號函核備

- 一、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點（以下簡稱本要點）。
- 二、選手名單及具備之培育資格如下：
  - (一)遴選之選手符合本要點第二點第 2 款第 2 項及第 3 項曾獲國際正式錦標賽會青少年組及全國賽會各組個人賽前三名成績，經選訓委員會評估認定具發展潛力者，培育選手名單如附件。
  - (二)培訓選手人數：
    1. 培訓具潛力運動選手：男、女空氣手、步槍等 4 項共計 24 人。
    2. 培訓具潛力運動選手：男、女子飛靶項目共 15 人（含附件一青少年飛靶訓練營）。
- 三、遴選依據及經過：
  - (一)遴選射擊優勢培訓項目：ISSF 辦理奧運會男子 6 項、女子 6 項、男女混合 3 項，本會由眾多項目中，選定「男子/女子空氣手、步槍」等 4 項目為標的，此為我國青少年選手人數最多、實力最優，作為具潛力運動選手培訓專案項目。
  - (二)飛靶專項訓練營：挑選全國國、高中及大學青少年（年齡 20 歲以下）飛靶選手 6 名，補助訓練消耗器材，並於寒暑假期間加強集中施訓。另延續於桃園公西靶場成立青少年飛靶訓練營（9 位選手），平日加以 2 小時、假日全天飛靶射擊技術訓練，作為我飛靶運動的儲備選手，另聘請兼任飛靶教練一位負責指導。並建議增加宜蘭四方林及高雄大寮兩靶場成立青少年飛靶訓練營（各 3 位選手 1 位教練），計畫另案呈送核備。
  - (三)手步槍選手遴選依據：2023 年國際正式錦標賽會青少年組及 112 年協會盃及中正盃全國射擊錦標賽國（高）中組個人賽決賽成績前三名，並依據資格賽成績高低排序遴選，以國中/高中各半為原則。
  - (四)飛靶選手遴選依據：遴選在學學生依據 112 年協會盃及中正盃全國射擊錦標賽飛靶成績排序遴選（以年齡 20 歲以下 6 員為限）。
  - (五)選手遴選條件：符合具潛力運動選手適齡特質及訓練具體成績，經選訓委員會評估認定具發展潛力者。
  - (六)教練團：擬由符合教練遴選條件資格中遴選教練共 6 人負責寒暑假集中訓練，手步槍項目教練 4 人、飛靶項目教練 2 人。
    1. 教練遴選條件：
      - (1)教練應具備國家級教練資格或教育部體育署專任運動教練證照。



(2)實際指導之選手參加本會舉辦之全國性比賽曾獲得各組前三名成績。

2. 教練遴選方式：經訪察各教練平日指導選手的實際績效，整體訓練的積極性及配合度，經選訓委員會考核推薦。

#### 四、 訓練計畫：

##### (一) 總目標：

1. 本計畫所培育之選手以參加下一屆青少年亞洲錦標賽，並以進入決賽奪得獎牌目標。
2. 為儲訓選手競技實力參加 2026 年日本愛知-名古屋亞運會，為我國爭取獎牌。

##### (二) 階段目標：(分年計畫內容)

1. 第一階段：113 年 1 月 1 日至 6 月 30 日，擬參加 2024 年全中運，以進入決賽爭取個人及團體獎牌為目標。
2. 第二階段：113 年 7 月 1 日至 12 月 31 日，參加 2024 年東南亞射擊錦標賽，以進入決賽爭取個人及團體獎牌為目標。

#### 五、 培訓方式：

依訓練時間安排劃分，採寒暑假國內集中訓練及週休二日分站訓練加強輔導等三項培訓方式，以配合射擊運動槍彈管制、申請運送及訓練使用槍枝器材專用之特殊性，應為加強並落實提升選手訓練效益的最佳調訓方式。青少年飛靶訓練營將以每周訓練 6 天於公西靶場執行，相關計畫經選訓會議通過報體育署核備後執行。

#### 六、 訓練方式及內容：

##### (一) 實施寒假集中訓練

1. 訓練日期：113 年 1 月 24 日至 1 月 31 日計 8 天。
2. 訓練地點：手步槍集中於桃園市公西靶場集訓，飛靶於高雄大寮靶場。
3. 訓練方式：集中生活管理，激發選手的榮譽心，依各選手專項技術、加強體能狀況來編排每日訓練方針，由各指導教練督促實施，並與其他教練及選手共同討論技術交流，建立個人最佳訓練模式，以利未來對亞奧運會的準備。
4. 培訓選手人數：空氣槍項目：教練 4 名、選手 24 名。飛靶項目：教練 2 名、選手 6 名。

##### (二) 實施暑假集中訓練

1. 訓練日期：112 年 7 月 27 日至 8 月 17 日計 22 天。
2. 訓練地點：手步槍及飛靶均集中於桃園市公西靶場集訓。

3. 訓練方式：結合北部訓練基地運科專項協助，積極的訓練並運用運動科學器材定期實施檢測，找出最佳的訓練參數依各選手專項技術、加強體能狀況來編排每週訓練方針，由各指導教練督促實施，並與其他教練及選手共同討論技術交流，輔以遴聘專業師資，課堂實施最新規則、專項技術研討及裝備檢查等授課。
  4. 集訓選手人數：空氣槍項目：教練 4 名、選手 24 名。飛靶項目：教練 2 名、選手 6 名。
- (三) **週休二日分站輔導訓練**：依入選選手之原訓練場地設置訓練站，就近訓練，每週週六及週日，由各站原屬教練依本會教練團擬訂確認之具體訓練計畫加強執行，本會遴派選訓委員輔導並進行檢測及授課，分站地點如下：
1. 空氣槍項目：台北市立萬芳高中、臺北市立大學、國立體育大學、新北市立林口高中、中央警察大學、臺灣警察專科學校、桃園市立南崁高中、桃園市立大崗國中、桃園市立新明國中、桃園市立中壢家商、國立臺東體中、桃園市成功工商、基隆市立明德國中等十一站。
  2. 飛靶項目：宜蘭四方林靶場、彰化田中靶場、嘉義田寮靶場、臺南市靶場、高雄市大寮靶場、屏東恆春靶場等六站。
  3. 配合公西靶場訓練站開放周邊學校訓練，利用每周六、日登記使用 10 公尺、25 公尺及 50 公尺靶場(詳附件)。
- (四) **國際賽會及賽前集訓**：今年參加國際賽會及相關活動：2024 年西班牙青少年世界盃賽(手步槍)、2024 年祕魯利馬青少年世界錦標賽(全項)，並實施賽前集訓(以 8 天為原則)，以強化及呈現選手訓練績效，以完成賽會奪牌目標。
- (五) **舉辦排名賽**：為讓選手有更多的比賽磨鍊及競賽檢測機會，並達到以賽代訓的目的，在本會每年舉辦 4 場全國賽會外，加辦 1 月、4 月、5 月、7 月排名賽及 12 月排名總決賽，為平衡城鄉差距，賽程採分區進行，由本會派員督導執行比賽任務，賽後依選手檢測成績，即時公佈選手排名，以激勵選手奮鬥明確目標。

## 七、 訓練內容：

	要求	技術	心理	檢測	體能
準備期	訓練、比賽有一個必然的規律性，掌握訓練比賽規律就是比賽的成功，也是訓練的成功。	1. 瞄扣配合、視力回收。 2. 食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3. 晃動中保持自然擊發。 4. 加強專項穩定性訓練。	1. 保持良好的專注力。 2. 堅持擊發心情不變。 3. 克服急躁情緒。 4. 正確的擊發概念 5. 心得體會	1. 白靶密度 80 發要求 2 公分。 2. 環靶密度 100 發 9 分內。 3. 10 發要求 98 分能力。 4. 訓練方案落實百分比	1. 心肺功能提升，耐力跑男 3000m，女 2000m。 2. 專項力量平衡穩定練習。
提升期	訓練的目的性是在訓練中非常重要的一環，能否達到訓練目的就是關鍵，沒有要求的訓練等同白練。	1. 特別強調技術動作的正確能力。 2. 加強耐心，對動作流程一絲不苟。	1. 強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 2. 逆境中想辦法扭轉被動局面。	1. 10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。 2. 測驗分數概率。 3. 連續測驗 3 次能力。	1. 保持身體的狀態。 2. 跑步或快走達到放鬆肌肉目的 1500M。 3. 專項力量維持練習。
比賽期	確實依比賽方案執行	1. 專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2. 確實做好視力回收。 3. 大膽壓扳機的能力。	1. 平心靜氣加強心理控制。 2. 保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1. 明確比賽的目的要求。 2. 比賽中完成 98 分的能力。	注意身體健康，順利完成比賽。
休整期		1. 比賽結束，沉思比賽過程。 2. 積極性休息。	心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。	吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	輕鬆自如活動，消除比賽疲勞。

## 八、 進退場檢測點：

- (一) 培訓隊成立初期，選訓委員會暨教練團首先應就「立案精神」、「目標方向」、「施訓重點」、「課程安排」等進行理念溝通、達成共識。再就選手程度、現況，共同研訂「體能及技術訓練指標」及「各階段選手檢測標準」，作為汰留依據，以提升訓練績效。
- (二) 選訓委員會責成教練團於選手報到後，即應針對選手之訓練技術、體能狀況

等，實施檢測及訪談，並作成紀錄，擬訂專人專項具體可行之訓練方案，交由各選手所屬之指導教練按表施訓並排定相關精進課程授課。另完成選手個人成績起伏曲線圖，由選訓委員會及教練團，依各階段檢測標準，檢視訓練成效。

(三) 每三個月於全國性射擊錦標賽實施檢測一次，每半年作為一次檢測點，召開選訓會議檢討成效，嚴格實施淘汰機制並由全國各次錦標賽中，擇優選手遞補缺額。

1. 113 年上半年二場檢測賽會如下：

■ 3 月份於桃園公西靶場舉行 113 年第 44 屆全國青年盃射擊錦標賽。

■ 6 月份於桃園公西靶場舉行 113 年第 42 屆全國梅花盃射擊錦標賽。

2. 113 年下半年二場檢測賽會如下：

■ 9 月份於桃園公西靶場舉行 113 年度全國協會盃射擊錦標賽暨全運會會前賽。

■ 11 月份於桃園公西靶場舉行之 113 年第 49 屆全國中正盃射擊錦標賽。

(四) 每六個月訂為一次檢測點，各項目選手擇優汰劣檢測成績，由選訓委員會依據檢測賽會成績，作為進退場之依據。

(五) 113 年年中檢測點：

手步槍項目進退場：依據上半年各次錦標賽國中組及高中組及全中運決賽前三名，並依據資格賽成績高低排序遴選，以國中/高中各半為原則。

飛靶項目進退場：遴選在學學生依據上半年各次錦標賽飛靶成績排序遴選（以年齡 20 歲以下 6 員為限）。

(六) 本次提送申請具潛力運動選手培訓專案之教練、選手，將不列入本會提送 113 年工作計畫各項培訓業務項下，且若經教育部體育署訓輔小組通過列入亞、奧運會培訓隊培訓或儲訓，則立即調整培訓選手名單，使得培訓工作及資源不重疊為原則。

(七) 入選選手於報到後，即依選手實際訓練狀況及各次賽會成績，於寒假期間前往桃園公西靶場訓練基地實施國內移地訓練，並依既定計劃定期檢測。

(八) 2024 年青少年世界盃將依據寒暑期集訓成效，並參考本會 2024 年國際射擊錦標賽選手及教練遴選實施辦法，擇優優先報名青少年組組隊參賽。

## 九、 追蹤考核機制：

(一) 選手經納編集訓期間，應配合協會檢測和教練的訓練要求。

(二) 選訓小組：由本會選訓委員會定期遴派委員及教練前往各訓練學校督訓，並協助輔導訓練工作實施，瞭解選手訓練狀況，訓練成效欠佳之選手，將個別予以鼓勵，並納入選訓會議討論汰留名單。

(三) 敦請體育署、國訓中心訓輔委員不定期督導，考核訪視訓練實況。

(四) 定期實施各階段體能、技術檢測及生化檢驗並詳作各項紀錄，追蹤瞭解選手

之優缺點。

- (五)培訓各階段考核選手之服從性、學習態度及紀律等，若違犯紀律或無法配合協會訓練要求，表現不良者，經選訓委員及教練團反映、查證、提報後，予以懲處或淘汰。
- (六)培訓期中教練團成員如有不適任者，經選訓委員反映、查證、提報後即予解聘，另請選訓委員依各次全國錦標賽成效中，遴選適當教練遞補之。

#### 十、經費概算：

- (一)射擊項目培訓，消耗性器材的補充是最基本關鍵的訓練首要需求，其餘經費需求，概依專案提報實施計畫項目編列。
- (二)本次計畫提報 2024 年培訓經費及國外移地訓練經費預算詳如附件。
- (三)各項執行計畫經費預算，敦請教育部體育署審核補助。

#### 十一、本計畫經本會選訓委員會審核通過，並報請教育部體育署審核通過後公告實施，修正時亦同。

中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手教練團名單

編號	職稱	姓名	性別	所屬及任職單位	項 目	備註
1	教練	陳世偉	男	臺北市立大學	飛靶	
2	教練	徐慶煌	男	高雄市體育會 射擊委員會	飛靶	
3	教練	馬瑜梅	女	桃園市立大崗國中	手步槍	4
4	教練	吳孟蓉	女	桃園市立南崁高中	手步槍	3
5	教練	葉素貞	女	桃園市立南崁國中	手步槍	2
6	教練	金慧枚	女	臺北市立萬芳高中	手步槍	2
	遞補教練	余曉芬	女	桃園市立中壢國中	手步槍	2
	遞補教練	陳俊安	男	桃園市立平鎮高中	手步槍	2
	遞補教練	郭孟熙	男	新北市立林口高中	手步槍	2
	遞補教練	林國豪	男	基隆市立明德國中	手步槍	2
	遞補教練	郭喜重	男	桃園市立平鎮高中	手步槍	2
	合計	飛靶 2 員、手步槍 4 員(9 選 4)，共 6 員				

中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手名單-手步槍項目

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	黃胤儒	男	97.09.20	明德國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
2	張承恩	男		萬和國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(國中組)第 3 名	空氣手槍
3	劉志祥	男		大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣手槍
4	廖可容	女	95.05.22	大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓
5	林岑樺	女		中壢國中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣手槍
6	馮嘉玉	女		新民國中	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣手槍
7	鄭丞元	男	98.05.13	大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名 112 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓
8	王浩宇	男		大崗國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣步槍
9	駱彥霖	男		萬芳高中 (國中組) 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣步槍
10	張靜	女		南崁國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣步槍
11	葉總瑜	女		南崁國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名 112 年中正盃(國中組)第 3 名	空氣步槍
12	余宥萱	女		明德國中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣步槍
13	許明睿	男		平鎮高中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(高中組)第 1 名 112 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣手槍
14	王佑宸	男		南崁高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
15	趙岑擘	男	95.08.19	東山高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(高中組)第 3 名	空氣手槍 延續培訓
16	林冠宇	女	97.08.10	平鎮高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣手槍
17	蔡婕婷	女	96.11.05	世紀工商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(國中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
18	王敏榛	女		南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
19	楊子謙	男	95.03.02	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃(高中組)第 1 名 112 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓

20	陳建安	男	94.10.25	林口高中 三年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第3名 112年中正盃(高中組)第2名	空氣步槍 延續培訓
21	黃士祐	男		南崁高中 一年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名 112年中正盃(高中組)第3名	空氣步槍 延續培訓
22	陳妍卉	女	96.07.22	光復高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第3名 112年中正盃(高中組)第1名	空氣步槍 延續培訓
23	辛宜倩	女		中壢家商 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第3名	空氣步槍
24	黃心怡	女		萬芳高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣步槍
備	吳鼎濬	男		新明國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	林耀祥	男		台東體中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	葉采昕	女		新明國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(國中組)第1名	空氣手槍
備	闕子紘	女		龜山國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第2名	空氣手槍
備	胡品嫻	女		龜山國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	陳政宏	男		南崁國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第3名	空氣步槍
備	邱婕熙	女		中壢國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(國中組)第2名	空氣步槍
備	林靜愉	女		中山國中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(國中組)第2名	空氣步槍
備	張翰文	男		中壢家商 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	林宥琪	男		南崁高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	林妍孜	女		中山女中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	謝采芳	女	96.07.04	平鎮高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第3名	空氣手槍
備	吳珮軒	女		光復高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年中正盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	翁慧雯	女		萬芳高中 年級	符合第2點 第2款第3項	112年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍



中華民國射擊協會 113 年培育優秀或具潛力運動選手名單-飛靶項目

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	112 年協會盃 A 級第 9 名 103 112 年中正盃 A 級第 6 名 106	大寮訓練站 不定向飛靶
2	吳易珊	女	93.10.12	台南市	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃第 4 名 89 112 年中正盃第 3 名 86	台南訓練站 不定向飛靶
3	方博弘	男	94.09.16	宜蘭縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃 A 級第 16 名 90	宜蘭訓練站 不定向飛靶
4	徐歆恩	男	93.10.05	高雄中山	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃 B 級第 6 名 91 112 年中正盃 B 級第 16 名 86	大寮訓練站 不定向飛靶
5	莊浩琿	男	94.10.26	成功高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	112 年協會盃 A 級第 6 名 107 112 年中正盃 A 級第 12 名 100	田寮訓練站 不定向飛靶
6	從缺						

# 中華民國射擊協會青少年飛靶訓練營計畫

## 一、培育緣由與目的

飛靶射擊項目它需要寬廣、安全的場地與設施，又需昂貴的訓練器材與耗材，茲因有其特殊性與限制性，以致在各級學校的難以推廣，長期以來僅依靠少數家境較優的年輕選手及多數社會人士的參與，目前僅靠少數較優的選手勉強能在亞運中奪牌，論實力仍難以在世界賽與奧運的最高殿堂中奪牌，主因是未經過有效性的科學選才、育才、成才的階段，又欠缺有系統化訓練過程。因此，現階段急需培植更多的優秀青少年人才，建立完整的訓練管理體系。

飛靶項目在奧運中有 5 面金牌，其特點是不受體型限制且運動的年限長，非常適合我國長期的發展，目前世界各國剛起步積極的栽培青少年，從去年起國際射總每年已增辦 2-3 場青少年的國際賽事，因此我國飛靶界未來的發展已是當務之急。現正逢公西國家靶場射擊協會已可進駐，青少年選手均可集中管理訓練，有感於此，應是重新選才與培育菁英的最佳時機，故提出此計畫說明，建請體育署能提供專案經費的補助，希望此計畫能通過執行，3-5 年後必能為我國奪取更多亞、奧運獎牌。

## 二、培育計畫實施辦法

### (一)飛靶亞、奧運各項目金牌數

飛靶共四小項：

1. 男、女定向飛靶個人賽(2 面金牌)
2. 男、女不定向飛靶個人賽(2 面金牌)
3. 不定向飛靶男女混和團體賽(1 面金牌)

亞運、奧運合計 5 面金牌(2020 年最新規則)

### (二)科學選才人數

1. 定向飛靶男、女各 4-6 名
2. 不定向飛靶男、女各 6-8 名(含男女混和賽)

預估 20-28 名是理想預估數，若經費有限可下修 12-16 名

### (三)選才時間、地點、學校

1. 時間：已於 2021 年公告選才內容、2022 年面試與選才，並入選 9 位國、高中選手（如附表一）。

2. 地點：桃園公西國家靶場、林口國立體育大學、宜蘭四方林靶場、高雄大寮靶場

3. 學校：全國國、高中 12-16 歲(國中 1-3 年級、高中一年級)

#### (四)各階段訓練任務劃分

第一階段：2019 年 10 月選材內容擬定及網上公告、12 月完成選材與準備。

第二階段：2020-2021 年每 3-6 個月進行進退場機制，淘汰部分未合格之選手，再精選補不足之項目，往後逐年淘汰與精選，完成各項目最優的選手，另需增加 1-2 名飛靶教練（擬由轉任教練擔任）。

第三階段：2022-2023 年所需的選手與教練都已定位，積極投入訓練與開始參加國際青少年比賽磨練臨場經驗，訓練成效逐漸形成，國際賽青少年組開始有機會進入決賽與奪牌。

第四階段 2024 年部分優異的選手開始嶄露頭角，有實力達標參加亞洲、世界盃（錦標賽）及亞、奧運之正式比賽，奪取獎牌為國爭光。

訓練時段：初期利用平日下午第 7、8 節課、假日及寒、暑假

### 三、選材辦法

#### (一)飛靶射擊選手選才的概述

競技能力是運動選手在比賽中表現出來的能力，主要因素包括：在專項運動中所表現出來的體能、技能、智能和心理技能等。專項不同，要求的能力也有所不同。一般體能素質表現在力量、速度、耐力、柔韌性等素質中。技能主要存在於體能基礎之上，是在專項運動中表現出來的運動技術和戰術能力。智能指的是運動選手的智力狀況、一般和專項的運動知識、和知識的運用能力。運動選手競技能力的構成，會直接影響成才的水平，因此，飛靶射擊的選才要符合專項競技能力的需求。

飛靶射擊選手是在射擊規則的規範下，持槍向飛行的目標射擊，以命中的多寡來決定勝負的比賽項目，所以飛靶射擊選才首先要面對的問題，需了解飛靶射擊的特點。飛靶射擊有分定向、不定向、雙不定向三小項目，其中定向飛靶最為獨特，準備持槍的方式不同於其他兩項，持槍必須將槍托置於腰間，從開始喊靶、看靶起槍、抵肩貼腮、運槍、接靶、擊發、繼續運槍及回槍(雙靶)等一系列的技術動作過程，需在很短的時間內(0.4-0.7 秒)完成射擊，而且射擊的目標是快速飛行多變的泥盤，不允許太多的思考空間，幾乎是在下意識的行

為下完成所有的過程。比賽進行 125 發預賽、加賽(shot-off)和 50-60 發的決賽，將近 200 發所承受槍枝的後座力較大，又需兩天內完成比賽，所以從整體來看應屬於靜態性、動態性、靈敏性、協調性、技巧性、耐力性的競技項目，同時還包含選手的心理活動能力和心理穩定性要求極高的運動項目，這些特點是飛靶射擊進行選才的主要依據。

## (二) 選材構成因素與依據

- (一) 靈敏協調能力是飛靶射擊的基礎。
  - (二) 靜力性、動態平衡、力量耐力、有氧耐力的專項技能和體能的基礎素質。
  - (三) 空間和時間的感知能力是提高動作的準確度和命中目標精準度的關鍵。
  - (四) 肌肉用力的分化能力是精確地完成極其細微的動作和保持動作穩定的重要條件。
  - (五) 神經系統和視覺耐受性是長時間注意力高度集中的重要保證。
- 以上五點是飛靶射擊競技能力確立選材結構及評定標準的重要依據

## (三) 飛靶選材的指標結構

根據以上分析選材的指標結構，必須全面反映該項目的競技能力，在目前常用的：遺傳、型態、生理、機能、素質、心理和知識等選材因素中，在對青少年進行全面選材的同時，簡述飛靶射擊優秀選手競技能力的結構模型

項次	項目	指標
1	選材年齡	男女均為 12-16 歲、視力 1.0-1.5
2	身體型態	身體勻稱、上身短(定向)核心肌群強
3	運動素質	動作靈敏、高度協調能力、時空對比感知能力強
4	生理機能	神經系統與感官靈敏、反應速度快、心肺功能好、手、眼協調配合能力突出
5	心理品質	神經類型屬安靜型情緒波動不大、善於自控、抗干擾能力強、專注力強、手感觸覺靈敏
6	技能表現	姿勢穩固、動作一致性高、動作連貫流暢

## (四) 飛靶選手選材測試項目與評定方法

### 一般體能統測

1. 30m 速度跑
2. 5-10-5 測試
3. 12 分鐘跑

4. 立定跳遠

5. 靜動態平衡能力

### 運動素質檢測

1. 力量素質(握力計、等速機)

2. 柔韌素質(等速機)

3. 靈敏素質

### 心理能力檢測

1. 視覺反應時、手眼協調反應

2. 動作反應迅速性與準確性

3. 用力感

4. 注意力測定

5. 抗干擾聽力、記憶測試

### 時空判斷測試

1. 深度知覺測量儀

2. 視覺表象清晰度測定

3. 動覺方位測試

### 人格特質與心智測驗(IQ、EQ)

## 四、年度訓練經費預算

項次	年 度	內 容	金 額	備註
1	2023年1-12月	1. 教練費 1500 元/日 x264=396,000 2. 選手費 100 元/日 x200x9=180,000 3. 保險費約 72,000 元 4. 膳食費約 100,000 元 5. 場地費用約 316,800 元 6. 文具雜支費約 10,000 元 7. 運科檢測費用 30,000 元 X2 次 =60,000 元	1,134,800	公西
總計		預估費用	1,134,800 元	

附註：

1. 消耗性器材另計。

2. 112 年培訓選手名冊詳附表一

附表一

113 年青少年飛靶訓練營教練選手名冊 (112.09-113.02)					
項次	職務	姓名	性別	單位	備註
1	教練	曾兆雄	男		
2	選手	王漢樽	男	大興高中二年級	
3	選手	卓杰懋	男	林口高中一年級	
4	選手	張峯齊	男	中壢家商三年級	
5	選手	鄭仲涵	女	輔仁大學一年級	
6	選手	葉美萱	女	文化大學一年級	
7	選手	樂芳妤	女	振聲高中三年級	
8	選手	李亦秦	女	林口高中一年級	
9	選手	宋云嘉	女	佳林國中三年級	
10	選手	孫育琴	女	林口高中三年級	
11	選手			宜蘭四方林靶場	
12	選手			宜蘭四方林靶場	
13	選手			宜蘭四方林靶場	
14	選手			高雄大寮靶場	
15	選手			高雄大寮靶場	
16	選手			高雄大寮靶場	

將於每年 2 月及 9 月寒暑假結束後，進行進退場機制，調整訓練選手名冊。