

中華民國射擊協會

112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 112 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

111 年 11 月 29 日本會選訓委員會會議修訂通過

112 年 03 月 XX 日臺教體署競(二)字第 112000xxxx 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辦理（以下簡稱本要點）。
- 二、 選手名單及具備之培育資格如下：
 - (一) 遴選之選手符合作業要點第二點第 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，經選訓小組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：2023 年杭州亞運會計射擊男子項目 16 項、女子項目 14 項、男女混合項目 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，另聘請專任飛靶教練一位負責指導。
 - (三) 手步槍選手遴選依據：111 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 111 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，經選訓小組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，經選訓小組考核推薦。

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奧運會及亞洲青少年運動會，並以進入決賽奪得獎牌目標。
2. 為儲訓選手競技實力參加 2024 年巴黎奧運會，為我國爭取獎牌。

(二)階段目標：(分年計畫內容)

1. 第一階段：112 年 1 月 1 日至 6 月 30 日，考量國際疫情發展趨緩及運動選手久未參加國際賽會，擬參加 2023 年青少年世界盃，以進入決賽爭取個人及團體獎牌為目標。
2. 第二階段：111 年 7 月 1 日至 12 月 31 日，參加 2023 年青少年世界錦標賽，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：112 年 2 月 2 日至 2 月 9 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 31 日至 8 月 14 日計 15 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)實施青少年世錦賽代表隊國外賽前集訓

1. 訓練日期：112 年 7 月 6 日起至 7 月 13 日止。
2. 訓練地點：空氣槍項目前往韓國實施國外賽前集訓。
3. 訓練人員遴選方式：以入選參加 2023 年韓國昌原青少年世錦賽代表隊人員。
4. 培訓人數：空氣槍項目：教練 2 名、選手 3 名及防護員（或翻譯兼管理）1 位。

(四)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。

(五)國際賽會及賽前集訓：今年參加國際賽會及相關活動: 2023 年德國蘇爾青少年世界盃、韓國昌原青少年世界錦標賽-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。。

(六)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，在協會每年舉辦 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. 明確比賽的要求。 2. 比賽中完成 98 分的能力。	1. 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。	1. 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。	1. 輕鬆自如活動，消除比賽疲勞。

八、進退場檢測點：

- (一) 培訓隊成立初起，選訓小組暨教練團首先應就「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，並作成記錄，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. 112 年上半年二場檢測賽會如下：

- 3 月份於桃園公西靶場舉行 112 年第 43 屆全國青年盃射擊錦標賽。
- 6 月份於桃園公西靶場舉行 112 年第 41 屆全國梅花盃射擊錦標賽。

2. 112 年下半年二場檢測賽會如下：

- 8 月份於桃園公西靶場舉行 112 年度全國協會盃射擊錦標賽暨全運會會前賽。
- 9 月份於桃園公西靶場舉行之 112 年第 48 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) 112 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 112 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實施國內移地訓練，並依既定計劃定期檢測。

(八) 2023 年青少年世界盃將依據寒暑期集訓成效，並參考本會 2020 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 2023 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會議審核通過，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 112 年度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	馬瑜梅	女	桃園市立大崗國中	手步槍	
2	教練	郭孟熙	男	新北市立林口高中	手步槍	
3	教練	陳俊安	男	桃園市立新明國中	手步槍	
4	教練	金慧枚	女	臺北市立萬芳高中	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	
	合計	6 員				

中華民國射擊協會 112 年度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	許明睿	男	94.09.05	平鎮高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
2	金利偉華	男	94.05.17	台東體中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 2 名 111 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
3	謝翔宸	男	94.03.16	萬芳高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 3 名 111 年中正盃(高中組)第 2 名	空氣手槍 延續培訓
4	石孟庭	女	93.11.09	平鎮高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 3 名 111 年中正盃(高中組)第 2 名	空氣手槍 延續培訓
5	翁晨軒	女	93.10.20	左營高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
6	謝采芳	女	96.07.04	平鎮高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣手槍
7	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	111 年協會盃(高中組)第 2 名 111 年中正盃(高中組)第 2 名	空氣步槍
8	陳建安	男	94.10.25	林口高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 1 名 111 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣步槍
9	郭穎衡	男	96.03.29	南崁高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣步槍 延續培訓
10	陳淇	女	94.07.19	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 2 名 111 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣步槍
11	翁慧雯	女	94.12.04	萬芳高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓
12	陳妍卉	女	96.07.22	光復高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(高中組)第 1 名	空氣步槍
13	邱羿豪	男	96.10.10	百福國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣手槍
14	陳詠傑	男		大崗國中 年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(國中組)第 1 名	空氣手槍
15	林信丞	男	97.01.14	大寮國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(國中組)第 2 名	空氣手槍
16	林冠妤	女	97.08.10	新明國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(國中組)第 1 名 111 年中正盃(國中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
17	蔡婕婷	女	96.11.05	龜山國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(國中組)第 2 名 111 年中正盃(國中組)第 2 名	空氣手槍 延續培訓
18	廖可容	女		大崗國中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃(國中組)第 3 名	空氣手槍

19	吳學仲	男		大崗國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第1名	空氣步槍
20	廖建昌	男	96.12.25	中山國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第1名 111年中正盃(國中組)第1名	空氣步槍
21	張庭瑋	男	97.07.07	光復高中國中部 二年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第3名	空氣步槍
22	周欣岑	女	96.11.13	青溪國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第1名	空氣步槍
23	黃亦岑	女	97.09.25	大寮國中 一年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第2名	空氣步槍
24	黃少璦	女	98.04.10	中山國中 一年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第3名	空氣步槍
備	王宣懿	男	95.07.13	中壢家商 二年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(高中組)第3名	空氣手槍
備	陳罄妍	女	95.07.30	中壢家商 二年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(高中組)第1名	空氣手槍
備	鄭佩恩	女	95.02.09	林口高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(高中組)第2名	空氣手槍
備	林宇浩	男	94.03.28	南崁高中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(高中組)第3名	空氣步槍
備	邱佩熙	女	94.07.06	南崁高中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(高中組)第2名	空氣步槍
備	陳品瑄	女	96.08.09	林口高中 一年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(高中組)第3名	空氣步槍
備	陳淳恩	男	97.07.11	明德國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	陸禹翔	男	97.07.31	南崁國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第2名	空氣手槍
備	林貞行	男	96.11.03	明德國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	陳好慈	女	99.02.06	明德國中 一年級	符合第2點 第2款第3項	111年中正盃(國中組)第3名	空氣手槍
備	張耘誠	男	97.11.30	斗六國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第3名	空氣步槍
備	鄭丞芄	男		大崗國中 年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第2名	空氣步槍
備	賴施雅	女	97.04.12	林內國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第3名	空氣步槍
備	林宜萱	女	97.01.28	中山國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	111年協會盃(國中組)第2名	空氣步槍

中華民國射擊協會 112 年度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	111 年協會盃 A 級第 11 名 87	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	111 年協會盃第 3 名 84	台南訓練站 不定向飛靶
3	方博弘	男	94.06.16	宜蘭縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃 B 級第 2 名 96 111 年中正盃 B 級第 3 名 96	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	111 年協會盃 B 級第 14 名 79	大寮訓練站 不定向飛靶
5	莊浩琿	男		嘉義市	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃 B 級第 11 名 81	田寮訓練站 不定向飛靶
6	沈甫澄	男		彰化縣	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	111 年協會盃 B 級第 23 名 70	田中訓練站 不定向飛靶

附件一：

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

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）。

地點：桃園公西國家靶場、林口國立體育大學

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. 111 年培訓選手名冊詳附表一，成績證明詳附表二

附表一

112 年青少年飛靶訓練營教練選手名冊 (111.09-112.02)					
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	大崗國中	
3	選手	曾允中	男	麗山國中	
4	選手	李 安	男	介壽國中	
5	選手	張峯齊	男	中壢家商	
6	選手	劉晉愷	男	三峽國中	
7	選手	孫育琴	女	林口高中	
8	選手	葉美萱	女	中壢家商	
9	選手	樂芳妤	女	振聲高中	

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。

附表二



Nation Sport Training Base Gogxi Taipei-Taiwan



CHUNG CHENG CUP SKEET

Classification: Men B Class - SKEET

Page 1 of 1

110年12月中正盃

Pos.	Name	Bib	NOC	R1	R2	R3	R4	R5	Qua	Fin	Tot	Remarks
1	CHANG, Feng-Chi 張奉奇	5234	CLV	22	19	17	16	21	95			金牌
2	LO, Chun-Kai	5213	KCW	19	15	19	21	20	94			銀牌
3	LI, An 李安	5241	LFS	23	16	17	19	18	93			銅牌
4	WU, Chin-En	5243	TYC	18	17	16	18	18	87			
5	CHEN, Kuei-Peng	5059	KCW	17	13	12	18	18	79			
6	TUAN, Shih-Wei	5033	KLU	13	7	17	15	20	72			
7	WANG, Han-Tsun 王漢樽	5236	DXS	10	17	13	13	18	71			
8	HSIEH, Chih-Hsin	5092	KLU	11	10	15	16	12	64			



陳武田

110年全運會

男子組射擊定向飛靶個人資格賽(18日)

序	單位	比賽選手	75靶總分	50靶總分	排名順位	總分	名次	備註
	嘉義市	1077蔡亦軒			1	119	1	
	臺北市	1010李孟遠			2	117	2	
	高雄市	1094張簡銘杉			3	116	3	
	新北市	1034陳志恆			4	110	4	
	嘉義市	1079張家豪			5	107	5	
	臺南市	1087陳湘霖			6	107	6	
	高雄市	1096施維庭			7	106	7	
	臺北市	1011蔡世銘			8	103	8	
	新北市	1024吳尊哲			9	102	9	
	高雄市	1097陳德偉			10	102	10	
	新北市	1038羅雋凱			11	96	11	
	臺北市	1012何易			12	93	12	
	桃園市	1039李安			13	91	13	
	桃園市	1052張肇賢			14	88	14	
	基隆市	1008陳信任			15	82	15	
	嘉義市	1078張家璋			16	81	16	
	宜蘭縣	1117謝鴻章			17	79	17	
	宜蘭縣	1113蔡瑞源			18	78	18	
	宜蘭縣	1115黃羅傳			19	74	19	
	花蓮縣	1108張永隆			20	73	20	
	花蓮縣	1109陳宏松			21	47	21	



Nation Sport Training Base Gogxi
Taipei-Taiwan

ASSOCIATION CUP SKEET

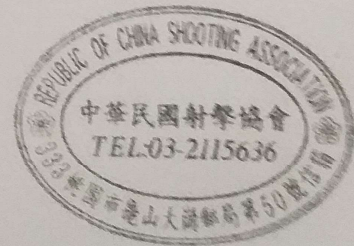
110年9月協會盃

Classification: Men B Class - SKEET

Page 1 of 1

Pos.	Name	Bib	NOC		R1	R2	R3	R4	R5	Qua	Fin	Tot	R
1	LO, Chun-Kai	5213	ILA		21	19	18	20	19	97			
2	CHANG, Feng-Chi 張峰奇	5234	TYC		18	19	20	20	12	89			
3	CHEN, Hsin-Jen	5053	KLU		17	16	17	16	20	86			
4	YU, Wen-Pin	5072	KLU		18	18	16	14	17	83			
5	LI, An 李安	5241	LFS		13	17	19	16	15	80			
6	CHANG, Chia-Wei	5159	CHY		18	13	19	14	15	79			
7	TSAI, Jui-Yuan	5084	ILN		11	17	15	16	16	75			
8	CHIANG, Jung-Chen	5004	LYS		16	11	18	13	16	74			
9	WANG, Han-Tsun 王漢樽	5236	DXS		20	11	13	13	14	71			
10	HO, Hsiang-Chun	5232	CHJ		11	16	9	9	11	56			
11	HSIEH, Chih-Hsin	5092	KLU		10	11	10	13	10	54			

陳武田





Nation Sport Training Base Gogxi
Taipei-Taiwan



MEI HUA CUP SKEET

110年6月 梅花盃

Classification: Men B Class - SKEET

Page 1 of 1

Pos.	Name	Bib	NOC	R1	R2	R3	R4	R5	Qua	Fin	Tot	Remarks
1	LO, Chun-Kai	5213	ILN	21	21	23	13	14	92			金牌
2	CHANG, Chia-Wei	5159	CHY	17	18	15	19	16	85			銀牌
3	LI, An 李安	5235	TPI	14	17	16	17	19	83			銅牌
4	CHANG, Feng-Chi 張奉奇	5234	TYC	19	15	18	14	17	83			
5	WANG, Hen-Tsun 王漢樽	5236	TYC	17	16	18	15	13	79			
6	TUAN, Shih-Wei	5033	KLU	11	14	20	16	16	77			
7	TSAI, Jui-Yuan	5084	ILN	17	15	14	13	14	73			
8	CHOU, Yung-Hsing	5016	KLU	16	16	10	10	11	63			
9	HO, Hsiang-Chun	5232	TYC	13	14	10	13	12	62			
10	HSIEH, Chih-Hsin	5092	KLU	5	13	16	15	11	60			
11	CHIANG, Jung-Chen	5004	LYS	10	11	14	9	15	59			
12	CHEN, Chieh-Tsung	5144	KCG	0	0	0	0	0	0			DNS



陳武田