

中華民國射擊協會

110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 110 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

109 年 11 月 24 日本會選訓委員會會議通過

1XX 年 XX 月 XX 日臺教體署競(二)字第 108XXXXXXXX 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：男子飛靶項目共 8 人。

3.青少年飛靶訓練營、25M 及 50M 專項訓練營選手總數不超過 48 名。

三、遴選依據及經過：

(一)遴選射擊優勢培訓項目：2021 年日本東京奧運會計射擊個人項目 12 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 8 名，補助訓練消耗器材，並於寒暑假期間加強集中施訓。另於公西靶場成立青少年飛靶訓練營，公告招募桃園市、新北市及台北市周邊地區 12 位青少年學生，平日加以 2 小時及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)25M 及 50M 專項訓練營：為接續空氣槍射擊運動的延伸及配合公西靶場場地設施，訓練 25M 手槍及 50M 步槍項目，先以警察大學、警察專校、國立體大、臺北市大、林口高中、中壢家商及中南部各基層學校等訓練站遴選具潛力現有選手於周休二日在自屬靶場加強訓練及寒暑假集中於公西靶場進行專項訓練，將聘請 25M 手槍教練及 50M 步槍教練各一名。

(四)手步槍選手遴選依據：109 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，未入選者列為備選人員，在各項訓練活動如有缺額時，依類依序遞補。

- (五) 飛靶選手遴選依據：遴選在學學生依據 109 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 8 員為限）。
- (六) 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。
- (七) 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：

110 年因 COVID-19（新冠肺炎）疫情管理尚未明朗，國際射擊聯盟（ISSF）及亞洲射擊聯盟（ASC）雖已安排 2021 年國際賽事行事曆，但是將依據各地疫情管理後決定是否參賽。因此今年總目標訂為國際賽會世界盃進入決賽，洲際賽會爭取前 3 名（如無國際參賽調整為提升國、高中組全國紀錄及倍增 25M 及 50M 項目選手人數）。

(二) 階段目標：(分年計畫內容)

1. 提升國內國中組及高中組全國資格賽紀錄空氣手槍項目 1 分，空氣步槍 0.1 分。
2. 增加 25M 及 50M 項目選手人數，由不足十餘人提升至二十人以上。

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 5 天於公西靶場執行；另 25M 手槍及 50M 步槍專項訓練營於寒暑假由執行教練提出計畫，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（空氣手步槍項目）

1. 訓練日期：110年1月25日至2月1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8名。

(二)實施暑假集中訓練(空氣手步槍項目)

1. 訓練日期：110年7月18日至8月1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。
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8名。

(三)實施暑假國外移地訓練：(視新冠肺炎疫情影響，暫定今年國外移訓計畫。)

1. 訓練日期：110年8月8日起至8月22日止。
2. 訓練地點：空氣槍項目前往日本(或韓國)實施國外移地訓練。
3. 訓練人員遴選方式：依各階段檢測成績及學習表現能力評選表現優異選手，於暑期7月先安排國內集中訓練後，再於8月出國實施國外移地訓練與國外優秀教練選手技術交流。
4. 培訓選手人數：空氣槍項目：教練4名、選手16名。

(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、國立中壢家商、國立臺東體中、桃園市成功工商、基隆市立明德國中及雲林縣射擊委員會等十四

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：因新冠肺炎疫情影響，今年視況參加國際賽會及相關活動：2021年德國蘇爾青少年世界盃賽、第14屆哈薩克阿拉木圖亞州空氣槍射擊錦標賽、第10屆亞州飛靶射擊錦標賽、第44屆東南亞射擊錦標賽青少年組等賽會，並實施7-10天賽前集訓，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、8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)實施暑假集中訓練(25M手槍及50M步槍專項訓練營)

1. 訓練日期：110年7月17日至8月15日計30天。
2. 訓練地點：桃園市公西靶場。
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。
4. 集訓選手人數：25M項目：執行教練1名(預定由張叔峯教練擔任)、選手10-16名。50M項目：執行教練1名(預定由李日昇教練擔任)、選手10-16名。

(八)飛靶專項訓練營(如附件一)

1. 訓練日期：110年1月1日至12月31日預訂每周一至周五下午3時至5時(將視受訓選手課業機動調整)，周六、周日及寒暑假全天。
2. 訓練地點：桃園市公西靶場。
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。
4. 集訓選手人數：執行教練1名(預定由曾兆雄教練擔任)、選手10-16名。

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. 110 年上半年二場檢測賽會如下：

■ 3 月份於桃園公西靶場舉行 110 年第 41 屆全國青年盃射擊錦標賽。

■ 6 月份於桃園公西靶場舉行 110 年第 39 屆全國梅花盃射擊錦標賽。

2. 110 年下半年二場檢測賽會如下：

■ 9 月份於桃園公西靶場舉行 110 年度全國協會盃射擊錦標賽暨全運會前賽。

■ 11 月份於桃園公西靶場舉行之 110 年第 46 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) 110 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 8 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 110 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) 2021 年青少年世界盃及 2021 年東南亞射擊錦標賽青少年組將依據寒暑期集訓成效，並參考本會 2021 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 2021 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 110 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	葉素貞	女	桃園市立南崁高中	手步槍	
3	教練	林宴羽	女	新北市立林口高中	手步槍	
4	教練	陳俊安	男	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 110 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	金利偉華	男	94.05.17	台東體中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 1 名 109 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣手槍
2	謝翔宸	男	94.03.16	萬芳高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 2 名 109 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍
3	潘承星	男	93.11.11	萬芳高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 3 名 109 年中正盃(高中組)第 2 名	空氣手槍
4	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 年協會盃(高中組)第 1 名 109 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣手槍 延續培訓
5	林柔羽	女	92.01.10	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 3 名	空氣手槍 延續培訓
6	彭曉芃	女	92.05.30	南崁高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 2 名	空氣手槍
7	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	109 年協會盃(高中組)第 1 名 109 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓
8	黃皓宸	男	93.03.25	萬芳高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年中正盃(高中組)第 2 名	空氣步槍 延續培訓
9	宋伯諺	男	93.02.26	南崁高中 二年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 2 名 109 年中正盃(高中組)第 3 名	空氣步槍
10	陳淇	女	94.07.19	林口高中 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃(高中組)第 1 名 109 年中正盃(高中組)第 1 名	空氣步槍 延續培訓
11	周亞瑄	女	92.05.06	林口高中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年中正盃(高中組) 第 3 名	空氣步槍

12	崔雨禾	女	94.01.05	內湖高中 一年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(高中組)第 2名 109年中正盃(高中組)第 2名	空氣步槍
13	趙岑擘	男	95.08.19	明德國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組) 第1名	空氣手槍
14	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年協會盃(國中組)第 1名 109年中正盃(國中組)第 2名	空氣手槍
15	王宣懿	男	95.07.13	大崗國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 2名 109年中正盃(國中組)第 3名	空氣手槍
16	鍾芷羚	女	95.07.28	中壢國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 1名	空氣手槍
17	陳馨妍	女	95.07.30	大崗國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 2名 109年中正盃(國中組)第 1名	空氣手槍
18	廖梓婷	女	95.11.18	新明國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 3名	空氣手槍
19	陳庭瑞	男	95.08.27	大崗國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 1名	空氣步槍
20	李英銓	男	96.07.27	林口國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 2名	空氣步槍
21	楊子謙	男	95.03.02	林口國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 3名	空氣步槍
22	翁慧雯	女	94.12.04	中山國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 3名 109年中正盃(國中組)第 2名	空氣步槍
23	周欣岑	女	96.11.13	青溪國中 一年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 1名	空氣步槍
24	藍雅莉	女	95.05.19	大崗國中 三年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 3名	空氣步槍 延續培訓
備	石孟庭	女	93.11.09	平鎮高中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(高中組) 第2名	空氣手槍
備	林慧煊	女	93.03.26	中壢家商 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(高中組) 第3名	空氣手槍
備	郭育辰	男	94.06.27	嶺東高中 一年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(高中組) 第3名	空氣步槍

備	胡沛淳	女	93.02.04	中壢家商 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(高中組) 第3名	空氣步槍
備	余彥成	男	95.01.13	新明國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 3名	空氣手槍
備	莊馨雨	女	96.07.15	興仁國中 一年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 2名	空氣手槍
備	陳宥均	女	96.01.01	金華國中 一年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 3名	空氣手槍
備	邱奕溥	男	95.05.09	新明國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 1名	空氣步槍
備	徐承鋒	男	95.07.15	南崁國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年中正盃(國中組)第 3名	空氣步槍
備	易靖翔	男	95.11.11	台東體中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 2名	空氣步槍
備	余宜瞳	女	95.08.22	明德國中 二年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 1名	空氣步槍
備	李易蔓	女	94.10.03	光復高中 國三年級	符合第2點 第2款第3項	109年協會盃(國中組)第 2名	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	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 年協會盃 B 級第 3 名 97	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
2	鄭冠晨	男	90.06.27	崑山科大 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃 A 級第 12 名 95 109 年中正盃 A 級第 11 名 86	臺南訓練站 不定向飛靶 延續培訓
3	施百鴻	男	90.06.08	輔英科大 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃 B 級第 10 名 88 109 年中正盃 B 級第 1 名 94	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
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 年協會盃 B 級第 12 名 87	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
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 年協會盃 B 級第 15 名 81	嘉義田寮訓 練站 不定向飛靶
6	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 年協會盃 B 級第 36 名 63	大寮訓練站 不定向飛靶 延續培訓
7	曾允中	男	93.08.10	麗山國中 三年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年協會盃 B 級第 44 名 39	公西訓練站 不定向飛靶
8	游庭瑜	女	93.06.20	羅東高商 一年級	符合第 2 點 第 2 款第 3 項	109 年中正盃第 5 名 36	宜蘭訓練站 不定向飛靶

110 年度新設訓練站計畫案

一、前言：

本會自 92 年起成立基層訓練站，歷年分別由體委會、體育署及國訓中心爭取補助，採購靶機、槍枝（如附件一），並配發於全國各地區及學校，陸續協助成立基層訓練站，至今已有 53 個基層訓練站（如附件二）分散在全國各地在運作，也構建出射擊運動選手來源之基石，在這幾年間射擊新秀倍出，已漸漸成為我射擊主力，尤其在 2018 年雅加達亞運會中獲得 2 金 1 銀 1 銅成績，尤其 3 位奪金選手為 19-21 歲的青少年選手；接著在 2019 年拿坡里世界大學運動會中獲得 3 金 2 銀 1 銅的佳績，並且在 2020 東京奧運會取得 5 席參賽權，就是這些年來努力紮根所換來的成果。

我會將繼續向 ISSF 申請主辦青少年世界盃賽，屆時世界各國青少年選手，將齊聚台灣同場競技，我們將依靠各地區基層訓練站做好選手的培訓，才能取得好的成績。

配合 2024 巴黎奧運會，儲備選手厚植射擊運動實力，必須更積極的設立訓練站，推展基層射擊運動，讓目前重點項目的成績能突破，能更進一步發展為全面性的項目發展，以爭取更多的獎牌。

自 109 年度將對基層訓練站實施評鑑制度，計畫於今年度擬訂評鑑制度公告實施，並於 110 年起進行汰劣存優；本年度將以清查已停止活動基層訓練站輔導續存為主，如無意願將撤站處置。

二、計畫內容：

- (一) 繼續開發新學校地區設立訓練站，普遍推廣空氣槍射擊運動，作為射擊運動的初階訓練，以每年新設立 3-5 所訓練站為目標。預定 110 年度有新竹市清華大學、雲林縣林內國中及金門高中準備設立訓練站。目前擬於各地區射擊委員會推

展設立基層訓練，與鄰近各級學校配合招收學生做射擊運動的初階訓練，以達成資源共享，提升訓練績效。

- (二) 早期所購入槍枝均已逾使用年限（10年），但各訓練站考量裝備獲得不易，均積極保養維護，但維修零件已漸無供應，即將面臨淘汰，故須分期汰舊換新；各站現有槍枝即使已故障無法修護，也不忍繳回報廢，還用於射擊預習訓練中。
- (三) 以世界潮流逐漸重視青少年運動趨勢，射擊運動也不例外，各設備廠商也開發出青少年專用之空氣手、步槍，以避免傷害發育中的青少年，故擬分年採購青少年專用之空氣手、步槍，提供國小組選手使用，以避免危害青少年選手之成長。
- (四) 奧亞運培訓隊均由協會提供槍枝供選手使用，因屬競技層級，所使用槍枝大約3年後因磨損精度將變差，會影響射擊成績，必須更換新槍，舊槍將轉撥至基層訓練站使用。而且現役選手出國比賽常遇運送損傷或槍枝故障，必須準備備用槍枝，以保出賽順利，故須增購以符實需。
- (五) 射擊運動項目繁多，且裝備均屬管制器材，目前在各地區建立訓練站均為較普遍之空氣槍項目為主，而25M及50M等高階項目，因場地設施及管理要求嚴格，無法在一般學校推展，故計畫以公西靶場為主、輔以軍、警及大學單位設立25M及50M訓練站，由現有空氣槍的選手群中遴選成績優異選手進階訓練，以全面發展各個射擊項目。現有25M及50M項目因公西靶場改建而停滯活動已逾8-10年，各項槍枝多已老舊過時，故須逐年編列購置以汰舊換新。
- (六) 飛靶項目已擬定青少年飛靶訓練營計畫，業經體育署108年核定啟動，將於109年起正式實施，將複製林怡君選手培養的模式，為我國飛靶射擊運動注入新血，故需逐年購置飛靶槍以應付訓練所需。

三、 實施方式：

擬逐年爭取編列預算，漸進式由點至面擴展，並以初階的空氣槍項目往高階 25M 及 50M 項目發展，預計在 3-5 年之後即能有成績呈現出來。

在初階空氣槍訓練方面，每年擬新增 3-5 所訓練站，新立之初將供應靶機建立靶場，並提供 3 枝空氣手槍、3 枝空氣步槍及訓練靶材，並推薦教練協助訓練工作。

在高階的 25M 及 50M 手步槍訓練，目前選擇公西靶場、警察專科學校、中央警察大學、國立體育學院（訓練地點公西靶場）、台北市立大學（訓練地點公西靶場）、保一總隊、高雄大寮靶場及台南柳營靶場等訓練站為主，依各單位之屬性與場地賦予不同訓練項目，以培植專業射擊人才，協會擬依各訓練站專項，配予 3-6 枝槍枝並定期支援靶材，以協助人才培訓。

奧亞運培訓隊為競技之主力，須給予精良之裝備，並定期維護及汰舊換新，才能維持良好的成績。目前擬每年更換培訓隊三分之一槍枝，每三年一周期全數更新，被汰換下來之槍枝作為預備槍枝，原預備槍枝則配發至一般基層訓練站繼續供訓練使用。

四、經費預算：

110 年擬編列預算如下：

項次	項目	單價	數量	單位	合計	備註
1	10M 空氣手槍	96,000	20	枝	1,920,000	基層訓練站及奧亞運培訓用
2	10M 空氣步槍	130,000	20	枝	2,600,000	
3	10M 靶機	27,000	20	組	540,000	基層訓練站
4	25M 手槍	140,000	2	枝	280,000	高階訓練站及奧亞運培訓用
5	50M 步槍	230,000	2	枝	460,000	
6	飛靶槍	200,000	2	枝	400,000	

	合計				6,200,000	
--	----	--	--	--	-----------	--

五、 結論：

為永續射擊運動的發展，必須紮根基層，才会有好的成績展現。這必須要長期的耕耘、默默的關注、不斷的支援，方能得到甜美的果實。

協會將秉持初衷以紮根基層的理念，持續新設訓練站，還仰望上級單位能給與協助及支援。

附件一：

中華民國射擊協會 92-109 年接受公務機關補助採購射擊設備財產統計表

年度	改善訓練環境										新設訓練站/具潛力案/其他										國訓中心				
	氣手槍	氣步槍	25M 手槍	50M 手槍	10M 靶機	氣手槍	氣步槍	25M 手槍	50M 手槍	50M 手槍	50M 步槍	飛靶槍	10M 靶機	氣手槍	氣步槍	25M 手槍	飛靶槍	10M 靶機	氣手槍	氣步槍	25M 手槍	飛靶槍	10M 靶機		
92						1			1																
93						3	3																		
94	10	9												6	5	3									
95						18	18					40													
96	10	9				14	15					24													
97	6	6												2		1									
98																									
99	4	2												5		3									
100	5	5												5	1										
101	21	4			18									5											
102	8	12			33		10							2	2			12	2	2					
103	27	23			53	5																			
104	15	9	3		44																				
105	14	12		1	30																				
106	12	8			40																				
107						18	18		3																
108						16	16		2					2	2			20	2	2	2	8			
109						20	20		2								4	20							
合計	132	99	3	1	218	95	100	7	1	6	4	116	27	10	9	9	13	10	27	10	9	9	0		
	合計	氣手槍	254	氣步槍	209	25M 手槍	19	50M 手槍	2	50M 步槍	6	飛靶槍	13					飛靶槍							

附件二：

中華民國射擊協會 109 年度配發各訓練站槍枝靶機數量表 (109.12.31)									
項次	訓練站	設站 年份	空氣 手槍	空氣 步槍	0.22 手槍	0.22 步槍	飛靶 槍	靶機	備註
1	金門大學	103	3	3					
2	警察大學	100			3				10M 及 25M 靶場
3	市立大學	90	4	7					
4	國立體大	100	6	10				18	
5	台東大學	104	5	3				4	
6	台灣體大	109							
7	警察專校	100	9	8				10	10M 及 25M 靶場
8	中壢家商	97	4	9					
9	台東體中	97	6	7					
10	萬芳高中	95	5	6				2	
11	義峰高中	95	5	4				6	
12	鳳和高中	95	5	5				6	
13	成功工商	102	21	7				20	
14	竹東高中	103	9					6	
15	林口高中	95	9	13				20	
16	南崁高中	102	5	6					
17	楠梓高中	106	5						
18	嘉華中學	95	6	4				7	
19	南港高工	102	1						無靶場
20	三重高中	97						6	
21	瀛海高中	108						9	尚在建設中
22	仰德高中	109						10	
23	明德國中	97	7	4					
24	大崗國中	100	27	8				9	
25	中山國中	103	5	5				14	
26	萬和國中	103	7	4				6	
27	太子國中	103	3	3				6	
28	林口國中	102	4	11				8	
29	花崗國中	105	8					10	
30	梓官國中	96	12	5				4	
31	新明國中	97	8	1					
32	龜山國中	101	5	4					

33	興仁國中	106	6	6				6	
34	瑞豐國中	96	10	8				15	
35	崇德國中	106	4	4				4	
36	大寮國中	107	6	6				13	
37	中原國小	96	6	5				11	
38	楓樹國小	96	5	5					
39	大肚國小	99	2						
40	復興國小	102	3	3					無靶場
41	復旦國小	107	5	4				6	
42	宜蘭縣射委會 (四方林靶場)	100					9		飛靶場
43	臺北市射委會 (體育場)	105					1		飛靶場
44	臺北市體總協會 (文山運動中心)	104	11						
45	新北市射委會 (林口運動中心)	108		1					
46	彰化縣射委會 (田中靶場)	90					1		飛靶場
47	雲林縣射委會	101	7	5				10	
48	嘉義市射委會 (田寮靶場)	100					1		飛靶場
49	台南市射委會 (台南市立體育場)	90					2		飛靶場
50	台南市射擊協會 (柳營靶場)	107							飛靶場及 25M 靶場
51	高雄市射委會 (大寮靶場)	90			4		2		空氣槍、25M 及飛靶場
52	屏東中山射協 (恆春靶場)	90							飛靶場
53	保一總隊	90							25M/50M 靶場
54	公西靶場	107	9	7	9	3	5	15	全項綜合靶場，奧培隊
	109 年進口		20	20	2	2	2	20	尚待分配
	合計		288	212	18	5	25	279	
備註	1. 109 年度撤銷 3 個基層訓練站。 2. 109 年度新增台灣體大及仰德高中。 3. 110 年度計畫新增清華大學、林內國中、金門高中、左營高中。								

中華民國射擊協會 109 年度
培育優秀或具潛力運動選手計畫案
訓練績效報告表

中華民國 109 年 11 月 26 日

109 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫案 年度績效報告

近年射擊協會在體育署大力支持下推動「培育優秀或具潛力運動選手」的訓練方案，無不費盡心思整合各項訓練資源，盡可能安排多元且紮實的訓練方式，得以讓選手獲得最完整的訓練內容及達成較高的訓練效益。今年原定赴國內外不同地點的移地訓練以聘請知名教練協助指導，與大陸高水平射擊選手一同訓練且同場較勁，期能對於我國選手視野的開拓及訓練方式的認知，還有抗壓能力及競技能力等…能有相當的助益，孰知今年全球因新冠肺炎疫情，不得不調整計畫。

過去幾年接受這個專案訓練的選手，不斷地在國際賽事中有傑出的表現，如之前培訓成員林穎欣、吳佳穎及呂紹全，均取得 2020 年東京奧運會參賽席位；今年暑訓選手中，陳淇、林柔羽及陳俞如等均陸續在各項賽事中達到 2022 杭州亞運第一階段選拔標準，這證明在培育優秀或具潛力運動選手的優良訓練環境及資源下，不斷地延續茁壯成長，到目前的開花結果。

今年由各績優訓練站教練組成教練團，並透過多方研議協調制定了訓練方案，且透過協會安排執行寒、暑期的集中訓練，雖然因疫情影響未能出國實施移地訓練，但也在公西射擊訓練基地實施了睽違 8 年之久的 25 公尺手槍及 50 公尺

步槍項目的培訓，期能提升這些項目的整體實力，未來在國際比賽中增加競爭力。


中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	陳淇
教練姓名	鍾昂燁
訓練目標	短期目標：全國賽前三名、中期目標：全中運、全運會個人前三，長期目標：培訓階段達標，並且出國比賽獲得前三。
訓練地點	國家射擊訓練基地-公西靶場
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 107 年 12 月 31 日止
訓練情況	早上 07：00-08：00 體能訓練； 下午 14：00-17：00 專訓訓練
訓練績效	全中運團體第一 個人第一 全國賽個人第一
培育計畫設定 進退場檢測點	
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	建議可以增加運動科學儀器設備加入訓練。
附件	
其他	

填表人職稱：教練

姓名：鍾昂燁


中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	林柔羽
教練姓名	吳孟蓉、何景聖
訓練目標	短期目標：全國賽前三名、中期目標：全中運、全運會個人前三，長期目標：培訓階段達標，並且出國比賽獲得前三。
訓練地點	桃園市立南崁高中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	早上 07：00-08：00 體能訓練； 下午 14：00-17：00 專訓訓練
訓練績效	全中運團體第一 個人第三 全國賽個人前三 10 月份排名賽 575
培育計畫設定 進退場檢測點	
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	決賽抗壓表現不足，希望可以在集訓時，能使用決賽場地與國家隊選手一同訓練決賽，增加決賽抗壓。
附件	
其他	

填表人職稱：教練

姓名：吳孟蓉



中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	謝柏萱
教練姓名	吳孟蓉、何景聖
訓練目標	短期目標：全國賽前三名、中期目標：全中運、全運會個人前三，長期目標：培訓階段達標，並且出國比賽獲得前三。
訓練地點	桃園市立南崁高中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	早上 07：00-08：00 體能訓練； 下午 14：00-17：00 專訓訓練
訓練績效	全中運團體第二名、混和賽第一名 梅花盃個人第一名
培育計畫設定 進退場檢測點	
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	期待大學突破自我
附件	
其他	

填表人職稱：教練

姓名：吳孟蓉


中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	金璽
教練姓名	吳孟蓉、何景聖
訓練目標	短期目標：全國賽前三名、中期目標：全中運、全運會個人前三，長期目標：培訓階段達標，並且出國比賽獲得前三。
訓練地點	桃園市立南崁高中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	早上 07:00-08:00 體能訓練； 下午 14:00-17:00 專訓訓練
訓練績效	全中運團體第三 青年盃個人第三、團體第一
培育計畫設定 進退場檢測點	
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	抗壓表現不足，比賽時容易追分，導致無法突破自我。
附件	 
其他	

填表人職稱：教練

姓名：吳孟蓉


中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	李嘉豪
教練姓名	吳孟蓉、何景聖
訓練目標	短期目標：全國賽前三名、中期目標：全中運、全運會個人前三，長期目標：培訓階段達標，並且出國比賽獲得前三。
訓練地點	桃園市立南崁高中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	早上 07：00-08：00 體能訓練； 下午 14：00-17：00 專訓訓練
訓練績效	全中運團體第二名、混和賽第一名 梅花盃個人第三名
培育計畫設定 進退場檢測點	
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	期待大學突破自我
附件	
其他	

填表人職稱：教練

姓名：吳孟蓉

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	藍雅莉
教練姓名	馬瑜梅、唐嘉信
訓練目標	短期目標：全國賽前三名、中期目標：全中運、全運會個人前三，長期目標：培訓階段達標，並且出國比賽獲得前三。
訓練地點	桃園市立大崗國中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	早上 07：00-08：00 體能訓練； 下午 14：00-17：00 專訓訓練
訓練績效	中正盃個人第三名、團體第三名
培育計畫設定 進退場檢測點	
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	期待高中突破自我
附件	
其他	

填表人職稱：教練

姓名：馬瑜梅

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	石孟庭
教練姓名	陳俊安
訓練目標	全中運冠軍
訓練地點	新明國中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	週一至週五下午練習 3 小時，實彈練習 80 發
訓練績效	109 年全中運 國中組男女混和空氣手槍冠軍
培育計畫設定 進退場檢測點	109 年全中運
檢測點執行情 形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	無
附件	(相關資料、照片)
其他	無

說明：以 A4 橫式繕作，其有欄位不足者，應自行放大填寫或以附件方式附陳。

填表人職稱：教練

姓名：陳俊安

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	余紀軒
教練姓名	陳俊安
訓練目標	全中運冠軍
訓練地點	新明國中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	週一至週五下午練習 3 小時，實彈練習 80 發
訓練績效	109 年全中運 國中組男女混和空氣手槍冠軍
培育計畫設定 進退場檢測點	109 年全中運
檢測點執行情 形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	無
附件	(相關資料、照片)
其他	無

說明：以 A4 橫式繕作，其有欄位不足者，應自行放大填寫或以附件方式附陳。

填表人職稱：教練

姓名：陳俊安

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	許明睿
教練姓名	陳俊安
訓練目標	全國錦標賽前三名
訓練地點	新明國中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	週一至週五下午練習 3 小時，實彈練習 80 發
訓練績效	109 年全國協會盃射擊錦標賽個人冠軍
培育計畫設定 進退場檢測點	109 年全中運
檢測點執行情 形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	無
附件	(相關資料、照片)
其他	無

說明：以 A4 橫式繕作，其有欄位不足者，應自行放大填寫或以附件方式附陳。

填表人職稱：教練

姓名：陳俊安

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	劉承翰
教練姓名	陳俊安
訓練目標	全中運前三名
訓練地點	新明國中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	週一至週五下午練習 3 小時，實彈練習 80 發
訓練績效	109 年全中運 國中組男子空氣步槍第三
培育計畫設定 進退場檢測點	109 年全中運
檢測點執行情 形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	無
附件	(相關資料、照片)
其他	無

說明：以 A4 橫式繕作，其有欄位不足者，應自行放大填寫或以附件方式附陳。

填表人職稱：教練

姓名：陳俊安

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表


選手姓名	彭華軍
教練姓名	陳俊安
訓練目標	全國錦標賽前三名
訓練地點	新明國中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	週一至週五下午練習 3 小時，實彈練習 80 發
訓練績效	109 年全國梅花盃射擊錦標賽個人第二
培育計畫設定 進退場檢測點	109 年全中運
檢測點執行情 形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	無
附件	(相關資料、照片)
其他	無

說明：以 A4 橫式繕作，其有欄位不足者，應自行放大填寫或以附件方式附陳。

填表人職稱：教練

姓名：陳俊安

中華民國射擊協會培育優秀或具潛力運動選手 109 年度訓練績效報告表

選手姓名	宋佳彥
教練姓名	郭喜重
訓練目標	空氣步槍 615 分以上
訓練地點	桃園市立平鎮高中
訓練期程	自 109 年 1 月 1 日起至 109 年 12 月 31 日止
訓練情況	週六至週日上午、練習 2 小時，實彈練習
訓練績效	空氣步槍達成
培育計畫設定 進退場檢測點	全國性錦標賽
檢測點執行情形	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 說明：
檢討及建議	欠缺電子靶訓練
附件	
其他	

說明：以 A4 橫式繕作，其有欄位不足者，應自行放大填寫或以附件方式附陳。

填表人職稱：教練

姓名：郭喜重