

中華民國射擊協會優秀運動選手訓練站 112 年度訓練計畫

- 一、前言：為厚植射擊運動基層選手，結合地方優勢條件，建立升學管道，招收身心素質優秀的青少年選手，全面透過專項系統訓練，不斷提高綜合競技能力，為國家代表隊儲備人才，更期未來能代表國家參加國際重大比賽，為國爭光。
- 二、培訓項目：10 公尺空氣手槍項目、10 公尺空氣步槍項目、25M 手槍項目、50M 步槍項目及飛靶項目。
- 三、訓練對象：在學國小、國中、高中及大專學生。
- 四、訓練地點及單位：全國設有 10M/25M/50M 靶場及飛靶場之各級學校及各地區射擊委員會（如附件一）。
- 五、訓練時間：自 112 年 1 月 1 日至 12 月 31 日止。
- 六、教練研聘：由各基層訓練站聘請具本會所頒教練資格人員擔任（如附件一）。
- 七、選手來源：
 - （一）依據教育部中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法招收。
 - （二）開設射擊選修課程，輔導一般生體驗，有興趣者放學後實施訓練。
- 八、訓練提要：
 - （一）每週訓練時間：星期一、二、三、四、五計 5 天。
（07:00-08:00 體能、15:11-19:00 技術/防護）
 - （二）訓練重點：
 1. 體能訓練：重量訓練、有氧耐力訓練。
 2. 技術訓練：穩槍、瞄準、擊發、穩瞄扣三合一。
 3. 心理訓練：設定合理目標、放鬆訓練、意象訓練、注意力集中訓練、專注在專注訓練、耐心訓練、自我對話訓練、風險管理訓練。
 4. 戰術訓練：模擬比賽訓練、決賽對抗訓練、移地適應訓練。
 - （三）訓練考核：
 1. 每週訓練 18 小時。
 2. 每次練習按既定課表流程逐步完成。
 3. 每次實彈練習彈著密度都在 9 分線內。
 4. 透過模擬器檢視晃動範圍在 9 分線內，擊發無甩槍現象。
 5. 命中率過半且無遠彈情形。



九、 預期成效：

- (一) 短期：參加全國射擊競賽爭取前 3 名。
- (二) 中期：112 年全運會爭取前 10 名。
- (三) 長期：源源不斷厚植優質選手，輸送支援國家隊。

十、 經費來源：由協會年度工作計畫補助經費（參賽交通、住宿等費用或傷害防護）或代購資材配發（消耗性器材—靶紙及彈藥）。預定補助 10-15 站，經費預算：新臺幣 420,000 元，將依 111 年辦理績效及新加入團體優先配置。

十一、 其他：

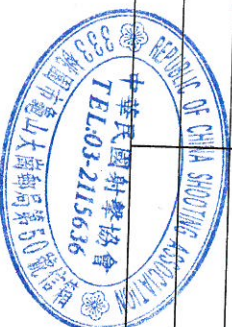
- (一) 各基層訓練站必須依據協會年度行事曆規劃參加比賽與擬訂訓練週期。
- (二) 定期由協會派員督導各基層訓練站訓練，並評估績效。
- (三) 未盡事宜另案規劃之。



附件一：

中華民國射擊協會 112 年度設置優秀運動選手訓練站

序號	單位名稱	地址	教練	選手來源	備註
1	臺北市立大學	臺北市士林區忠誠路 2 段 101 號	陳世偉	本校學生	含 25M 項目
2	臺灣警察專科學校	臺北市興隆路 3 段 153 號	吳耀家	本校學生	含 25M 項目
3	中央警察大學	桃園市龜山區大崗里樹人路 56 號	張文育	本校學生	含 25M 項目
4	國立體育大學	桃園市龜山區文化 1 路 250 號	陳秋燕	本校學生	含 25M 項目
5	陸軍專科學校	中壢仁美郵政 90690 號信箱	杜佳玲	本校學生	含 25M 項目
6	國立清華大學	新竹市光復路 2 段 101 號	郭孟熙	本校學生	
7	國立臺灣體育運動大學	台中市北區雙十路 1 段 16 號	李詮正	本校學生	
8	國立臺東大學	臺東市大學路二段 369 號	陳幸汝	本校學生	
9	國立金門大學	金門縣金寧鄉大學路 1 號	董振錦	本校學生	
10	臺北市萬芳高中	臺北市文山區興隆路 3 段 115 巷 1 號	金慧枚	本校學生	
11	臺北市南港高工	臺北市南港區興中 29 號	蔡硯丞	本校學生	
12	新北市立林口高中	新北市林口區仁愛路二段 173 號	郭孟熙	本校學生	
13	桃園市南崁高中	桃園市蘆竹區仁愛路二段 1 號	吳孟蓉	本校學生	
14	桃園市立中壢家商	桃園市中壢區德育路 36 號	陳思薇	本校學生	
15	嘉義市嘉華中學	嘉義市東區民權東路 45 號	陳冠霖	本校學生	
16	臺南市瀛海高中	臺南市安南區長溪路 1 段 76 號	高嘉欣	本校學生	
17	高雄市楠梓高中	高雄市楠梓區清豐路 19 號	李沛晴	本校學生	



18	國立岡山高中	82041 高雄市岡山區公園路 52 號	蔡宛蓉	本校學生	
19	屏東縣大同高中	90077 屏東市和平路 429 號	李晉榮	本校學生	
20	國立臺東大學附屬體育中學	臺東縣臺東市體中路 1 號	黃詩婷	本校學生	
21	國立金門高中	89345 金門縣金城鎮光前路 94 號	吳哲昀	本校學生	
22	基隆市明德國中	基隆市七堵區東新街 20 號	林國豪	本校學生	
23	新北市林口國中	新北市林口區民治路 25 號	鍾昂燁	本校學生	
24	桃園市新明國中	桃園市中壢區中正路 487 巷 18 號	陳俊安	本校學生	
25	桃園市大崗國中	桃園縣龜山區文化 2 路 168 號	馬瑜梅	本校學生	
26	桃園市龜山國中	桃園市龜山區自強西路 66 號	桑和弟	本校學生	
27	臺中市中山國中	臺中市西屯區寧夏路 179 號	張明豐	本校學生	
28	臺中市萬和國中	臺中市南屯區永春東路 885 號	朱嫻儒	本校學生	
29	高雄市興仁國中	高雄市前鎮區德昌路 345 號	王耀毅	本校學生	
30	高雄市瑞豐國中	高雄市前鎮區瑞興街 99 號	李亞蓀	本校學生	
31	高雄市梓官國中	高雄市梓官區中學路 71 號	蔡宛蓉	本校學生	
32	花蓮縣花崗國中	花蓮縣花蓮市公園路 40 號	許峻源	本校學生	
33	桃園市中原國小	桃園縣中壢市中北路 88 號	余曉芬	本校學生	
34	桃園市楓樹國小	桃園市龜山區光峰路 277 號	曾婕恩	本校學生	
35	桃園市復旦國小	桃園市平鎮區廣達里廣平街 1 號	劉又郡	本校學生	
36	新竹縣大肚國小	新竹縣橫山鄉大肚村中豐路二段 157 號	吳武松	本校學生	
37	宜蘭縣射委會-宜蘭四方林	宜蘭縣羅東鎮大同路 22-2 號 2 樓	莊翰霖	宜蘭地區學生及射擊選手	飛靶項目
38	臺北市體總射協-文山運動中心	臺北市文山區興隆路 222 號 5 樓	林俊雄	臺北地區學生及射擊選手	含 25M 項目
39	新北市射委會-林口運動中心	新北市中和區錦和路 163 號	陳秋燕	新北地區學生及射擊選手	



59	雲林縣立石龜國民小學	63048 雲林縣斗南鎮石龜里南生路 1 號	劉治忠	本校學生	
----	------------	------------------------	-----	------	--

