

## 中華民國射擊協會優秀運動選手訓練站 110 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 110 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：星期一至星期五計 5 天。（15:00-18:00 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 15 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：參加全國性射擊競賽爭取前 3 名。

(二) 中期：參加 110 及 111 年全中運、全大運及全運會爭取前 8 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 15-25 站，經費預算：新臺幣 420,000 元，將依 109 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 110 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/50M 項目
5	國立臺東大學	臺東市大學路二段 369 號	陳幸汝	本校學生	
6	國立金門大學	金門縣金寧鄉大學路 1 號	吳一德	本校學生	
7	台灣體育運動大學	台中市北區雙十路 1 段 16 號	李銓正	本校學生	
8	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	
9	臺北市南港高工	臺北市南港區興中 29 號	蔡硯丞	本校學生	
10	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	含 25M 項目
11	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	
12	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	
13	桃園市成功工商	桃園市龜山區新興里明德路 162 巷 100 號	張憶寧	本校學生	
14	國立竹東高中	新竹縣竹東鎮大林路 2 號	陳雲月	本校學生	
15	雲林縣義峰高中	雲林縣林內鄉烏麻村長源 201 號	江協勇	本校學生	
16	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	
17	臺南市鳳和高中	臺南市柳營區中山東路二段 1330 號	楊潤翰	本校學生	

18	臺南市瀛海高中	臺南市安南區長溪路1段76號	張深唐	本校學生	
19	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	
20	國立臺東大學附屬體育中學	臺東縣臺東市體中路1號	李豐南	本校學生	
21	新竹縣仰德高級中學	新竹縣新豐鄉員山村133號	田兆枝	本校學生	
22	高雄市左營高中	高雄市左營區海功路55號	李沛琴	本校學生	
23	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	
24	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	
25	桃園市新明國中	桃園市中壢區中正路487巷18號	郭喜重	本校學生	
26	桃園市大崗國中	桃園縣龜山區文化2路168號	唐嘉信	本校學生	
27	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	
28	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	
29	臺中市萬和國中	臺中市南屯區永春東路885號	蔡文興	本校學生	
30	雲林縣崇德國中	雲林縣虎尾鎮廉使里11鄰文科路1530號	林秀娟	本校學生	
31	臺南市太子國中	臺南市新營區太北里140之21號	林東昱	本校學生	
32	高雄市興仁國中	高雄市前鎮區德昌路345號	黃詩婷	本校學生	
33	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	
34	高雄市大寮國中	高雄市大寮區進學路150號	施維庭	本校學生	
35	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	
36	花蓮縣花崗國中	花蓮縣花蓮市公園路40號	杜禕依姿	本校學生	
37	雲林縣林內國中	雲林縣林內鄉烏麻村長源200號	劉文房	本校學生	
38	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	
39	桃園市楓樹國小	桃園市龜山區光峰路277號	黃義介	本校學生	

40	桃園市復旦國小	桃園市平鎮區廣達里廣平街1號	劉怡君	本校學生	
41	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	
42	臺東縣復興國小	臺東縣臺東市鐵花路87巷55號	林鴻祥	本校學生	
43	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
44	臺北市射委會-臺北市體育場	臺北市朱崙街20號10樓	郭志宏	臺北地區學生及射擊選手	
45	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	張榮洲	臺北地區學生及射擊選手	含25M項目
46	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	
47	彰化縣射委會-田中靶場	彰化縣社頭鄉朝興村山腳路2段479巷25號	蕭政文	彰化地區學生及射擊選手	飛靶項目
48	雲林縣射委會-空氣槍靶場	雲林縣斗六市明德北路2段320號	劉文房	雲林地區學生及射擊選手	
49	嘉義市射委會-田寮靶場	嘉義市西區車店里文山街67號	黃義介	嘉義地區學生及射擊選手	飛靶項目
50	臺南市射委會-體育公園靶場	臺南市南區大林里體育路92號	高加欣	台南地區學生及射擊選手	飛靶項目
51	臺南市射擊協會-柳營靶場	臺南市柳營區旭山里山豬陷4號	高加欣	台南地區學生及射擊選手	25M及飛靶項目
52	高雄市射委會-大寮靶場	高雄市大寮區會社里鳳林三路21巷111號	施維庭	高雄地區學生及射擊選手	含25M及飛靶項目
53	屏東中山射協-恆春靶場	屏東縣恆春鎮網紗里坑內仔路7號	郭茂鍾	屏東地區學生及射擊選手	飛靶項目
54	保一總隊	臺北市北投區立農街二段301號	蘇崇碩	保一隊員	含25M及50M項目
55	中華民國射擊協會-公西靶場	桃園市龜山區忠義路三段231巷23弄20號	張叔峯	奧亞運選手及周邊地區選手	全項