

中華民國划船協會 111 年培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

壹、依據：教育部體育署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）。

貳、選手培育資格及名單

一、培育資格

本計畫培育划船運動選手以具有發展潛能且能持續參加長期訓練為主，以養成 2022 年世界青年、亞洲青年划船錦標賽、2021 世界大學備戰及 2024 年巴黎奧運參賽資格做準備，進行系列化、系統化的長期培訓作為目標。所以本計畫所規劃培訓之選手 2022 年暑期訓練具有競爭潛力之選手外，多數以年齡在 20 足歲以下之青年選手為主，大學生為輔，冀求能發掘潛力選手、持續長期培訓、促進世代交替、厚植接班梯隊等為培育選手之遴選原則。2022 年本會之潛力划船選手培育人選主要遴選依據為：具有潛力之優秀選手擇優繼續進行培訓；進行選拔潛力選手。

二、培育名單

本會將於 2022 年亞青划船錦標賽培訓計畫奉核定後，據以辦理亞洲青年划船錦標賽選拔，並依據入選世界/亞洲青年划船錦標賽培訓之潛力選手將依規定進行整；所遺培訓缺額由本會選訓委員會針對全國運動會、全國划船錦標賽、全國中等學校運動會、亞洲青年划船錦標賽參賽成績表現等，對成績優異且具有長期培訓價值之選手，經審議評估符合培訓資格者，函請教育部體育署審核後，納入培訓。

教練及選手名單及其具備之培育資格詳如表 1-1 及表 1-2。

表 1-1 民國 111 年中華民國划船協會潛力選手培育各訓練站教練團名單(暫定)-最終依選拔名單重新報署

NO.	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	林彥禎	男		利澤國中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
2	游宗威	男	78.11.21	國立羅東高級中學划船教練		中華民國划船協會練證	教練
3	蔡鑫義	男	71.05.10	三重高中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
4	呂明珍	女	73.11.06	新北市三民高中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
5	余斯凱	男		育成高中		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
6	邱惠珍	女	68.07.04	內湖高工		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
7	蔡瀚陞	男	81/01/04	內湖高工划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
8	陳昭元	男	75.01.18	桃園縣划船委員會總幹事		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
9	汪明輝	男	74.10.24	國立水里商工划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
10	詹孟榕	女	78.06.04	水里國中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
11	黃詩珊	女	75.06.04	台中市大里高中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
12	林欣穎	女	70.09.03	臺南市立大灣高級中學教師		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
13	周峻寬	男	77.09.19	大灣高中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練
14	蔡宏盟	男	70.05.12	台南市土城高中划船教練		中華民國划船協會 A 級教練證	教練

表 1-2 民國 110 年中華民國划船協會潛力選手培訓名單 1 月份初選名冊(男 39 名、女各 32 名)--最終依選 7 月份選拔名單共計 26 名，重新報署

NO.	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	林子宸	男		大里高中	二條 二款		
2	陳鎮琨	男		土城高中	二條 二款		
3	張育綸	男		內湖高工	二條 二款		
4	范哲綸	男		三重高中	二條 二款		
5	謝東皓	男		龍潭高中	二條 二款		
6	陳柏仲	男		文化大學	二條 二款		
7	林裕宸	男		三民高中	二條 二款		
8	呂翊瑒	男		土城高中	二條 二款		
9	黃翌綸	男		土城高中	二條 三款		
10	侯天勤	男		內湖高工	二條 三款		
11	卓彥成	男		新生醫護	二條 二款		
12	林暉哲	男		莊敬工家	二條 二款		
13	李睿哲	男		三民高中	二條 三款		
14	簡士軒	男		三重高中	二條 二款		
15	吳翊禾	男		三民高中	二條 二款		
16	潘煜文	男		三民高中	二條 二款		

NO.	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			
17	林毅家	男		水里商工	二條 二款		
18	侯奕丞	男		三重高中	二條 三款		
19	魏楷倫	男		新生醫護	二條 二款		
20	鄭輝煌	男		水里商工	二條 二款		
21	羅文全	男		內湖高工	二條 二款		
22	曾日宏	男		龍潭高中	二條 二款		
23	劉張志偉	男		石門國中	二條 二款		
24	馬兆新	男		龍潭高中	二條 二款		
25	黃彥融	男		大里高中	二條 二款		
26	吳全宏	男		羅東高中	二條 二款		
27	吳冠葦	男		羅東高中			
28	鍾旻軒	男		水里商工			
29	王明捷	男		水里商工			
30	陳建霖	男		水里商工			
31	楊仕維	男		水里商工			
32	高仁杰	男		育成高中			
33	陳逸晟	男		育成高中			
34	唐佑誠	男		育成高中			
35	張玟強	男		育成高中			

NO.	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			
36	許嘉麟	男		龍潭高中			
37	廖翔宇	男		龍潭高中			
38	陳俊彥	男		利澤國中			
39	劉承修	男		利澤國中			
40	賴禹如	女		育成高中			
41	林佩辰	女		水里商工			
42	林書綺	女		莊敬工家			
43	徐意軒	女		龍潭高中			
44	林語涵	女		輔仁大學			
45	羅予彤	女		三重高中			
46	林宜嫻	女		輔仁大學			
47	楊捷仔	女		三民高中			
48	喻沛茶	女		三民高中			
49	王明煊	女		水里國中			
50	林芳瑤	女		三重高中			
51	陳雅玫	女		水里商工			
52	鐘以君	女		三重高中			
53	張鈺苒	女		羅東高中			
54	黃欣儀	女		羅東高中			
55	莊庭蓁	女		水里商工			
56	劉慧恩	女		水里商工			
57	江維婷	女		莊敬工家			
58	曾于恩	女		石門國中			

NO.	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			
59	張詠婷	女		石門國中			
60	余敏瑄	女		鶯江國中			
61	戴子芸	女		安平國中			
62	王純郁	女		羅東高中			
63	陳芷瑩	女		羅東高中			
64	賴鈺璇	女		三重高中			
65	甘又好	女		三重高中			
66	羅 萱	女		羅東高中			
67	賴宜君	女		羅東高中			
68	謝閔竹	女		水里商工			
69	莊詠淳	女		水里商工			
70	朱歆沛	女		育成高中			
71	張瑋軒	女		育成高中			

參、遴選依據及標準

一、本計畫依據教育部體育署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遴選。

(一) 本會 111 年度獲補助培訓名額為選手

(1) U18 歲: 1 月份與世大運一同辦理選拔，潛力選手初選男、女各 30 名，(單雙(1x)18 人、雙單(2-)6 台/12 人)，其中男、女各 3 人參加 2022 年 7 月份世界青年划船錦標賽。7 月份選出男、女各 20 人(單雙(1x)12 人、雙單(2-)4 台/8 人)；8 月份統一暑期統一集訓，決選出男、女各 10 人(單雙(1x)6 人、雙單(2-)2 台/4 人)，總計 20 名選手。

(2) 世界大學決選選手 3 男 3 女共計 6 名，參加 2022 年 5 月份塞爾維亞世界盃第一站。

(二) 本計畫以培育從寬，階段檢核從嚴冀望培育選手在長期計畫培訓下發揮所長，逐步達成目標。

二、本計畫自 111 年 1 月 1 日起至 111 年 12 月 31 日。

(一) 本階段選手培訓之遴選依據為：

依據三階段選拔產生選手：

1. 1月9日至10日先行初選單人雙槳男女各27名、雙人單槳男女各12名，總計名78名(男女各39名)，世青選出男3、女3總計6名參賽。

2. 7月11日進行第二次複選單人雙槳男女各14名、雙人單槳男女各6名，總計40名選手，進行暑假訓練，待暑期訓練後進行比賽，將選出男、女13名。

3. 8月份暑訓結束前，辦理簡易型選拔賽，將男、女各20名選手中，選拔出男、女各13

名參加亞青比賽。本階段培育之潛力選手如經2022年亞洲划船錦標賽培訓選拔入選亞洲划船錦標賽培

訓隊，經教育部體育署核定亞洲划船錦標賽培訓之選手，即調整其潛力選手培育身份，所遺之培訓名額，經本會選訓委員會遴選具潛力之選手報請教育部體育署核後，納入本培育計畫進行接續訓練。

三、在本階段培育期間，凡有選手參加國際正式比賽，其成績符合前點第一項第1、2、3款標準者，得經本會選訓委員會審查通過，報請教育部體育署核備後，依其時程納入長期培訓。

四、本計畫培訓標準、進場、退場機制如有修訂，經本會選訓委員會議審查通過，報請教育部體育署會核備後施行。

肆、訓練計畫

一、目標

(一) 以獲亞洲划船總會 (ARF) 主辦亞洲青年划船錦標賽前六名、ARF 會員組織 (協會) 所主辦之國際錦標賽獲前二名為目標。

(二) 2022年亞洲青年划船錦標賽預計獲1項金牌、1項前三名、2項前四名。

(三) 2022年世界盃第一站單人雙槳及雙人雙槳前16名。

(四) 2022年世界青年單人雙槳及雙人雙槳前16名。

二、訓練起訖日期

自民國111年6月21日起，至民國111年10月18日止。

三、訓練地點

(一) 平時訓練：於選手所屬學校及單位分站訓練地訓練，依第一、二階段培育選手名單分為五分站，分別為臺北（基隆河大佳段及微風運河水域）、宜蘭（冬山河水域）、桃園（石門水庫阿姆坪水域）、南投（日月潭月牙灣水域）、臺南（安平運河水域）。

(二) 集中訓練：

1. 預定於 111 年 6 月 24 日至 7 月 23 日，進行集中訓練天 30 天，世青選手集訓。

2. 預定於 111 年 7 月 28 日至 8 月 26 日，進行集中訓練天 30 天，亞青第一階段選手集中訓練。

3. 預定於 111 年 9 月 14 日至 9 月 28 日，進行集中訓練 15 天。

四、訓練方式

選手主要於各分站訓練中心訓練，除日常之集中強化訓練外也可以高水準之比賽代替訓練，提高選手之臨場適應能力與水域環境掌握能力，擬訂強化訓練計畫，以精兵培訓為原則，將優秀選手送至國外參加世界青年划船(義大利)；亞洲青年划船錦標賽(中國南昌)等比賽，以磨練青年選手之國際參賽經驗。

五、訓練師資

本會由教練委員會組成教練團，由教練委員會主任委員及各訓練站之教練擔任培訓教練。

(一) 分站訓練：由各培訓站編制執行教練負責培訓。

1. 宜蘭縣訓練站執行教練為林彥禎、游宗威。

2. 臺北市訓練站執行教練為呂明珍、蔡鑫義、邱惠珍、余斯凱、蔡瀚陞。

3. 桃園縣訓練站執行教練為陳昭元。

4. 南投縣訓練站執行教練為詹孟榕、汪明輝、黃詩珊。

5. 臺南市訓練站執行教練為蔡宏盟、林欣穎、周峻寬。

(二) 集中訓練：由各訓練站協助培訓，由遴選出之教練集中訓練。

六、訓練內容

(一) 心理輔導

由教練團及專業人員實施心理輔導，著重自我目標設定、身體知覺、壓力管理等之輔導。商請國立灣體育運動大學莊艷惠教授協助，定期評估選手心理狀態，或依據各分站訓練需求或申請，適時地給予培訓選手心理輔導及心理建設。

(二) 體能訓練

1. 一般性體能：

- (1)基礎有氧能力之提升。
- (2)爆發力及肌力之能力提升。
- (3)無氧耐力能力之提升。
- (4)基本體能之協調與整體性力量之提升。
- (5)心肺能力之提升。

2. 專項性體能

(1)水上訓練

- ◎長距離划訓練：有氧能力及技術能力之提昇。
- ◎水上力量訓練：負重專項基礎能力訓練。
- ◎水上技術訓練：划船入水、出水動作整、身體動作之調整及船艇選手默契培養。
- ◎船隻器材調整訓練：槳架寬度、高度調整；划槳長度調整；腳蹬版角度調整。

(2)陸上訓練

- ◎力量訓練：力量、速度性力量、力量性耐力、耐力性力量、耐力節奏。
- ◎專項體能訓練：陸上划船器長距離耐力訓練、柔軟度訓練、德國操肌力訓練。

(三) 技術訓練

1. 專項技術

- (1)划槳出、入水訓練、船艇平衡訓練、雙提槳入水訓練、出水平衡訓練、、出水手部反彈訓練、單手轉槳立槳訓練、水中拉槳過程與船速對稱性訓練、槳頻配速訓練。
- (2)結構性節奏訓練、力矩與力臂划槳對稱性之調整訓練。
- (3)拉槳動作系統之節奏、拉槳動作系統之技術調整。

2. 比賽策略擬定與操作

比賽策略擬定與模擬訓練、起航策略與模擬訓練、過渡階段策略擬定與模擬訓練、策略擬定與模擬訓練、後 250 公尺衝刺階段策略擬定與模擬訓練、比賽過程因應策略與實際操作訓練。

(四) 運科輔導

為於各分站進行培訓或屬其集中訓練時可以確實掌握選手培訓之運科狀況與成績數值，於各分站培訓時擬就近商請附近大學運科專長教授支援各分站之運科輔導業務，臺北分站及宜蘭站商請臺北市立大學協助，桃園分站商請國立體育大學李協助，南投分站商請國立臺灣體育運動或國立暨南大學協助，臺南分站商請國立臺南大學協助。

(五) 集中訓練

集中訓練期間再由總教練邀集各分站運科輔導專家，共同進行培訓選手檢測與輔導評估作業。於集中訓練期間進行 1. 專項體能訓練與檢測；2. 心理輔導；3. 運科檢測、分析與輔導；4. 技術與基本體能追蹤檢測等工作。

七、2022 年划船訓練年度計畫實施要點

2022 年划船訓練年度計畫

月	2022 年 1 月至 2022 年 12 月																																																																							
時期 階段	準備 時期		競賽時期			恢復 準備 期																																																																		
			賽前訓練	主要比賽																																																																				
週數	每月 4 週																																																																							
主要 任務	一般 準備 期	1. 全盤性體能培養。 2. 增加訓練量減低訓練強度。 3. 提高對訓練的知性瞭解程度基本動作加強。 4. 增加肌肉強度。		比 賽 期	1. 提高全盤性體能。 2. 加強意志力。 3. 提高划船專項技術訓練。 4. 加強比賽的戰術、戰略應用。																																																																			
	特殊 準備 期	1. 重視划船專項技能訓練並修正動作。 2. 加強划船專項技術熟悉度。 3. 實施各種體能及重量訓練。	1. 培養臨場比賽的正當態度。 2. 加強戰鬥意識。		1. 繼續加強全盤性體能，同時提高划船所需的體力要素及技術訓練。 2. 提高訓練的質、減低訓練的量。	1. 加強模擬比賽，增加比賽經驗。 2. 蒐集情報、瞭解對手優缺點。 3. 研究戰術戰略應用，全力以赴。	恢復 準備 期																																																																	
比賽	一. 比賽月份 (7、10 月) 二. 比賽名稱： 1. 2022 年世界青年划船錦標賽(義大利)-7 月 30 至 31 日 2. 2022 年亞洲划船青年划船錦標賽(中國·南昌)10 月 21 日至 25 日止。																																																																							
負 荷 變 化 的 基 本 趨 勢	<table style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>1 月</td><td>2 月</td><td>3 月</td><td>4 月</td><td>5 月</td><td>6 月</td><td>7 月</td><td>8 月</td><td>9 月</td><td>10 月</td><td>11 月</td> </tr> <tr> <td colspan="11">12 月</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td><td colspan="2">(比賽)(比賽)</td><td colspan="2">(比賽)</td><td colspan="2">(比賽)</td><td colspan="2">(比賽)</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2">青年組</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">青年組</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">一般</td><td colspan="2">特殊</td><td colspan="2">調整</td><td colspan="2">恢復</td><td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">準備期</td><td colspan="2">準備期</td><td colspan="2">恢復期</td><td colspan="2">準備期</td><td colspan="3"></td> </tr> </table>						1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月													(比賽)(比賽)		(比賽)		(比賽)		(比賽)							青年組				青年組			一般		特殊		調整		恢復					準備期		準備期		恢復期		準備期				
1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月																																																														
12 月																																																																								
		(比賽)(比賽)		(比賽)		(比賽)		(比賽)																																																																
				青年組				青年組																																																																
一般		特殊		調整		恢復																																																																		
準備期		準備期		恢復期		準備期																																																																		

八、進退場檢測點

(一) 進場機制

本階段以具有國際競賽成績之青年選手、培育參加青年奧運資格賽之青少年選手、具有潛力之優秀選手擇優繼續進行培訓、練習划船運動初具成效且身材及專項體能等訓練條件具有培訓潛力者，並遴選具有潛力之青少年、青年選手納入培訓，以提升培訓之廣度，避免接班斷層。

我國之划船選手，如於本年度參加國際正式比賽，其成績符合前項進入培育資格之選手，得經本會選訓委員會審查通過，報請教育部體育署核備後，依其時程納入長期培訓。

(二) 退場檢測標準

1. 選手須符合本計畫進入民國 111 年度培育標準時，使得進階接受培育。
2. 接受培育之選手，其基本體能測驗成績須達 80 分以上，才能繼續參加下階段培訓。
3. 測驗項目及成績計算標準，詳如表 2。
 - (1) 2,000 公尺測功儀(公開男:6:20 秒 100 分，輕量男 6:30 秒 100 分，公開女 7:20 秒 100 分，輕量女 7:30 秒 100 分，成績每增加 1 秒減 1 分。
 - (2) 3,000 公尺跑步。
 - (3) 成績計算以 2,000 公尺測功儀及 3,000 公尺跑步，各佔 50%。

表 2 中華民國划船協會優秀暨潛力選手培訓基本體能檢測量表

項目	組別	分 數					備註
		100	80	60	40	0	
2000 公尺測功儀	公開男	6分20秒↓	6分40秒	6分50秒	7分00秒	7分20秒↑	
	男輕量	6分30秒↓	6分50秒	7分00秒	7分10秒	7分30秒↑	
	公開女	7分20秒↓	7分40秒	7分50秒	8分00秒	8分20秒↑	
	女輕量	7分35秒↓	7分55秒	8分05秒	8分25秒	8分35秒↑	
3000 公尺跑步	男	10分50秒↓	11分10秒	11分30秒	11分50秒	12分10秒↑	
	女	12分15秒↓	12分35秒	12分55秒	13分15秒	13分35秒↑	

伍、追蹤考核機制：

- 一、本計畫經教育部體育署訓輔小組通過審核之選手據以培訓。
- 二、教練應研擬年度訓練計畫、建立訓練日誌、測驗成績資料，作為培訓選手成績檢核之依據。
- 三、由本會選訓委員會，定期或不定期前往督訓、諮詢、座談掌握培訓動態，並提供改善之意見。
- 四、培訓期間教練、選手訓練不力、成效不彰或違反紀律者，均依教育部體育署相關規定辦理。