

中華民國游泳協會
第 13 屆第 6 次選訓委員視訊會議記錄

中華民國 111 年 7 月 25 日游任發字第 1110000230 號函

中華民國 111 年 7 月 28 日臺教體署競(二)字第 1110027130 號函

一、時 間：111 年 7 月 21 日(星期四) 下午 20 時

二、地 點：LINE 視訊會議室

紀錄：林佳慧

三、主 持 人：陳召集人 復龍

四、出席人員：如附圖

共 9 位委員出席(陳復龍、蔡淑敏、蔡祖修、蘇建銘、彭翠華、周美惠、陳尚宜、陳扭、宋伯謨)

六、列席人員：蕭委員淑芬、曾秘書長正宗、李總教練澄峯。

七、主持人致詞：

八、討論事項：

【案由一】111 年潛力游泳計畫調訓提請討論。

說明：

一、依據 111 年度優秀及具潛力游泳工作計畫辦理。

二、潛力計畫於 7 月 27 日開始執行，本次計劃入選人數為教練 6 人，選手 30 人，本年度執行計畫包含運科檢測，國內集訓，國外參賽三部分。

三、111 年潛力計畫修正計畫，入選教練選手名單如附件一。

決議：

一、照案通過(9 位委員 9 位通過)。

【案由二】遴選參加「2022年FINA世界巡迴賽美國站」教練、選手名單案，提請討論。

說明：

- 一、依據111年度優秀及具潛力游泳工作計畫辦理。
- 二、本年度潛力審查會議議決國外參賽及器材採購補助由達A標之選手執行計畫，本屆全中運賽事符合潛力條件達A標人數高達21位表現優異，但本年度計畫討論只預估8位選手，出國參賽及器材採購人數部分，是否依原訂計畫遴選執行，或請體育署增加預算執行本年度計畫執行。
- 三、遴選辦法、達標選手之達標賽會、達標成績、所屬教練如附件二。

決議：

- 一、照案通過(9位委員9位通過)
- 二、懇請體育署增加預算，以利選手增進國際視野。

【案由三】因疫情影響2022年杭州亞洲運動會延後一年，參賽實施及培訓計畫調整一案，提請討論。

說明：

- (一)依據：教育部體育署109年8月5日臺教體署競(二)字第1090026225號函辦理。
- (二)本屆賽會受疫情影響延期辦理，實施計畫及培訓辦法調整如附件三。

決議：

- 一、照案通過(9位委員9位通過)
- 二、因國訓場地問題依然存在，故理想訓練場所如下：
國外移訓、高雄國際池、台中北區運動中心或台北市立大學目前國訓訓練人數較少，故希望提升訓練人數，提議將潛力計畫達A標者、2024黃金計畫者、2028黃金計畫者，一同調訓至國訓訓練。

九、臨時動議：原潛力計畫6位教練，新增一名，由協會全額核銷。

說明：因潛力計畫裡編列6位教練，有2位教練在8月會帶隊至祕魯參加世青少，故剩下4位教練帶領30位選手，考量教練選手比例稍重，故增加1名潛力教練，由陳冠彰、鄭創禧、李佩宗、王蔡鈞教練中選取一位。

決議：

- 一、照案通過(9位委員9位通過)
- 二、委員全數通過由王蔡鈞教練擔任。

十、出席人員之附圖：



(蔡淑敏委員、陳扭委員、陳復龍委員)



(蕭淑芬委員、曾正宗秘書長、陳尚宜委員)



(彭翠華委員、蘇建銘委員、李澄峯總教練)



(陳尚宜委員、周美惠委員、蔡祖修委員、宋柏謨委員)

【附件一】

111 年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫修正

111 年 5 月 9 日選訓委員會第 2 次會議通過

一、依據：臺教體署(二)字第 1100038730 號來文培育優秀或具潛力運動選手計畫辦理。

二、遴選依據

(一)本計畫依據「教育部體育署培育優秀或具潛力運動選手作業要點」辦理遴選優秀或具潛力之游泳選手。

(二)遴選經過：

1. 以 2005/1/1 日之後出生之選手為遴選對象。
2. 依達公告標準(A、B)標準為培育對象。
3. 選拔賽會為 111 年全國中等學校運動會。
4. 個人項目總共為男女生各 17 項，依據遴選標準選出選手(每項至多兩人)。
5. 本計畫(國內集訓、國外移訓、國外比賽及滾動性調整集訓時間及比賽計畫)若無法全程參與者將不納入本計畫。

(三)本實施計畫經本會選訓委員會議通過，陳報教育部體育署核定後實施。

四、訓練計畫：

(一)總目標

為培育 2022 亞洲運動會參賽選手及入選 2024 奧林匹克運動會種子選手。

(二)計畫內容：

1. 訓練日期：自 2022 年 7 月 27 日起至 2022 年 12 月 31 日止。

(三)訓練方式：因 17 歲以下皆為在學學生，因此在學日採在地訓練為主，暑假則採國內及國外移地訓練及參加國外比賽訓練等三種方式進行，茲將各種訓練方式說明如下：

1. 國內集訓：

- (1)訓練方式：由總教練依年度訓練計畫，提供與協助各選手教練辦理。
- (2)訓練時間：2022 年 7/27~9/1(37 天)。
- (3)訓練地點：高雄市立瑞祥高中。
- (4)訓練教練：由入選教練擔任訓練工作，實施訓練。

2. 參加國外比賽訓練

- (1)訓練方式：訓練結合比賽方式，藉參加國際重要賽事，與世界頂尖好手同場競技，以提升選手之比賽臨場實務經驗與心技戰術及成績表現，激發選手潛能，提振鬥志。

(2)比賽時間地點：

A-:2022 世界青少年錦標賽(秘魯):2022/8/30-9/4。

b-:2022 世界盃游泳巡迴賽(美國):2022/11/3-11/5。

(3)教練：

A. 秘魯:2 人。

B. 美國:2 人。

(4)參賽選手人數：

A. 秘魯:7 人。

B. 美國:8 人。

(四)訓練內容：

1. 訓練時間：依前列兩種訓練方式中之訓練計畫時間辦理。
2. 訓練地點：依前列兩種訓練方式中之訓練計畫地點辦理。
3. 訓練教練：依前列兩種訓練方式中所擬定之教練資格與人數辦理。
4. 訓練內容與課目：

(1)重量訓練：運用各分站訓練器材實施重量訓練，增強選手肌耐力及爆發力。

(2)體能訓練：

A. 重量訓練：每星期二次，共三小時。

(A)臥推。(B)仰臥起坐。(C)划船。(D)蝴蝶機。(E)坐推。

(F)肱二頭肌。(G)股四頭肌。(H)蹬腿。(I)支撐單腿。(J)扭腰。

B. 循環訓練：每項以 10-15 次為一組，實施 5-8 組。

(A)俯地挺身。(B)仰臥起坐。(C)仰臥抬腿。(D)仰臥挺腹。

(E)腰俯蹲跳。(F)跳上跳下。(G)全彎轉體。

C. 柔軟操：每項以 10-15 秒，實施 2 至 4 組。

(A)肩關節。(B)腰關節。(C)髖關節。(D)膝關節。(E)踝關節。

(F)全身柔軟操。

(3)專業技術訓練：

A. 游泳訓練及專項訓練：(A)基本技術訓練：在各種游速中保持技術穩定性。(B)耐力訓練：有氧能力。

(C)速度訓練：一般力量、速度力量和爆發力。

(D)反覆訓練：對多種訓練距離和手段的適應程度。

(E)姿勢修正及調整。

B. 規則常識講解。

C. 比賽常識講解。

D. 心理訓練與建設：

(A)目標建立。(B)毅力培養。(C)心智訓練。

(五)實施要點：

1. 年度訓練計畫需含於多年計畫內，並相互對應於年度訓練中所規定的方向和總安排，又能直接控制階段週、課的訓練。
2. 依運動員實際診斷、素質、機能、技術等各種身體生理及技能現況，制定切實可行的計畫。
3. 計畫必須符合運動訓練之客觀規律與要求，使該技術狀態形成週期性發展規律，和訓練過程形成負荷恢復規律，方能取得成效。

(六)各階段之訓練方式：

項 目	具 潛 力 游 泳 選 手
一、訓練任務	1. 強化和完善個人技、戰術，形成最佳的划頻和划幅組合，提高比賽過程中技術和戰術的穩定性。 2. 發展有氧能力，並使有氧能力達到較高水平。 3. 發展專項力量。
二、訓練週課次	12次
三、訓練課時間	120-150 分鐘
四、訓練課運動量	6,000-8,000 公尺
五、年度運動量	200-250 萬公尺
六、水陸練習時間比例	7:3 每次陸上 45-60 分鐘
七、專項素質訓練	單項比例%
磷酸肌酸供能訓練	2-3%
糖酵解乳酸耐受訓練	5-7%
提高最大攝氧量訓練	15-25%
中強度有氧訓練	45-55%
低強度有氧訓練	15-25%
八、訓練內容	1. 專項力量和爆發力訓練，以用於水中產生最大推進力。 2. 極限速度訓練。 3. 乳酸耐受和乳酸峰值能力訓練。
九、比賽目標	1. 建立與比賽有關之各因素模型。 2. 熟悉應用競賽規則，禁藥檢測的程序以及相關規定。

十、訓練態度

1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光之榮譽感。
2. 培養頑強的意志品質。
3. 學習參與計畫的制定與實施。
4. 良好的性格特徵，既能獨立自我負責，又能協助教練幫助他人。
5. 提高個人素質（職業目標和文化教育）
6. 使用運動心理技能（如調整和控制情緒的技能）

(七)合理之進場檢測點：

1. 進場機制：

依 111 年全國中等學校運動會為選拔賽會(入選標準為列表)。

五、追蹤考核機制：

(一)本計畫以經教育部體育署訓輔(專案)小組通過審核之選手，據以培訓。

(二)入選本計畫之選手每年須由選手所屬教練研訂年度訓練計畫於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。

(三)督訓：由本會選訓輔委員會委員，於選手訓練期間不定期前往督考訓練成效。

(四)請教育部體育署專項與全項委員前往督導，俾以考察訓練成效，並提供本會未來執行本計畫修正之參考。

(五)入選本計畫之教練、選手不得以任何理由(含學校課業、進修、準備考試、工作、傷病等)無故不報到或不參加集訓，如有或違反集訓及各項管理與相關規定者，均依「國家運動選手訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」辦理，送本會紀律委員會議處，並陳報教育部體育署國家訓練中心(以下簡稱國訓中心)審議後行之。

(六)本計畫之教練、選手如違反國訓中心培(集)訓隊教練選手管理要點第八條第四項第 2、3 款者，提送本會紀律委員會議處禁賽 6~12 個月。

(七)本計畫之教練如不遵守協會或總教練之各項組訓分工、訓練調度及提報各項訓練計畫與報告者，由總教練或本會訓練組或本會選訓輔委員會提報，送本會紀律委員會議處解聘。

(八)獲選本計畫之選手及教練，於組訓至比賽後 4 年之內，除因學籍問題外，其在本會註冊之教練或選手名單皆不得隨意更動，如有任意變動者，將提本會紀律委員會議處以禁賽 2 年之處分。

六、教練選手遴選辦法：

(1) 教練團遴選：(6 名)

一、資格條件：具 B 級以上游泳教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分，且當年度並已註冊之教練者。

二、遴選方式：

總教練：由協會訓輔委員遴選派任之。

教練團之遴選：

(1) 入選本計畫選手之實際指導教練(依據協會系統 111 年註冊教練為主)。。

(2) 依實際指導入選為潛力計畫選手的成績，依序遴選如下：

1. 由選訓輔委員推派教練團執行教練一名(其餘教練名額依序遴選)。
2. 依入選選手人數多寡為遴選標準。
3. 依入選選手項目多寡為遴選標準。

(2)選手遴選:(30名)

(1)資格條件：本會111年註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。

選拔賽會為111年全國中等學校運動會。

(2)遴選方式：依下列公告之標準達標遴選。

(3)達A標項目每項依序入選選手兩名，達B標項目每項依序入選最優選手一名

(4)由選訓輔委員會遴選之。

111 年潛力計畫入選選手名單

遴選經過：

1. 以 2005/1/1 日之後出生之選手為遴選對象。
2. 依達公告標準(A、B)標準為培育對象。
3. 選拔賽會為 111 年全國中等學校運動會。
4. 個人項目總共為男女生各 17 項，每項次最多入選兩位選手。
5. 本計畫(國內集訓、國外移訓、國外比賽)若無法全程參與者將不納入本計畫。

遞補原因	男子組		項目		女子組		遞補原因
	達標人員 成績	教練 排序	男子組 A 標/B 標	女子組 A 標/B 標	達標人員 成績	教練 排序	
	國/高男組皆無人達標		50m 自由式 23.53/23.89	50m 自由式 26.49/26.85	廖祐菲 2005/12/01 26.52 ----- 國女無人達標	陳嶽衛	
	許亦惟 2005/03/03 52.70 ----- 范振惟(未註冊) 2007/01/27 53.02	許：林義仁 ----- 范：張書瑋	100m 自由式 52.75/53.09	100m 自由式 56.99/57.71	國/高女組皆無人達標		
	國/高男組皆無人達標		200m 自由式 1:52.07/1:55.02	200m 自由式 2:05.36/2:11.41	廖祐菲 2005/12/01 2:09.23 ----- 李嫻萱 2007/06/18 2:09.23	廖：陳嶽衛 ----- 李：黃硯歆	

	<p>洪雋歲 2005/03/31 4:00.80 蕭仲廷 2005/03/17 4:03.90</p> <p>-----</p> <p>謝奇霖 2007/10/09 4:03.81</p>	<p>洪：廖偉辰 蕭：鄭明杉</p> <p>-----</p> <p>謝：王蔡鈞</p>	<p>400m 自由式 3:56.46/4:05.54</p>	<p>400m 自由式 4:19.00/4:31.51</p>	<p>郭芮安 2005/02/01 4:25.43</p> <p>-----</p> <p>國女無人達標</p>	<p>郭：曾彥博</p> <p>-----</p>	
	<p>洪雋歲 2005/03/31 8:25.15 蕭仲庭 2005/03/17 8:30.79</p> <p>-----</p> <p>謝奇霖 2007/10/09 8:22.05</p>	<p>洪：廖偉辰 蕭：鄭明杉</p> <p>-----</p> <p>謝：王蔡鈞</p>	<p>800m 自由式 8:15.11/8:31.05</p>	<p>800m 自由式 9:08.53/9:36.07</p>	<p>郭芮安 2005/02/01 9:00.82</p> <p>-----</p> <p>成喜宣 2007/03/08 9:23.72 鄭嵐霖 2009/01/02 9:33.50</p>	<p>郭：曾彥博</p> <p>-----</p> <p>成：張緯嘉 鄭：陳慶鴻</p>	
	<p>洪雋歲 2005/03/31 15:59.12</p> <p>-----</p> <p>陳品丞 2007/05/13 16:23.85</p>	<p>洪：廖偉辰</p> <p>-----</p> <p>陳：林大成</p>	<p>1500m 自由式 16:09.72/16:25.36</p>	<p>1500m 自由式 17:20.99/18:21.62</p>	<p>郭芮安 2005/02/01 17:07.26</p> <p>-----</p> <p>王伊伶 2006/09/04 17:48.30 成喜宣 2007/03/08 17:59.64 吳喬薰 2009/08/11 18:12.19</p>	<p>郭：曾彥博</p> <p>-----</p> <p>王：楊仁傑 成：張緯嘉 吳：王耀偉 鄭：陳慶鴻</p>	

					鄭嵐霖 2009/01/02 18:19.62		
	高男無人達標 ----- 吳亮昀 2007/04/01 26.63	林義仁	50m 仰式 26.80/27.45	50m 仰式 30.32/30.87	吳以恩 2005/07/25 29.81 范晴雯 2005/07/25 30.31 ----- 李佩瑩 2007/06/18 30.87	吳：陳怡仲 范：廖偉辰 李：黃硯歆	
	傅堃銘 2005/06/03 58.53 ----- 吳亮昀 2007/04/01 58.15	傅：王耀偉 林義仁	100m 仰式 57.52/58.65	100m 仰式 1:03.82/1:05.90	吳以恩 2005/07/25 1:03.67 ----- 國女無人達標	陳怡仲	
	許珈銘 2005/08/04 2:06.35 傅堃銘 2005/06/03 2:07.37 ----- 吳亮昀 2:07.94 2007/04/01	許：黃智勇 傅：王耀偉	200m 仰式 2:07.42/2:10.14	200m 仰式 2:18.60/2:23.89	吳以恩 2005/07/25 2:18.74 ----- 林家嫻 2007/11/09 2:21.48 張雅佳 2007/10/24 2:23.36 何虹儀 2008/06/13	吳：陳怡仲 ----- 林：曾昱誠 張：高世鋼 何：王蔡鈞	

					2:23.43		
	<p>柯建丞</p> <p>2005/10/09</p> <p>30.67</p> <p>陳奕凡</p> <p>2006/02/12</p> <p>30.70</p> <p>-----</p> <p>吳祐嘉</p> <p>2007/08/09</p> <p>30.25</p> <p>張喬禕</p> <p>2007/01/26</p> <p>30.58</p> <p>郭冀恆</p> <p>2007/04/22</p> <p>31.00</p>	<p>柯：趙晏熙</p> <p>陳：傅俊騰</p> <p>-----</p> <p>吳：林義仁</p> <p>張：陳怡仲</p> <p>郭：郭明忠</p>	<p>50m 蛙式</p> <p>29.16/31.00</p>	<p>50m 蛙式</p> <p>33.43/34.62</p>	<p>高女無人達標</p> <p>-----</p> <p>李佳勳</p> <p>2006/09/25</p> <p>33.81</p> <p>彭立琪</p> <p>2008/12/23</p> <p>33.89</p> <p>楊庭宜</p> <p>2007/03/22</p> <p>33.94</p>	<p>李：劉超然</p> <p>彭：林俊賢</p> <p>楊：曾昱誠</p>	<p>高女</p> <p>高翊禎</p> <p>34.61/34.88</p> <p>國女</p> <p>范晴宇</p> <p>34.51/34.82</p>
	<p>高男無人達標</p> <p>-----</p> <p>吳祐嘉</p> <p>2007/08/09</p> <p>1:04.86</p> <p>張喬禕</p> <p>2007/01/26</p> <p>1:05.04</p>	<p>-----</p> <p>吳：林義仁</p> <p>張：陳怡仲</p>	<p>100m 蛙式</p> <p>1:04.26/1:05.09</p>	<p>100m 蛙式</p> <p>1:14.45/1:17.06</p>	<p>簡瑋伶</p> <p>2005/10/29</p> <p>1:16.37</p> <p>高翊禎(未註冊)</p> <p>2005/09/06</p> <p>1:16.80</p> <p>-----</p> <p>李佳勳</p> <p>2006/09/25</p> <p>1:12.78</p> <p>彭立琪</p> <p>2008/12/23</p> <p>1:13.60</p> <p>楊庭宜</p>	<p>簡：楊仁傑</p> <p>(羅閔耀)</p> <p>高：黃明國</p> <p>-----</p> <p>李：劉超然</p> <p>彭：林俊賢</p> <p>楊：曾昱誠</p> <p>范：陳采苓</p>	

					2007/03/22 1:13.70 范晴宇 2007/01/19 1:15.44		
	<p>劉景閔 2006/05/19 2:21.45 黃俊杰 2005/04/26 2:22.30</p> <p>-----</p> <p>蔡睿紘 2006/09/17 2:21.84 吳祐嘉 2007/08/09 2:22.22 張喬禕 2:22.64 鄧柏彥 2006/12/27 2:24.21 石書璋 2008/03/15 2:25.90 楊家承 2006/10/08 2:26.92</p>	<p>劉：楊仁傑 黃：陳冠彰</p> <p>-----</p> <p>蔡：柯喬譯 吳：林義仁 張：陳怡仲 邵：黃丞竣 石：方美惠 楊：翁勝華</p>	<p>200m 蛙式 2:23.43/2:28.07</p>	<p>200m 蛙式 2:37.57/2:46.03</p>	<p>簡瑋伶 2005/10/29 2:42.11 黃沛儀 2005/04/21 2:44.10</p> <p>-----</p> <p>李佳勳 2006/09/25 2:38.20 彭立琪 2008/12/23 2:41.17 胡祐嘉 2008/06/04 2:41.65 楊庭宜 2007/03/22 2:41.88 李宜珊 2007/02/09 2:44.25</p>	<p>簡：楊仁傑 (羅閔耀) 黃：李律呈</p> <p>-----</p> <p>李：劉超然 彭：林俊賢 胡：吳玉真 楊：曾昱誠 李：許清哲</p>	
	國/高男組皆無人達標		<p>50m 蝶式 24.71/24.94</p>	<p>50m 蝶式 28.38/28.77</p>	<p>李子芹 2005/09/09 28.36</p>	<p>李：鄭創憶</p>	

					----- 國女無人達標	
	王昱翔 2005/01/21 55.98 黃俊杰 2005/04/26 57.08 張寧 2005/07/25 57.65 ----- 國男無人達標	王：李佩宗 黃：陳冠彰 張：趙晏熙 -----	100m 蝶式 55.98/57.90	100m 蝶式 1:03.25/1:03.90	高女無人達標 ----- 王伊伶 2006/09/04 1:03.18	王：鄭明杉
	王昱翔 2005/01/21 2:04.21 ----- 李杰修 2006/10/06 2:07.85	王：李佩宗 ----- 李：方美惠	200m 蝶式 2:04.17/2:07.89	200m 蝶式 2:20.10/2:25.30	陳庭萱 2005/06/22 2:22.23 姚思語 2006/05/27 2:23.36 ----- 王伊伶 2006/09/04 2:19.63 洪渝姍 2008/07/26 2:23.93 崔曉宓 2007/01/15 2:24.87	陳：傅筱涵 姚：廖偉辰 ----- 王：鄭明杉 洪：黃硯歆 崔：陳慶鴻 (陳品義)
	賴志豪 2006/07/21 2:10.99	賴：王耀偉	200m 混合式 2:08.99/2:11.32	200m 混合式 2:24.23/2:25.79	陳庭萱 2005/06/22 2:22.32	陳：傅筱涵 姚：廖偉辰

	<p>-----</p> <p>徐傳恩</p> <p>2007/03/22</p> <p>2:10.48</p> <p>蔡睿紘</p> <p>2006/09/17</p> <p>2:10.80</p>	<p>-----</p> <p>徐：傅筱涵</p> <p>蔡：柯喬譯</p>			<p>姚思語</p> <p>2006/05/27</p> <p>2:24.37</p> <p>-----</p> <p>林家嫻</p> <p>2007/11/09</p> <p>2:20.73</p>	<p>-----</p> <p>林：曾昱誠</p>	
	<p>傅堃銘</p> <p>2005/06/03</p> <p>4:26.11</p> <p>王昱翔</p> <p>2005/01/21</p> <p>4:33.34</p> <p>-----</p> <p>國男無人達標</p>	<p>傅：王耀偉</p> <p>王：李佩宗</p>	<p>400m 混合式</p> <p>4:34.40/4:36.17</p>	<p>400m 混合式</p> <p>5:01.48/5:23.36</p>	<p>陳庭萱</p> <p>2005/06/22</p> <p>5:05.87</p> <p>姚思語</p> <p>2006/05/27</p> <p>5:11.75</p> <p>-----</p> <p>林家嫻</p> <p>2007/11/09</p> <p>4:57.71</p> <p>趙婕涵</p> <p>2009/03/27</p> <p>4:59.72</p> <p>吳喬薰</p> <p>2009/08/11</p> <p>5:15.55</p> <p>杜沛芸</p> <p>2008/03/01</p> <p>5:18.90</p>	<p>陳：傅筱涵</p> <p>姚：廖偉辰</p> <p>-----</p> <p>林：曾昱誠</p> <p>趙：曾昱誠</p> <p>吳：王耀偉</p> <p>杜：董建全</p>	

本年度入選計畫之教練名單：

總教練：陳怡仲

教練：曾昱誠，林義仁(放棄資格遞補廖偉辰)，王耀偉，曾彥博，鄭明杉(放棄資格遞補劉超然教練)

本年度入選計畫之正選選手：

- 1、男選手12名：許亦惟、洪雋歲、吳亮昀、許珈銘、傅堃銘、劉景閔(放棄資格遞補李杰修)、蔡睿紘、王昱翔、謝奇霖、徐傳恩、陳品丞、黃俊杰
- 2、女選手12名：郭芮安、吳以恩、范晴雯、李佳勳、彭立琪、李子芹、王伊伶、陳庭萱、林家嫻、趙婕涵、廖祐菲、成喜宣
- 3、選訓委員推薦遞補名單：男選手4名：張喬禕、吳祐嘉、賴志豪、蕭仲庭
女選手2名：李珮萱、姚思語
- 4、選訓委員推薦遞補教練名單：王蔡鈞教練
- 5、候補教練排序：廖偉辰，劉超然，陳冠彰，鄭創禧，李佩宗
- 6、後補選手名單：李杰修、張雅佳、吳喬薰

【附件二】

中華民國游泳協會 2022 年 FINA 世界巡迴賽美國站代表隊教練、選手遴選辦法

- 一、依據：111 年優秀及具潛力游泳選手計畫辦理。
- 二、目的：遴選代表我國參加「國際性游泳賽會」教練及選手，以締造佳績，為國爭光。
- 三、組織：由中華民國游泳協會（以下簡稱本會）組成參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。
- 四、教練團遴選
 1. 代表隊教練：(5 名)
 - (一) 資格條件：
 1. 具 (B) 級以上游泳教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分，且當年度已註冊之教練者。
 2. 為實際執行訓練之教練。
 3. 代表隊教練人數:5 名。
 - (二) 遴選方式：
 1. 總教練：由協會指定派任。
 2. 代表隊教練：(依據教練選手比 1:4)
 - (1) 實際指導與訓練的選手入選為國家代表隊。
 1. 依入選選手人數多寡為遴選標準。
 2. 依入選選手項目多寡為遴選標準。
- 五、選手選拔：
 - (一) 本會註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。
 - (二) 代表隊遴選依據：
 1. 入選賽會為 111 年全國中等學校運動會。
 2. 代表資格:依照協會公告之 111 年優秀及具潛力計畫 A 標之標準。
- 六、附則
 - (一) 入選代表隊之教練、選手未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。
 - (二) 教練、選手之除名須經參賽計畫選訓小組討論後，送理事會審議後行之。
- 七、本遴選辦法經本會參賽計畫選訓小組通過後，送體育署彙整，通過後公布實施，修正時亦同。

111 年培育優秀或具潛力游泳選手入選標準

男子 遴選標準		項目	女子 遴選標準	
A 標	B 標		A 標	B 標
23.53	23.89	50m 自由式	26.49	26.85
52.75	53.09	100m 自由式	56.99	57.71
1:52.07	1:55.02	200m 自由式	2:05.36	2:11.41
3:56.46	4:05.54	400m 自由式	4:19.00	4:31.51
8:15.11	8:31.05	800m 自由式	9:08.53	9:36.07
16:09.72	16:25.36	1500m 自由式	17:20.99	18:21.62
26.80	27.45	50m 仰式	30.32	30.87
57.52	58.65	100m 仰式	1:03.82	1:05.90
2:07.42	2:10.14	200m 仰式	2:18.60	2:23.89
29.16	31.00	50m 蛙式	33.43	34.62
1:04.26	1:05.09	100m 蛙式	1:14.45	1:17.06
2:23.43	2:28.07	200m 蛙式	2:37.57	2:46.03
24.71	24.94	50m 蝶式	28.38	28.77
55.98	57.90	100m 蝶式	1:03.25	1:03.90
2:04.17	2:07.89	200m 蝶式	2:20.10	2:25.30
2:08.99	2:11.32	200m 混合式	2:24.23	2:25.79
4:34.40	4:36.17	400m 混合式	5:01.48	5:23.36

中華民國游泳協會

參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會游泳選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。

二、目的：2022 年杭州亞洲運動會奪一銀、一銅為目標。

三、SWOT 分析

(一)Strength (優勢) 自 2016 年配合教育部體育署政策進行長期培訓工作，並在體育署極力支持及國家運動訓練中心全面協助照護下，在 2019 年世大運奪下銅牌。2020 年奧運會已有兩位選手取得 A 標資格，國內游泳目前正處於成績上升階段，如今將進入亞運最後培訓階段，長期為選手做好訓練計畫，並為潛力選手做好銜接規劃，共同組訓以引領訓練及激勵訓練成效，為當務任務。目前我國在亞洲以男子選手較具競爭力，其中以男子個人 200 公尺蝶式有奪牌機會，另結合兩位 A 標選手之實力表現，亦可將男子 400 及 800 公尺自由式接力項目設為奪牌重點目標。

(二)Weakness (劣勢) 自 2020 年返回在國訓中心培訓雖有良好的設施及種種完善的生活照護措施，但中心場地屬戶外場所夏日高溫及冬日寒風屬無法克服之因素導致目前培訓隊將面對無人參與集訓之窘境，在前兩年選手進入中心訓練陸續出現中暑現象，即因高溫選手訓練目標無法達成成績退步之狀態下，導致多數教練選手歸建回母隊，如何提供選手穩優異環境的訓練環境及組建國家培訓隊將各階層教練選手進駐中心參與組訓，提升訓練氛圍進而提高訓練效益等，尚待提增。

(三)Opportunity (機會) 目前配合國家政策與國訓中心做好亞運會期間之培訓工作，並在成績方面獲得最大的實質效益，近幾年優秀潛力培育計畫績效彰顯，若能以國家培訓隊概念組成大國家隊狀態（亞運培訓隊、黃金計畫、世大運、潛力計畫），加入更多年輕潛力新秀做長期規劃準備，共同進行培訓刺激訓練效果以增加選手運動競技能力，相信未來在亞運會上，定有亮眼佳績展現。

(四)Threat (威脅) 目前選手國內長期集訓參與度不高是個隱憂，目前國訓中心訓練場地關係更導致目前集訓人數只剩兩位選手，要再更上層樓需全體教練及選手團結一心，安排穩定優異訓練環境是當前要素，長期規劃國外移地訓練參賽提高選手競爭能力為目前最重要之考量。

四、訓練計畫目標

(一)總目標：2022 年杭州亞洲運動會，奪一銀、一銅。

(二)訓練目標、階段劃分、日期及地點：

自 2022 年 9 月 1 日起至 2023 年亞運結束日止

訓練地點：

<p>第3階段 亞運會第三期程</p>	<p>1. 國外移地訓練（美國、日本、韓國）</p> <p>2. 國家運動訓練中心、國際標準游泳池訓練</p> <p>3. 台中北區運動中心集訓</p> <p>4. 台北市立大學集訓</p>
	<p>1. 2022年亞運培訓隊選手男子八位、女子四位，達2022年亞運會參賽標準。</p> <p>2. 2022亞洲運動會奪下奪一銀、一銅為總目標。</p>

(二)訓練方式：採集中長期培訓，(世大運、潛力 A 標選手及 2028 黃金計畫選手共同培訓)。

(三)訓練內容：由培訓隊教練團擬訂訓練內容。

(四)實施要點：

1. 訓練成效預估：

(1)2022 年亞洲運動會：奪一銀、一銅。

2. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

(1) 選手成績檢測以各階段各期程是否達到即定目標為汰換依據，選訓委員會及國訓中心教練群必須對所有培訓選手，定期作個別研討建議汰除選手。

(2) 選手以在國訓中心進行訓練，選訓委員會依選拔辦法及是否具潛力條件，集中於國家訓練中心集訓。

(3) 各階段各期比賽成績未達目標，及表現不佳（未遵守國訓中心規定）之選手，由教練提名，總教練彙整後向選訓委員會報告，選訓委員會通過者即汰除。

五、督導考核：

(一)由中華民國游泳協會選訓委員會作有關各項訓練成效考核。

(二)由國訓中心作生活管理考核。

(三)依照本會紀律委員會，訂定懲處辦法建立有效約束控管辦法。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)國訓中心運動科組：體能加強與生化監控、心理諮詢與協助、體重控制與營養補給、技術診斷與分析、藥檢宣導與用藥須遵守及注意事項。

(二)運動傷害防護：支援物治師及按摩師。

(三)醫療：復健、健檢、醫療意外保險。

(四)課業輔導：由國訓中心協助辦理。

(五)集訓期間請協助教練與選手辦理公假與留職留薪(並請支援代課鐘點費或代理職缺)。

七、經費籌措：

(一)培訓隊國外移地訓練及參賽經費專案向國訓中心申請補助。

(二)不足數由協會自籌。

八、本計畫經本會選訓委員會通過後，送國家運動訓練中心審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國游泳協會

參加 2022 年第十九屆杭州亞洲運動會培訓隊教練選手遴選辦法

109 年 8 月 29 日 109 年度第 12 屆選訓委員會第 3 次會議通過

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。

二、目的：遴選參加「2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會」(以下簡稱亞運會)游泳培訓及代表隊教練選手，以締造佳績，為國爭光。

三、組織：由本會組成 2022 年亞運培訓參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨集訓督導等事宜。

四、國家隊教練遴選：

(一)資格條件：

1. 本國教練應具有國家級以上教練證。

2. 入選培訓隊選手之實際指導教練。

(二)外籍教練：應符合教育部體育署頒布之「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘任國際級教練作業要點」第 4 條規定。

(三)總教練：由協會推薦派任之。

(四)國家隊教練：

依實際指導入選為亞運會代表隊選手的成績，依序遴選如下：

1. 依國際游泳總會(FINA)世界排名前 100 名選手成績評比，並以選訓委員會遴選會議前 14 日內排名成績為遴選基準(未達 100 名不予排序)
2. 依入選選手人數多寡為遴選標準。
3. 依入選選手項目多寡為遴選標準。
4. 當教練排序相同時，由選訓委員遴選之。
5. 總教練得在培訓期間提報一名訓練員，協助培訓隊相關訓練工作，訓練員之提報不列入教練團排序。
6. 達標選手若未進入培訓隊參加組訓，其教練不得進行遴選排序。
7. 入選 2024 巴黎奧運專案計畫選手之母隊教練，經訓輔會議同意後，得進入教練團排序

五、選手遴選：

(一)選手資格：應達 2022 年亞運會各階段培訓標準(如附件一)遴選。

(二)遴選原則：可配合長期調訓並進駐國訓中心集中訓練者。

(三)各階段達培訓標準時間認定：

第一階段:108 年 9 月 1 日至 109 年 8 月 31 日

第二階段:109 年 9 月 1 日至 110 年 8 月 31 日

第三階段:111 年 9 月 1 日至 亞洲運動會結束。

凡於本期間內參加協會舉辦之全國性賽會、代表國家參加國際性賽會、向協會申請認可之地方或國際性公開賽，其成績均予承認。

(四)接力項目遴選標準：

- 一、各項接力隊名單組成模式，在協會註冊之我國選手自由組隊，以達 2018 年雅加達亞運第五名成績為培訓參賽資格。
- 二、達標成績認可時間，自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 6 月協會舉辦之亞運決選賽會止，凡於本期間內參加協會舉辦之全國性賽會及代表國家參加國際性賽會成績，均予承認，選手若達單一項目之接力隊標準，不得重複組隊。若有超過兩組以上的單一項目接力隊達參賽標，則於第三階段保留成績最佳一隊組訓暨參賽。
- 三、凡在期限內達標隊伍選手，即可立即進入培訓隊參加組訓，培養默契提升實力，以達最佳陣容備戰亞運。
- 四、達標隊伍選手於第三階段培訓期間，若無法全員進入培訓隊參加組訓，將不具參賽資格。
- 五、接力選手，其個人成績未達參賽標準，不得參賽個人項目。
- 六、接力隊達標隊伍其母隊教練不納入培訓隊遴選排序，接力隊由總教練負責訓練。

(七)國家隊選手：由總教練暨教練團依國家隊的實質功能，提出選手建議名單。各階段名單由教練團討論後由總教練議決。

六、附則：

(一)培訓隊教練

1. 教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國家運動訓練中心及訓輔小組委員查核屬實者，取消其資格。
2. 為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長(含)以上人員，不得擔任教練職務。

(二)訓練員：由總教練推薦，並依規定提出申請，據以協助各項訓練工作及辦理相關行政事宜。

(三)培訓隊選手

1. 選手須接受教練(團)指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練(團)及國家運動訓練中心輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培(儲)訓資格。
2. 除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。

(四)入選培訓隊之教練、選手(含培訓、儲訓、陪練)，無故未能參加集訓或違反集

訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育體育署備查。

(五)教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓小組通過後，送國家運動訓練中心彙整，提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

2022 年第 19 屆亞洲運動會游泳培訓參賽標準表 (男子)

項次	項 目	第1階段	第2階段	第3階段	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	22.88	22.77	22.59	22.59
2	100M 自由式	50.03	49.90	49.28	49.28
3	200M 自由式	1:50.97	1:50.48	1:47.99	1:47.99
4	400M 自由式	3:55.13	3:54.45	3:51.67	3:51.67
5	800M 自由式	8:12.15	8:07.76	8:03.87	8:03.87
6	1500M 自由式	15:44.99	15:36.52	15:24.59	15:24.59
7	50M 仰式	26.23	26.19	25.53	25.53
8	100M 仰式	56.56	56.20	55.72	55.72
9	200M 仰式	2:03.35	2:02.83	2:02.68	2:02.68
10	50M 蛙式	28.29	28.00	27.91	27.91
11	100M 蛙式	1:02.23	1:02.07	1:01.07	1:01.07
12	200M 蛙式	2:16.83	2:15.86	2:13.86	2:13.86
13	50M 蝶式	24.46	24.36	24.35	24.35
14	100M 蝶式	53.99	53.53	53.00	53.00
15	200M 蝶式	2:00.42	1:58.67	1:57.95	1:57.95
16	200M 混合式	2:05.64	2:04.05	2:02.09	2:02.09
17	400M 混合式	4:27.08	4:23.39	4:22.86	4:22.86

2022年第19屆亞洲運動會游泳培訓參賽標準表(女子)

項次	項 目	第1階段	第2階段	第3階段	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	50M 自由式	26.20	26.09	25.48	25.48
2	100M 自由式	57.32	56.49	56.07	56.07
3	200M 自由式	2:04.05	2:02.55	2:01.95	2:01.95
4	400M 自由式	4:23.76	4:22.42	4:17.86	4:17.86
5	800M 自由式	9:04.96	9:01.36	8:48.38	8:48.38
6	1500M 自由式	17:37.77	17:20.65	16:58.17	16:58.17
7	50M 仰式	29.41	29.10	28.70	28.70
8	100M 仰式	1:03.77	1:03.21	1:02.12	1:02.12
9	200M 仰式	2:19.77	2:19.12	2:14.68	2:14.68
10	50M 蛙式	32.44	31.98	31.72	31.72
11	100M 蛙式	1:10.57	1:09.78	1:08.75	1:08.75
12	200M 蛙式	2:35.71	2:35.16	2:29.81	2:29.81
13	50M 蝶式	27.40	27.31	26.73	26.73
14	100M 蝶式	1:01.33	1:00.64	58.93	58.93
15	200M 蝶式	2:18.71	2:17.56	2:12.61	2:12.61
16	200M 混合式	2:19.79	2:19.26	2:17.63	2:17.63
17	400M 混合式	4:59.13	4:58.54	4:47.24	4:47.24

2022 年第 19 屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（男子）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 自由式接力	3:19.02
2	800M 自由式接力	7:24.48
3	400M 混合式接力	3:37.93

註：參照 2018 年雅加達亞運第 5 名成績為參賽標準。2022 年第

19 屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（女子）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 自由式接力	3:45.93
2	800M 自由式接力	8:15.12
3	400M 混合式接力	4:18.19

註：參照 2018 年雅加達亞運第 5 名成績為參賽標準。2022 年第 19

屆亞洲運動會接力項目參賽標準表（男女組合）

項次	項 目	參賽標準
1	400M 混合式接力	3:55.37

註：參照 2018 年雅加達亞運第 5 名成績為參賽標準。

- 一、各項接力隊名單組成模式，在協會註冊之我國選手自由組隊，以達 2018 年雅加達亞運第五名成績為培訓參賽資格。
- 二、達標成績認可時間，自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 6 月協會舉辦之亞運決選賽會止，凡於本期間內參加協會舉辦之全國性賽會及代表國家參加國際性賽會成績，均予承認，選手若達單一項目之接力隊標準，不得重復組隊。若有超過兩組以上的單一項目接力隊達參賽標，則於第三階段保留成績最佳一隊組迅即參賽。
- 三、凡在期限內達標隊伍選手，即可立即進入培訓隊參加組訓，培養默契提升實力，以達最佳陣容備戰亞運。
- 四、達標隊伍選手於第三階段培訓期間，若無法全員進入培訓隊參加組訓，將不具參賽資格。
- 五、接力選手，其個人成績未達參賽標準，不得參賽個人項目。
- 六、接力隊達標隊伍其母隊教練不納入培訓隊遴選排序，接力隊由總教練負責訓練。

