中華民國輕艇協會114年培育具潛優運動選手實施計畫（輕艇激流）

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、選手名單及其所具備之培育資格如下：

中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫教練名單

NO	姓　名	基本資料			備註
		性別	出生年月日	所屬單位	
1					亞青教練2人
					世青教練2人
2					暑期教練2人

2025年亞洲青少年暨 U23輕艇激流錦標賽-代表隊名單(12人)

NO	姓　名	基本資料			培育資格	培育理由
		性別	出生年月日	所屬單位/年級		

2025年世界青少年暨 U23輕艇激流錦標賽-代表隊名單(8人)

NO	姓　名	基本資料			培育資格	培育理由
		性別	出生年月日	所屬單位/年級		

暑期潛力選手培訓名單(16人)

NO	姓　名	基本資料			培育資格	培育理由
		性別	出生年月日	所屬單位/年級		

參、遴選依據及經過：

一、 本計畫依據教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點遴選辦理。

二、 遴選依據之參考賽事為「114年全國輕艇激流錦標賽」，遴選標準為合於培育年齡限制及專項表現優異且具有發展潛力者。

三、 遴選標準、項目及人數如下：

（一）亞青代表隊：依據「2025年亞洲青少年暨U23輕艇激流錦標賽國家代表隊選拔賽」(1月22-23日於安農溪辦理)之參賽成績，符合參賽年齡者，依總排序成績，選拔教練2名；男子選手K、C艇各3名；女子選手K、C艇各3名。15-18歲組各項至少1人。**亞青舉辦時間為3月9-12日**，地點為泰國芭達雅。

（二）世青代表隊：依據 114 年全國輕艇激流錦標賽之參賽成績，符合參賽年齡者，依總排序成績，選拔教練 2 名；男子選手 K、C 艇各 2 名；女子選手 K、C 艇各 2 名。15-18 歲組各項至少 1 人。世青舉賽時間為 7 月 8-13 日，地點為法國福伊克斯。

（三）暑期國內集訓：入選本年度亞青及世青選手為當然成員，並依據上述二項賽事之參賽成績，遴選教練 2 名，並依序遴選符合年齡之男子 K、C 艇各 4 名；女子 K、C 艇各 4 名選手，至多 16 名。

（四）依國際輕艇總會規則 23-19 歲選手資格係為 2002-2006 年之間出生者，18-15 歲選手資格係為 2007-2010 年之間出生者)。

（五）教練：需有選手入選代表隊及培訓隊，具 B 級以上教練證，如教練人數不足，得由本會選訓委員會徵召其他優秀教練擔任。

四、 前述名單如有重複、項目名額不足或實力落差太大等情形，得由本會激流委員會依實際核定人數及經費調整各項目人數，並參酌選手比賽表現及發展潛力提出後補名單，並經本會選訓小組同意後入選本年度培育計畫選手。

五、 凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2025 年各項輕艇激流比賽。如獲選國家代表隊員而未具結代表國家參賽，將喪失培育選手資格，且得經本會選訓小組決議取消未來參與本會各項年度培訓計畫資格。

六、 本計畫培育選手之遴選標準及程序，經本會 113 年 12 月 23 日 2024 年第十五次選訓委員會開會通過。

肆、訓練計畫：

一、總目標：本計畫所培育選手以爭取亞青奪牌為目標，並培養選手有競爭 2026 亞運參賽資格之實力。

二、訓練起訖日期：自 114 年 1 月 1 日-114 年 12 月 31 日。

三、階段劃分：

（一） 第一階段：114 年 1 月 1 日至 2 月 20 日(母隊訓練)，地點：宜蘭縣安農溪或南投縣水里溪。

（二） 第二階段：114 年 2 月 22 日至 3 月 13 日（2025 年亞洲青少年暨 U23 輕艇激流錦標賽-國外賽前移地訓練及參賽）。

（三）第三階段：114 年 7 月 1 日-7 月 14 日（2025 年世界青少年暨 U23 輕艇激流錦標賽-國外賽前移地訓練及參賽）。

（四）第四階段：114 年 8 月 1 日至 8 月 21 日(國內暑期集中訓練)

（五） 第五階段：114 年 8 月 22 日至 12 月 31 日(母隊訓練)，地點：宜蘭縣安農溪或南投縣水里溪。

四、訓練地點：平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練地點訓練，分別為北區-宜蘭縣安農溪、中區南投縣水里溪；集中訓練時於南投水里溪或安農溪(視場地情況調整)。

五、訓練方式：採長期培訓，平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練，寒、暑假及國際比賽賽前則於國內或國外集中移地訓練。

六、訓練師資：各階段平時訓練時由各自學校(單位)教練擔任，暑假潛力選手培訓時將視需要聘用外國教練指導，外國教練由本會依相關規定申請補助並遴選國外優秀教練擔任。國家隊之訓練由國家隊教練擔任。

七、參賽計畫：2025 年亞洲青少年暨 U23 輕艇激流錦標賽及 2025 年世界青少年暨 U23 輕艇激流錦標賽。

八、訓練內容：各分站訓練內容由母隊教練依選手現況訂定，相關訓練方式摘要如下；集中訓練之訓練內容由本計畫聘用之教練擬定。

（一）體能訓練：

1、專項性體能：

（1）靈活性訓練：各部肌肉協調性、連貫性的主動練習及受外力影響變異量整合被動練習。

（2）肌力性訓練：藉重量訓練來鍛練選手承受力的能力。分最大力量、爆發力及肌耐力訓練。

（3）耐力性訓練：有氧性耐力訓練。分長時間大量之專項技術划或搭配路跑、泳訓、騎單車等多元方式訓練，以考驗極限體能之負荷能力及再生體能與抗疲勞訓練。

2、一般性體能：舉凡柔軟操、體能訓練、重量訓練、協調性操作等。

3、技術訓練：

（1）靜水基本技術訓練：於靜水場地中加強基本划槳技巧之各項要素，如前划、後划、前拉轉彎、後壓轉彎、側划…等基本動作，以鞏固技術學習之確實及完整度。

（2）靜水障礙訓練：於靜水場地中設置各種障礙物如標桿或浮具等，要求運動員以標準基本動作及最短時間內，以各種指示之路線確實並正確完成。

（3）激流場地訓練：融合基本動作及障礙物訓練，於激流場地架設標桿，配合各種不同水流特性，進行全面性的技能訓練，實地模擬比賽情境，並加強路線的多元性及每趟完成時間。

（二）精神訓練及心理輔導：

1、智力：加強要求技能練習時之專注力集中，以獲得最佳學習效果。

2、情緒：訓練選手自我覺悟與自我信任，進而自動自發。

3、意志：鼓勵高質量循環訓練，毅力、耐力之柔性調適。

（三）影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手比賽技術與戰術，藉以了解各國選手的習性，擬定比賽戰術，期於比賽時獲得勝利。

九、 合理之進退場檢測點：入選之培育選手均需參加教練安排之各項測驗。

伍、追蹤考核機制：

一、本計畫經教育部體育署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、於選手培訓期間，將以訓練季期，由本會選訓小組人員採不定期方式前往督訓。

四、請教育部體育署訓輔小組全項委員及專項委員前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。

五、培訓期間凡違反規定者提送本會選訓小組予以議處。

陸、經費概算(如附表)

柒、本計畫經教育部體育署通過，報本要點專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。