

中華民國射擊協會 108 年 4 月份選訓委員會會議記錄

一、時間：108 年 4 月 18 日(星期四)下午 14 時 30 分

二、地點：桃園市公西靶場(桃園市龜山區公西里 1 鄰忠義路三段 231 巷 23 弄 20 號)

三、主席：施智瀛代理

記錄：陳武田

四、訓輔委員：請假

五、出席委員：吳耀家、陳文菱、李峰南、余曉芬、施智瀛、蔡世銘

六、請假委員：張文育、黃胤鴻、郭茂鍾

七、列席人員：李耀文理事、謝志培教練、張簡銘衫

八、主席致詞：略

九、確認上次會議記錄：

通過確認 108 年 2 月份會議紀錄及執行情況報告。

十、提案討論：

提案一：

案由：2019 年韓國昌原世界盃暨奧運資格賽（飛靶槍項目）參賽名單案，提請討論。

說明：2019 年韓國昌原世界盃暨奧運資格賽（飛靶槍項目），將於 5 月 7 日至 18 日在韓國昌原辦理，依據本會國際賽會教練選手遴選辦法，達標選手名單如附件一，提請討論參賽選手名單及遴選教練名單。並建議開放自費參賽。

決議：同意選派奧運培訓隊男不定向楊昆弼、施榮宏，男定向蔡亦軒、李孟遠及女不定向林怡君、劉宛渝等 6 位選手參賽；同意代表隊教練為張簡銘衫及謝志培等 2 位。請全程派遣翻譯一名或 2 位分 2 梯次隨隊翻譯。同意黃彥樺及蔡硯丞自費參賽，並開放自費參賽。

提案二：

案由：2019 年德國慕尼黑世界盃暨奧運資格賽（手步槍項目）參賽名單案，提請討論。

說明：2019 年德國慕尼黑世界盃暨奧運資格賽（手步槍項目），將於 4 月 24 日至 31 日在德國慕尼黑辦理，依據本會國際賽會教練選手遴選辦法，達標選手名單如附件二，提請討論參賽選手名單及遴選教練名單。並建議開放自費參賽。

決議：同意選派奧運培訓隊男空手郭冠廷、黃維德，男空步呂紹全，女空手吳佳穎（MQS 並兼項女子 25M 手槍）、余艾玟、田家榛（MQS 並兼項女子 25M 手槍）、杜禕依姿（兼項女子 25M 手槍）及女空步林穎欣、蔡儀婷等 9 位選手參賽；同意鍾昂燁、林暉傑、森苡軒、杜佳玲、葉玟萱及謝柏萱等 6 位選手自費參賽；同意代表隊教練張憶寧、陳文菱、吳孟蓉及陳思薇等 4 位教練。請全程派遣翻譯。並開放自費參賽。

提案三：

案由：2019年第23屆泛太平洋射擊錦標賽參賽名單案，提請討論。

說明：2019年第23屆泛太平洋射擊錦標賽，將於7月4日至9日在日本東京辦理，該賽會屬邀請賽並未申請補助經費，且未列入本會國際賽會教練選手遴選辦法內，建議開放報名參賽，由本會幹事部協助組隊參賽，以擴展國際關係。

決議：同意派隊參賽，開放自由報名參賽，由協會協助組隊參賽。

提案四：

案由：2019年第14屆泛亞大師射擊錦標賽參賽名單案，提請討論。

說明：2019年第14屆泛亞大師射擊錦標賽，預定於7月19日至24日在桃園公西靶場辦理，該賽會為2年舉辦一次長青分齡賽，屬邀請賽性質，並未申請補助經費，且未列入本會國際賽會教練選手遴選辦法內，建議開放報名參賽，由本會幹事部協助組隊參賽，以擴展國際關係。

決議：同意派隊參賽，開放自由報名參賽，由協會協助組隊參賽。

提案五：

案由：修正東京奧運會培訓計畫及代表隊選拔辦法，提請討論。

說明：2月26日於體育署開會研討東京奧運會培儲訓練標準，經確認培訓標準為2016年里約奧運會代表隊員、2018年雅加達亞運會取得前3名選手及取得2020年東京奧運會席位者。儲訓則由協會建議依據亞運第3名或2018年5場世界盃及世錦賽入決賽（第6名或第8名）成績之平均值作為標準。代表隊選拔標準建議以儲訓成績為標準。提請討論。

決議：培訓計畫修正意見如下：第一及二階段培訓資格：2016年里約奧運參賽選手、2018年雅加達亞運會前3名得獎選手、取得2020年東京奧運會資格席位者及選拔期間國內外成績達2016里約奧運會資格賽第8名成績者。儲訓標準以2016里約奧運會資格賽第8名成績依項目降2分

(飛靶項目及手槍項目)、降 1 分 (50M 步槍 3 姿) 及降 0.5 分 (空氣步槍項目)。

代表隊選拔期程改為 108 年 8 月 1 日至 109 年 1 月 31 日止。另代表隊選拔標準-女子空氣手槍項目由 575 分調整至 580 分(理由為 2019 年世界盃未達 580 分根本無機會進入決賽。)

十一、臨時動議： 無

十二、散會 (下午 17 時 30 分)

中華民國射擊協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 選手培訓及參賽實施計畫

一、依據：中華民國 107 年 7 月 10 日教育部體育署臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。

二、目的：提昇我國射擊代表隊選手技術水準及競技實力，於國家運動訓練中心公西射擊基地實施集中訓練統一管理，以強化選手技術水平，掌握身體素質及心理技能使選手於比賽時能常態發揮平時訓練之技術動作累積賽會經驗，戮力爭取射擊項目 2020 年第 32 屆東京奧運會參賽權，進而爭取最高榮譽。

三、SWOT 分析：

(一) Strength (優勢)

- 1、2017 年德國慕尼黑世界盃射擊錦標賽中，空氣步槍項目獲得女子個人金牌以及男子個人銅牌後，我國空氣步槍選手心態受到很大的鼓舞，選手在面對比賽時的自信心亦獲得提升，訓練態度更加積極，於長期培育選手專項能力的全面提升，達到領頭羊的效益。
- 2、女子 10 公尺空氣手槍項目已與國際同步發展，目前有 3 名選手具備奧運水平並有參賽經驗(2012 年倫敦奧運、2014 里約奧運參賽選手)絕對具有取得奧運席位的水準。
- 3、國家運動訓練中心公西射擊基地的完竣，帶來與世界接軌的希望，訓練環境更多元器材軟、硬體也具國際化，選手能更專精訓練。

(二) Weakness (劣勢)

- 1、我國參與射擊運動及訓練的人口偏少，不像中國、韓國普及化，並有企業贊助或職業隊，其廣大運動人口做基礎在選手選材及競爭力，我國均處於劣勢，目前亞洲國家中，印尼、新加坡、馬來西亞長期安排選手在國外移地訓練，不但提升選手比賽及訓練時的強度與適應性，相對也累積參賽經驗，而我國也應該增加選手出國訓練及比賽之相關做法及安排。
- 2、台灣天候潮濕使槍枝保存不易，選手比賽用槍枝、零件也因槍砲彈藥管制條例無法隨時進口更換添購易受限制，槍枝屬精密性器材，需定期調校維護，槍枝零件更因長期受潮影響其精準度，急需汰舊換新，且需要認證槍枝維修師定期檢修。
- 3、各項目老選手自我意識太過強烈，不易接受外在改變，原單位教練不願放手，訓練執行上效果不如預期；男子各項目選手訓練人數均偏低，銜接斷層大。

(三) Opportunity (機會)

- 1、距離 2020 年東京奧運會尚有二年左右的時間，提前建立奧運培訓隊，定人定項突出項目重點，進行有效的控制訓練，每一項目標準均達世界水準選手，在培訓隊裡起代表性的作用，樹立訓練比賽標幹力量，提升每項目個人實力，力爭九項目(女子空氣

手槍、女子空氣步槍、混合手槍、男子空氣手槍、男子空氣步槍、混合步槍、男子不定向、女子不定向、混合不定向等），提升進入前六、八名決賽門檻機會。

- 2、國際射擊聯盟（ISSF）於 2017 年 12 月 18 日通過 2018 年射擊規則修訂，並通令各會員國於 2018 年 1 月 1 日正式採用新規則進行比賽。在這次改版中有 2 項重大變革均與國際奧委會（IOC）要求男女平權的政策有關，其中將比賽項目調整新增 3 項男女混和賽制（男女空氣手槍、男女空氣步槍及男女不定向飛靶），在 2017 年的韓國昌原及德國慕尼黑世界盃混合步槍項目，我國分別獲得第六及第十三名，除了個人賽事有機會獲得前八名外，混合賽項目更有機會角逐獎牌。

（四）Threat（威脅）

- 1、目前亞洲國家中，空氣手、步槍項目中國、韓國、印度和我國奪牌及爭取席位為主要經爭對手，另外新加坡、日本、越南…等亦緊跟在後。
- 2、現今世界各國尤其亞洲國家（馬來西亞、越南、新加坡、印度、泰國…等）皆為提升競爭能力，高薪聘請外籍教練。
- 3、射擊運動屬於個人項目，選手內在因素視為最大威脅，外在因素引起的干擾同時影響選手心理變化，導致影響技術發揮，因此必須更注重科學化訓練，其訓練等相關儀器及輔助都須經過多次測試，才有相關數據供教練掌握訓練週期，提供有效的科學化檢測是目前較薄弱的部分。

四、訓練計畫：

（一）參賽資格取得規定、期限

序號	日期	賽會名稱	項目	席位數量	備註
1	2018.08.31 2018.09.15	2017 年韓國·昌原第 52 屆世界射擊射擊錦標賽	全項	個人項目 4 個席位、混合團體項目 2 隊席位	四年一次
2	2019.02.20 2019.02.28	2019 年印度·新德里世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
3	2019.03.15 2019.03.25	2019 年墨西哥·阿卡普爾科世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
4	2019.04.05 2019.04.15	2019 年阿聯酋·阿蘭世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
5	2019.04.23 2019.05.01	2019 年中國·北京世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
6	2019.05.07 2019.05.17	2019 年韓國·昌原世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
7	2019.05.25 2019.06.01	2019 年德國·慕尼黑世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	
8	2019.08.11 2019.08.22	2019 年芬蘭·拉赫蒂世界盃射擊賽	飛靶	個人項目 2 個席位	
9	2019.08.26 2019.09.03	2019 年巴西·里約世界盃射擊賽	手步槍	個人項目 2 個席位	

10	2019.11.03 2019.11.11	2019 年卡達第 14 屆亞洲射擊錦標賽	全項	除了男子 25M 快射手槍及女子 25M 手槍項目為 4 個席位，其他個人項目均為 3 個席位。	四年一次
----	--------------------------	-----------------------	----	--	------

(二) 總目標：取得 2020 年東京奧運會中，男、女手槍（含混合賽）項目取得 2 至 3 個奧運席位；男、女步槍項目（含混合賽）項目取得 1 至 2 個奧運席位；男、女飛靶項目（含混合賽）取得 2 至 3 個奧運席位，並於奧運會中奪取獎牌。

(三) 階段目標：

1、2018 年 9 月第一場奧運席位賽事為韓國·昌原世界射擊錦標賽（全項含混和團體項目）女子 10 公尺空氣手步槍、男女不定向飛靶及新增 3 項男女混和賽（男女空氣手槍、男女空氣步槍及男女不定向飛靶）選手都有進入決賽之實力，期盼力拼取得奧運席位，預估應能取得 1-2 個奧運席位；其餘項目以進入決賽為目標全力衝刺。

2、2019 年世界盃暨奧運資格賽共八場次（手步槍 4 場、飛靶 4 場），其中手步槍項目共計有四場次：印度·新德里世界盃賽、中國·北京世界盃賽、德國·慕尼黑世界盃賽及巴西·里約世界盃賽，手步槍目標要求在第二場或最晚在第四場世界盃賽應取得 1-2 個奧運席位。

世界盃暨奧運資格賽飛靶項目共計有四場次：墨西哥·阿卡普爾科世界盃賽、阿聯酋·阿蘭世界盃賽、韓國·昌原世界盃賽及芬蘭·拉赫蒂世界盃賽，要求男女不定向飛靶選手目標在第三場或在第四場世界盃賽前取得 1-2 個奧運席位。

3、2019 年卡達·杜哈亞洲射擊錦標賽 1 場次（全項）：未取得奧運席位之項目，經由世界盃及世錦賽的洗禮，已有進入決賽之實力，而力拼取得奧運席位。

杜哈亞錦賽為最後一場東京奧運會資格賽，這場比賽僅有亞洲地區國家參加，且射擊強國預測大多已經取滿席位，因此這場比賽要求氣槍及飛靶項目均要在這場賽會最少各取得一個奧運席位，爭取最大量參賽資格數。

(四) 訓練起迄日期：自 107 年 9 月 3 日培訓開始起至總目標結束檢討後止。

(五) 階段劃分及訓練地點：

第一階段（爭取資格）：自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 7 月 31 日止共 11 個月，將分 2 期進行，第一期由 107 年 9 月 3 日起至 108 年 1 月 31 日止，將 2018 年雅加達亞運培訓隊全體隊職員接續培訓，以爭取 2018 年韓國昌原世錦賽及 2019 年初之世界盃暨奧運資格賽。並於 108 年 2 月 1 日進行進退場機制。這階段將於國家運動訓練中心公西射擊基地，採集中住宿統一管理方式訓練，並視備戰需求安排國內外移地訓練。

1. 第二階段（調整備戰）：自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 1 月 31 日止共 6 個月，於國家運動訓練中心公西射擊基地，採集中住宿統一管理方式訓練，並視備戰需求安排國內外移地訓練，此階段規劃前往日本東京移訓，銜接 11 月亞洲射擊錦標賽為最後一場亞錦賽席位戰衝刺。
2. 第三階段（總集訓）：自 109 年 2 月 1 日起至 109 年 8 月 31 日止共 213 天，於國家運動訓練中心公西射擊基地，採集中住宿統一管理方式訓練，並視備戰需求安排國內外移地訓練。

（六） 訓練方式：採階段集中培訓。

（七） 訓練內容：

1. 精神訓練及心理輔導：

- 意像訓練：於晨操及訓練前實施，藉以強固動作概念及專注力。
- 於訓練中確立選手訓練目標，加強作戰意識，應用自我暗示及正面自我對話提升自信心。
- 請國訓中心運科小組委員聘請心理諮商師與培訓選手訪談，安排團體課程及個別一對一時間，以瞭解選手心理特質，強化其優勢作為，長期追蹤輔導。
- 強化每發子彈心理控制的一致性專注練習，必須要固定思維方式，思維的變化，往往心理的緊張會導致技術動作的變化，所以必須強調固定思維的能力，才能產生心理要求能力的訓練。
- 決賽訓練就是最好的心理訓練，平時要多加入決賽的練習方式，力求發現問題，及時解決。

2. 體能訓練：

- （1） 一般性體能：利用游泳、騎車、跑步進行中長距離持續性的運動，來進行基本有氧能力的建立，於冬季訓練期間強化基本體能，以快走、跑步及重量、核心訓練為主，爬山、增加選手的有氧耐力及心肺功能。
- （2） 專項性體能：按射擊專項運動需求，全面提升選手機能，發展運動素質，改善身體形態和心理品質，著重核心肌群訓練，提升上肢肌耐力及磨練耐性，有助於長時間比賽中維持穩定的姿勢，增進射擊動作的穩定性，並避免慢性的肌肉、韌帶及骨骼的傷害。

3. 技術訓練：配合國際賽會時間，畫分 2019 年訓練週期，依訓練週期訂定訓練內容針對個人技術、戰術及心理加強訓練，增加選手信心及臨場企圖心，磨鍊對抗能力，細分週訓練，調整準備適應週、精進技術要領期、熟練打法週、測驗週、專項修正週、鞏固熟練週、比賽週…等。

（八） 實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

- 鍛鍊期：體能 70%-80%，技術 20%-30%。
- 準備期：體能 60%-80%，技術 20%-40%。
- 比賽期：體能 20%-30%，技術 70%-80%。
- 調整期：體能 30%。

2. 各階段訓練方法之撰述：

➤ 鍛鍊期：

要求強化基礎全套動作，打量不打質，提升射擊動作正確性，針對性進行有效的練習，提升思想境界，要以國際水準要求進行能力的磨練，身體訓練量大。

➤ 準備期：

確立動作模式並鞏固動作組合，達到自然流暢動作，訓練量隨訓練階段而調整，將合理的技術結構強化練習提高擊發精準度，達到規律規範的要求，使一致性動作能力增強，以比賽模式進行要求技術動作訓練，提升比賽適應能力及比賽抗壓能力。

➤ 比賽期：

強化局部肌群的穩槍與板機加壓順暢度，包括上槍的協調，擊發的節奏，瞄壓的配合度，基礎動作反覆操練，提升預報準確性，同時更要不斷激勵加強本身的抗壓性與獨立應變的能力，並模擬高度緊張的壓力環境，選手必須保持清醒頭腦，專注於發揮精確的技術規範規律動作能力。

➤ 調整期：

鞏固基本體能，利用游泳、跑步進行基本有氧能力的運動，並於專項訓練中，著重量化及槍枝裝備調校及身體恢復。

3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

序號	日期	賽會名稱	項目	預計參加人數	備註（席位）
1	2018.08.31 2018.09.15	2017 年韓國·昌原第 52 屆世界射擊錦標賽	全項	教練 4 人、管理 1 人 翻譯 1 人、防護員 1 人 選手 15 人	個人項目 4 個席位、混合團體項目 2 隊席位
2	2019.02.20 2019.02.28	2019 年印度·新德里世界盃射擊賽	手步槍	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 7 人	個人項目 2 個席位
3	2019.03.15 2019.03.25	2019 年墨西哥·阿卡普爾科世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 5 人	個人項目 2 個席位
4	2019.04.05 2019.04.15	2019 年阿聯酋·阿蘭世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 6 人	個人項目 2 個席位
5	2019.04.23 2019.05.01	2019 年中國·北京世界盃射擊賽	手步槍	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 8 人	個人項目 2 個席位
6	2019.05.07 2019.05.17	2019 年韓國·昌原世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 6 人	個人項目 2 個席位
7	2019.05.25	2019 年德國·慕尼黑	手步槍	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 8 人	個人項目 2 個席位

	2019.06.01	世界盃射擊賽			
8	2019.08.11 2019.08.22	2019 年芬蘭·拉赫蒂 世界盃射擊賽	飛靶	教練 2 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 6 人	個人項目 2 個席位
9	2019.08.26 2019.09.03	2019 年巴西·里約世 界盃射擊賽	手步槍	教練 1 人、管理 1 人 防護員 1 人、選手 4 人	個人項目 2 個席位
10	2019.10.14 2019.10.31	國外移地訓練-空氣槍	手步槍	教練 2 人、防護員 1 人、 選手 10 人	空氣槍移地訓練
11	2019.11.03 2019.11.11	2019 年卡達第 14 屆 亞洲射擊錦標賽	全項	教練 4 人、管理 1 人 翻譯 1 人、防護員 1 人 選手 15 人	除了男子 25M 快射 手槍及女子 25M 手 槍項目為 4 個席 位，其他個人項目 均為 3 個席位。

- 國內訓練地點：手步槍、飛靶槍統一集中於北部國家運動訓練中心公西射擊基地，採集中住宿統一管理方式訓練，國內移訓預定配合射擊協會 2019 年賽會行事曆執行，將預定輪往各靶場循環訓練（國立體育大學、臺北市立大學、台東體中、彰化田中靶場、台東體中、高雄大寮靶場）等各地靶場移地訓練，以訓練選手場地適應能力，進而強化選手身體素質及心理技能。
- 國際射擊總會 ISSF 所督導 2019 年例行手步槍及飛靶各四場世界盃賽，每場每個項目各有 2 個奧運席位，預計將會有 40-50 個國家派隊參賽，亞洲地區以大陸、印度及韓國等國家陣容最為整齊，上半年度預定北區各靶場循環訓練，氣槍項目建議八月世界盃賽事結束後，另透過東京代表處協尋適當之訓練場館，以及早適應場地環境於當年度十月計畫前往日本東京移訓，銜接 11 月亞洲射擊錦標賽，爭取最大參賽數。

4. 訓練成效之預估：

- 第一階段結束（108 年 7 月 31 日止）：取得 3 席至 5 席 2020 東京奧運會參賽席位（最少 3 席）。
- 第二階段結束（109 年 1 月 31 日止）：培訓選手各次檢測成績達 2016 年里約奧運會資格賽第 8 名（手步槍項目）或第 6 名（飛靶項目及男子 25M 快射項目）及 2019 年世界盃賽各項目資格賽平均成績第 8 名（手步槍項目）或第 6 名（飛靶項目及男子 25M 快射項目）。
- 第三階段結束（109 年 8 月 31 日止）：培訓選手各次檢測成績達 2016 年里約奧運會資格賽第 6 名（手步槍項目）或第 4 名（飛靶項目及男子 25M 快射項目）及 2019 年各項目世界盃賽資格賽平均成績決賽成績手、步槍每發 10.3 分以上，飛靶定向決賽 53 分/不定向決賽 43 分以上。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

- 培訓標準：依據 **2016 年里約奧運會第 8 名成績** 為培訓標準。（自 2018 年起，女子項目射擊彈數調整，成績依比例調整）
- **儲訓標準：以 2016 里約奧運會資格賽第 8 名成績依項目降 2 分（飛靶項目及手槍項**

目)、降 1 分 (50M 步槍 3 姿) 及降 0.5 分 (空氣步槍項目) 作為儲訓參考標準。

- 第一階段：自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 7 月 31 日止共 11 個月，將分 2 期進行，第一期由 107 年 9 月 3 日起至 108 年 1 月 31 日止，將 2018 年雅加達亞運培訓隊全體隊職員接續培訓，以爭取 2018 年韓國昌原世錦賽及 2019 年初之世界盃暨奧運資格賽。

項目 參照成績	女子 空氣手槍	女子 空氣步槍	女子 25 公尺 手槍	女子 50 公尺 步槍三姿	男子 空氣手槍	男子 空氣步槍	男子 25 公尺 快射手槍	男子 50 公尺 步槍三姿	手槍 混合	步槍 混合	不定向 混合	女子 定向飛靶	女子 不定向 飛靶	男子 定向飛靶	男子 不定向 飛靶
培訓標準	576	623.9	582	1164	580	625.5	583	1174				115	110	121	117
儲訓標準	574	623.4	580	1163	578	625.0	581	1173				113	108	119	115

- 第一階段期中進退場(108 年 2 月 1 日)：以 107 年 1 月 1 日起至 107 年 12 月 31 日止，經教育部體育署核定之國外各場次賽事成績及 107 年 7 月 1 日至 107 年 12 月 31 日止經教育部體育署核定之國內各場次賽事成績為依據，達培訓標準者納入培訓隊培訓或儲訓；如取得奧運參賽席位者直接列入培訓；如原為培訓選手在參考場次從未達培訓標準者，將改列為儲訓選手。
- 第二階段培訓標準：依據 108 年 1 月 1 日至 108 年 7 月 31 日止經教育部體育署核定之國內外各場次賽事成績達培、儲訓標準者及取得奧席位者，如已取得奧運席位項目，該項席位數乘以 3 擇優選手培(儲)訓，原培訓選手如在參考場次從未達培訓標準者，將列為儲訓選手。
- 第三階段培訓標準：依據 108 年 8 月 1 日至 108 年 12 月 31 日止經教育部體育署核定之國內外各場次賽事成績達培、儲訓標準者及奧席位取得者，以取得奧運項目席位數乘以 3 倍擇優選手培(儲)訓。
- 2016 年里約奧運會參賽選手、2018 年雅加達亞運會取得前 3 名參賽選手及取得 2020 年東京奧運會參賽席位者，得直接納入第一及第二階段培訓，並配合規定完成報到程序，採集中訓練簽具切結書，完全遵守訓練之規定。
- 選手遴選汰換辦法：
 1. 選拔場次成績達培(儲)訓標準即具備培(儲)訓資格，原則每階段每項目最多集中培訓+儲訓 6 人，依達標次數、達標場次平均值、達標最高分數及最高分成績倒推規則依序入選，教練得視取得奧運席位項目增加該項儲訓選手。
 2. 第一階段期中進退場：此階段原培訓選手如在參考場次從未達培訓標準者，將列為儲訓資格；達培(儲)訓標準者進入培訓隊伍，原集中訓練人員如被取消儲訓資格，由其他具培(儲)訓資格者，依達標次數、達標場次平均值、達標最高分

數及最高分成績倒推規則依序遞補。

3. 第二階段進退場：此階段原培訓選手如在參考場次從未達培訓標準者，將列為儲訓資格；達培（儲）訓標準者進入培訓隊伍，如人數超過規定員額，達培訓資格者優先於儲訓資格者，並將依達標次數、達標場次平均值、達標最高分數及最高分成績倒推規則依序遴選。
4. 第三階段進退場：此階段僅培儲訓取得奧席位之項目。原培訓選手如在參考場次從未達培訓標準者，將列為儲訓資格；達培（儲）訓標準者進入培訓隊伍，如人數超過規定員額，達培訓資格者優先於儲訓資格者，並將依達標次數、達標場次平均值、達標最高分數及最高分成績倒推規則依序遴選。
5. 要求集中訓練選手要簽具切結書，完全遵守集中訓練之規定，否則以退訓議處。

五、督導考核：

1. 第一階段（奧運會參賽權的取得）：每場次奧運資格賽做為檢測點，培訓選手以該場資格賽成績達到前 8 名（手、步槍項目）或前 6 名（飛靶項目）成績為標準，如培訓選手在本階段結束未能達到要求，由教練考核決定是否退場。培訓隊教練在本階段依項目未能取得奧運參賽權時，將視訓練成效決定是否解聘。
2. 第二階段：以每個月 20 日-25 日做為檢測時間，由協會選訓小組派員進行檢測，必須要有 2 次達到 2019 年世界盃、世錦賽、亞錦賽第 8 名（手、步槍）或第 6 名（飛靶）平均值。檢測成績做為下階段入選培訓參考。
3. 第三階段：以 2020 年各場次世界盃賽做為檢測點，培訓選手以該場資格賽成績達到前 6 名（手、步槍項目）或前 4 名（飛靶項目）成績為標準，並以決賽取得前 3 名為目標，檢測成效列入代表隊選手選拔之依據。
4. 本會選訓委員將不定期督導檢測及考核培訓情形，如各階段培（儲）訓選手違反紀律、禁藥管制或集中訓練原則，將取消培訓及參賽資格。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

（一）運科：

1. 心理諮商人員：需定期與選手訪談及分析選手填寫之問卷，以瞭解選手各訓練週期的心理狀態，適時輔導選手及提供正確的心理技能協助選手。
2. 有氧閾值檢測，以瞭解選手的有氧耐力及建議各選手有氧訓練的模式，藉以增加選手有氧耐力，提升比賽競爭能力。

（二）運動防護：選手長期大量訓練，造成長期性肌肉疲勞及慢性傷害，射擊項目又細分空氣槍及飛靶槍項目，均需協助肌肉放鬆及為運動傷害的部份做復健，向國訓提出申請聘任隨隊防護員二名。

（三）醫療：營外訓練，均須辦理需醫療意外保險。

- (四) 課業輔導：在學學生課業輔導，給予調訓公文及公假。
- (五) 協助培訓隊教練及選手公假留職留薪或留職停薪。
- (六) 協助培訓隊教練及選手代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 協助運動情報蒐集：提供培訓教練相關情報蒐集器材（攝影機、相機、長鏡頭），請教育部體育署或國訓中心專案補助並由協會列管。
- (八) 其他：依實際狀況提出需求

七、經費籌措：

- (一) 向國訓運動訓練中心申請補助。
- (二) 協會自籌。

八、本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件二

中華民國射擊協會參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會代表隊教練、選手遴選辦法

一、依據：中華民國 107 年 07 月 10 日教育部體育署臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。

二、目的：在公平、公正、客觀的立場下，選拔優秀教練及選手參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會，發揮最佳成績，奪得獎牌為國爭光。

三、組織：由本會組成 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。

四、教練團遴選：

(一) 資格條件：

1. 必須具備有全國體總頒發之國家級教練資格（外籍教練不在此限）。
2. 現任亞、奧運培訓隊教練、訓練員。
3. 三年內無違反本會教練倫理準則及教練紀律規範，經紀律委員會處分確定者。

(二) 遴選方式：

1. 由本會選訓小組依教練專業條件負責遴選之。
2. 專業條件如下：
 - (1) 對選手參賽射擊項目國際規則之熟稔度。
 - (2) 具選手參賽射擊項目教練之能力。
 - (3) 豐富之帶隊經驗。
 - (4) 外語能力。

(三) 遴選程序：

1. 由幹事部或選訓委員提名教練人選。
2. 對被提名人選，核對遴選條件，進行資格審查。
3. 由每位選訓委員對符合資格教練評予積分。
4. 將各位選訓委員給予積分加總後，依據積分高低排定順序，依序徵詢聘任。
5. 選訓小組得指定外聘教練為教練團成員。

五、選手遴選：

(一) 資格條件：

1. 選拔項目參賽標準表：

依據 2018 年世界盃、世錦賽及世界盃總決賽資格賽（依項目為資格賽第 8 名【手步槍項目】、第 6 名【飛靶項目及男子 25M 快射手槍】）成績之平均值作為參賽標準。

2.代表隊選拔基本資格：

- (1) 必須具備參加國際射擊賽射擊成績通過國際射擊運動聯盟訂定的最低參賽奧運分數標準者 (MQS)。
- (2) 已經取得國際射擊運動聯盟參加奧運會資格席位規定之項目。

(二) 遴選方式：

1. 選拔場次：

自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 1 月 31 日止共 6 個月，經教育部體育署核准之國內外正

項目 參照成績	女子空氣手槍	女子空氣步槍	女子 25 公尺手槍	女子 50 公尺步槍三姿	男子空氣手槍	男子空氣步槍	男子 25 公尺快射手槍	男子 50 公尺步槍三姿	手槍混合	步槍混合	不定向混合	女子定向飛靶	女子不定向飛靶	男子定向飛靶	男子不定向飛靶
參賽標準 (2018 年世界盃及世錦賽平均值)女空手成績除外	575 580	627.5	580	1168	579	626.9	581	1173				115	114	121	119

式賽會 (不含邀請賽) 及選拔賽賽會，以及 2019 年世界盃、世界盃總決賽及亞洲單項錦標賽。

2.代表隊組隊原則：

- (1) 個人項目遴選方式 (空氣手、步槍依特訂選拔方式遴選)：在奧運選拔場次中成績達標者或取得奧運席位者即具有代表參賽資格，每項目參賽數以取得奧運會參賽席位數而定，如取得代表參賽資格人數超過參賽數則依達標次數、達標場次平均值、達標最高分數及最高分成績倒推規則依序入選。取得該項目奧運席位者，在達標次數給予增加 2 次獎勵。
- (2) 混合團體項目遴選方式：由上述個人項目排名依序配對報名參賽。
- (3) 空氣手槍及空氣步槍特訂選拔方式：男子及女子空氣手、步槍除需資格賽達標成績外，如達標選手及取得奧運席位者超過參賽數時，參賽選拔採用積分淘汰制 (資格賽達標一場，取得一點積分)。將另行舉辦 3 場決賽，依其名次 (1-2-3-4-5-6-7-8)

給予積分(9-7-6-5-4-3-2-1)，積分加總後依序遴選，如積分相同則依決賽名次在前者優先，如完全一樣以決賽成績高者優先；如人數未達8人時，邀請108年度總排名選手依名次按序遞補參賽。取得該項目奧運席位者，每場決賽給予增加2分積分獎勵。

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2020東京奧運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2020東京奧運參賽計畫選訓小組通過後，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。