

# 中華民國射擊協會參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 113 年 7 月 17 日心競字第 1130007356 號書函備查

一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。

二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、SWOT 分析

Strength (優勢)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教育部體育署(下稱體育署)提供「黃金計畫」建立優秀選手黃金梯隊,供選手客製化訓練享有更多資源,專心投入減少外在干擾,提升國際競技能力,階段任務中田家榛、吳佳穎、劉恆妤、林怡君、劉宛渝、楊昆弼、李孟遠取得七席 2024 巴黎奧運射擊項目席位,余艾玫額外取得一席空氣手槍席位,達成預期效果。</li><li>2. 女子手槍項目(10M 及 25M)陸續於國際賽事中取得佳績,成績表現最為穩定且具國際競爭力,青少年端也紛紛嶄露頭角人才輩出,目前田家榛、吳佳穎、余艾玫、劉恆妤等四位選手具備奧運會之比賽經驗,在個人及團體項目具相當優勢。</li><li>3. 男、女飛靶項目選手林怡君、劉宛渝、楊昆弼、李孟遠等四位選手具備奧運會及世錦賽比賽經驗,相信在系統訓練下,能在名古屋亞運會順利奪牌。</li></ol>
Weakness (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 步槍項目國際成績逐年遞升,參賽之餘持續收集情資發現,在裝備更新上需時效性,我國因裝備花費高造成訓練人口偏低,國內實力斷層落差大,再加上培訓體制嚴苛,選手在更換裝備磨合期間調整時間短又將面臨訓練階段淘汰的壓力,缺少發展機會空間。</li><li>2. 目前亞洲國家中國、韓國步槍發展最全面性,並有企業贊助及職業隊,隨著科技日新月異,不管是教練或選手均須不斷進修,訓練方法科學化、數據化、系統化,跟上國際步伐達成共同目標。印度、新加坡、日本、蒙古則長期安排選手在國外移地訓練,不斷提升選手新的思維與適應性,相對累積經驗,而我國也應該增加相關做法及安排。</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 空氣步槍屬於精密器材，國內使用的賽槍多為傳統機械扳機，出國比賽容易因搬運重摔及天氣（熱漲冷縮）影響機械配置，更換新式電子扳機槍枝為未來趨勢，須即時更新添購新款槍枝使用。</li> <li>4. 飛靶射擊場地尋覓不易，目前國內可供移地訓練之飛靶場僅宜蘭、高雄、屏東，由於各靶場經營理念等因素，在規劃培訓隊移地訓練時時常因為交通、住宿、槍枝公文等因素導致訓練延宕，倘能與各單位協調，將在日後安排移地訓練時可產生極大幫助。</li> <li>5. 飛靶、25 公尺及 50 公尺火藥槍訓練場地僅供培訓隊使用，基層無法蓬勃發展。</li> <li>6. 國內優秀青少年選手持續增加，未成立青年隊銜接訓練，導致訓練斷層大。</li> </ol>
<p>Opportunity (機會)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育署在射擊項目持續深耕，從基層的具潛力選手到優秀青少年再到黃金計畫，達到連貫的培訓體系幫助甚深，現階段已孕育出幾位年輕優秀選手，除提升個人實力，也力爭團體項目（三人組團）獎牌，尤其備戰奧林匹克運動會各級黃金計畫，讓選手進駐國家運動訓練中心-公西射擊基地訓練，在專項訓練、心理訓練、技戰術訓練、傷害防護及恢復等方面均得到十足照顧，並提前建立個人化定人定項的控制訓練，期結合基地專業運科協助，提高訓練成效。</li> <li>2. 提前建立亞運培訓隊伍，定人定項進行有效的控制訓練，每一項目標準均達世界水準選手，提升個人實力，力爭八項目（女子空氣手槍、女子空氣步槍、女子 25 公尺手槍、男子空氣手槍、男子空氣步槍、男子不定向、女子不定向、男子定向等）提升進入前八名決賽門檻機會。</li> </ol>
<p>Threat (威脅)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 射擊運科相關儀器於測試改良階段，數據的掌握雖可供訓練系統化提高訓練成效，但運科設備的開發需反覆檢測，也是目前較薄弱的部分。</li> <li>2. 槍枝及訓練裝備均購自國外，當槍枝零件損壞時，常發生無零件可替換的窘境，而訂製進口需時效</li> </ol>

	<p>性，也因為採購法限制無法即時提供訓練需求。</p> <p>3. 國內廠商採購經常出現問題，以致彈藥品牌欠缺無法及時提供選手訓練需求，造成訓練用彈與比賽用彈不同的怪異現象。</p> <p>4. 面對訓練疲憊和比賽壓力，沒有調和活動，選手不善減壓技巧容易崩盤，無專案經費投入。</p>
--	---

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：選手皆能達參賽標準組團隊出賽，並於 2026 年亞洲運動會中，取得團體項目金牌及各項個人前三名。

(二) 遴選方式及檢測標準

##### 1、教練（團）

(1) 資格條件：

甲、必須具備有中華民國運動體育總會頒發之國家級教練資格（外籍教練不在此限）。

乙、曾任亞、奧運培訓隊教練、訓練員或參加培訓選手之教練。

丙、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。

丁、實際指導選手參加國際賽會且具備擬定年度訓練計畫能力、行政能力及領導能力，需實際從事教練工作，且能配合長期訓練。

(2) 分項名額：由本會選訓委員會依教練分項專業條件，在空氣手槍、25 米手槍、步槍、不定向飛靶及定向飛靶等 5 參賽項目各至少一位教練（專屬教練不列入員額）。

(3) 專業評估及遴選方式如下：

甲、對參賽專項射擊項目國際規則之熟稔度。

乙、具專項選手參賽射擊項目教練之能力。

丙、豐富之帶隊經驗。

丁、實際指導選手參加國際賽會，具有國際成績。

戊、以巴黎奧運培訓隊或名古屋亞運培訓選手之教練為優先考量，依教練專業條件分項排列優先順序，依序徵詢聘任。

##### 2、選手

(1) 第 1 階段第 1 期（自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 1 月 31 日止）培訓標準採計 2022 年杭州亞洲運動會，各項目個人賽資格賽第 12 名成績做為評估依據，送體育署核定後公告實施。

甲、培訓選手遴選方式：

(甲) 最近三屆奧運代表隊選手。

(乙) 自最近一屆已辦之奧運年113年1月1日起至113年7月31日止，經體育署核定之國內、外及選拔賽資格賽成績，達本階段各該標準選手(本次賽會參加之最高級組成績)，檢核賽會成績經選訓委員會審議通過後，提送訓輔委員會議審議辦理。

乙、訓練地點：國家射擊訓練基地—公西靶場。

丙、預定參加賽事

(甲) 國內賽事

- ①113年全國協會盃射擊錦標賽
- ②113年全國中正盃射擊錦標賽
- ③113年全國射擊排名總決賽
- ④114年1月份全國射擊排名賽
- ⑤經教育部體育署核定之各項賽事及選拔賽。

(乙) 國際賽事

- ①2024年希臘大獎賽(飛靶)
- ②2024年哈薩克亞洲盃(飛靶)
- ③2024年臺北大獎賽(全項)
- ④2024年祕魯青少年世界錦標賽(全項)
- ⑤2024年印度世界大學錦標賽
- ⑥2024年克羅埃西亞大獎賽(手步槍)
- ⑦2025年斯洛維尼亞大獎賽(手步槍)

丁、進退場檢測標準：

本期以亞運階段參賽分數為調整點，再配合賽會期程分別訂定成績，以調整選手競技狀態及累積國際賽事經驗為目標，並以成績表現及集訓狀況作為檢核依據，培訓期間選手如有成績持續低落、到訓或集訓狀況不佳之情形，教練團需提出檢討報告，提報訓輔委員會議審議辦理，取消選手培訓身分或降為儲訓資格。

- (2)第1階段第2期(自114年2月1日起至114年8月31日止)  
培訓標準採計2022年杭州亞洲運動會，各項目個人賽資格賽第12名成績做為評估依據，送體育署核定後公告實施。

甲、培訓選手遴選方式：

(甲) 最近三屆奧運代表隊選手。

(乙) 自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 1 月 31 日止，經體育署核定之國內、外及選拔賽資格賽成績，達本階段各該標準選手（本次賽會參加之最高級組成績），檢核賽會成績經選訓委員會審議通過後，提報訓輔委員會議審議辦理。

乙、訓練地點：國家射擊訓練基地—公西靶場。

丙、預定參加賽事

(甲) 國內賽事

- ① 114 年全國青年盃射擊錦標賽
- ② 114 年 4 月份全國射擊排名賽
- ③ 114 年全國中等學校運動會
- ④ 114 年全國大專校院運動會
- ⑤ 114 年 5 月份全國射擊排名賽
- ⑥ 114 年全國梅花盃射擊錦標賽
- ⑦ 114 年 7 月份全國射擊排名賽
- ⑧ 經教育部體育署核定之各項賽事及選拔賽。

(乙) 國際賽事

- ① 2025 年泰國亞洲盃（手步槍）
- ② 2025 年阿根廷世界盃（全項）
- ③ 2025 年塞浦路斯世界盃（飛靶）
- ④ 2025 年蘇爾青少年世界盃（全項）
- ⑤ 2025 年中國亞洲盃（飛靶）
- ⑥ 2025 年德國世界盃（空氣槍）
- ⑦ 2025 年義大利世界盃（飛靶）
- ⑧ 2025 年哈薩克亞洲錦標賽（全項）
- ⑨ ISSF 舉辦之世界盃及大獎賽（飛靶、手步槍）場次及地點待確認。

丁、進退場檢測標準：

自 113 年 8 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止，經體育署核定之國內外比賽及選拔賽會資格賽（本次賽會參加之最高級組成績）達第一階段各該培訓標準選手，經選訓委員會審議通過後，提送訓輔委員會議審議辦理，如在參考場次中從未達階段標準者，教練團需提出檢討報告，並視近期成績考量降為儲訓資格，而達培訓標準者進入培訓隊伍，配合規定完成報到程序，要求集中訓練，選手簽具切結書，採集中住宿統一

管理方式，完全遵守集中訓練之規定，否則以退訓議處。

- (3)第 2 階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）培訓標準採計 2022 年杭州亞洲運動會，各項目個人賽項目資格賽第 10 名成績做為評估依據，送體育署核定後公告實施。

甲、培訓選手遴選方式：

（甲）最近三屆奧運代表隊選手。

（乙）114 年 1 月 1 日起至 114 年 8 月 31 日止，經體育署核定之國內、外及選拔賽資格賽成績，達本階段各該標準選手（本次賽會參加之最高級組成績），第二階段培訓開始至 114 年 11 月 30 日止達階段培訓標準者，原則以每月評估達階段標準者，檢核賽會成績經選訓委員會審議通過後，提送訓輔委員會議審議辦理。

乙、訓練地點：國家射擊訓練基地—公西靶場。

丙、預定參加賽事

（甲）國內賽事

- ①114 年全國協會盃射擊錦標賽
- ②114 年全國運動會
- ③114 年全國中正盃射擊錦標賽
- ④114 年全國射擊排名總決賽
- ⑤115 年 1 月份全國射擊排名賽
- ⑥114 年 9 月至 115 年 1 月經教育部體育署核定之各項賽事及選拔賽。

（乙）國際賽事

- ①2025 年中國世界盃（空氣槍）
- ②2025 年祕魯世界盃（全項）
- ③2025 年埃及世界錦標賽（全項）
- ④2026 年斯洛維尼亞大獎賽（手步槍）
- ⑤2025 年 9 月至 2026 年 1 月 ISSF 舉辦之世界盃及大獎賽（飛靶、手步槍）場次及地點待確認。

丁、進退場檢測標準：

自 114 年 1 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止，經體育署核定之國內外比賽及選拔賽會資格賽（本次賽會參加之最高級組成績）達第二階段各該培訓標準選手，檢核賽會成績，經選訓委員會審議通過後，提送訓輔委員會議審議辦理，如在參考場次中從未達階段標準者，教練團需提出檢討報告，並視近期

成績考量降為儲訓資格，而達培訓標準者進入培訓隊伍，配合規定完成報到程序，要求集中訓練，選手簽具切結書，採集中住宿統一管理方式，完全遵守集中訓練之規定，否則以退訓議處。

(4)第3階段（自115年2月1日起至本屆亞運結束日止）

甲、培訓選手遴選方式：

（甲）最近三屆奧運代表隊選手。

（乙）114年9月1日起至115年1月31日止，經體育署核定之國內、外及選拔賽資格賽成績，達本階段各該標準選手（本次賽會參加之最高級組成績），第三階段培訓開始至115年5月31日止達階段培訓標準者，原則以每月評估達階段標準者，檢核賽會成績經選訓委員會審議通過後，提送訓輔委員會議審議辦理，至代表隊組隊完成為止。

乙、訓練地點：國家射擊訓練基地—公西靶場。

丙、預定參加賽事

（甲）國內賽事

- ① 115年全國青年盃射擊錦標賽
- ② 115年4月份全國射擊排名賽（飛靶）
- ③ 115年全國中等學校運動會
- ④ 115年全國大專校院運動會
- ⑤ 115年5月份全國射擊排名賽
- ⑥ 115年經教育部體育署核定之各項選拔賽

（乙）國際賽事

- ⑩ 2026年西班牙世界盃（空氣槍）
- ⑪ 2026年哈薩克世界盃（飛靶）
- ⑫ 2026年德國世界盃（空氣槍）
- ⑬ 2026年ISSF舉辦之世界盃賽（飛靶、手步槍）場次及地點待確認
- ⑭ ISSF舉辦之世界盃及大獎賽（飛靶、手步槍）場次及地點待確認。

丁、進退場檢測標準：

自115年2月1日起至本屆亞運結束日止，經體育署核定之國內外比賽及選拔賽會達第三階段培訓標準，但本屆亞運報名截止後至本屆亞運結束日止，此期間達標者也不得進場。

## 五、督導考核

- (一) 本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。
- (二) 教練（團）應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 本計畫核定後，由中華民國射擊協會選訓委員會依各階段標準，適時督訓並負考核之責改正缺失。
- (四) 為了解培訓隊選手教練訓練進度及相關需求，每月實施培訓隊座談會，匯報近況，瞭解問題並提出解決方案。
- (五) 各階段培訓選手違反紀律、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) 運動科學：

- 1、心理諮商師及營養師，配合培訓期間定期與選手訪談，瞭解選手訓練週期之心理狀態及身體數據監控，並安排團體課程及個別一對一時間，以瞭解選手心理特質，適時輔導選手及提供正確的心理技能供選手強化其優勢作為，長期追蹤輔導提供正確的心理技能。
- 2、基礎體能相關檢測，以瞭解選手專項肌力及建議各選手體能訓練模式，藉以增加射擊專項身體指數及需求，全面提升選手機能。

(二) 運動防護：射擊選手長期訓練，因項目屬性特殊容易造成肌肉疲勞及慢性傷害，為提升所需體能表現、管控身體姿勢與骨骼肌肉狀態，使身體處於最佳練習或比賽狀況，避免因運動傷害影響其運動表現，須申請聘任隨隊運動防護二名（飛靶一名，手步槍一名）及專任物理治療師一名。

(三) 醫療：營外訓練均需依規定辦理醫療意外保險，並定期安排健檢，及駐點醫生（復健、家醫、骨科等）。

(四) 調訓：有關教練及培訓選手，相關公假留職留薪或留職停薪事宜，由國家訓練中心協助辦理（公假留職留薪或留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費）。

(五) 課業輔導：集訓期間在學學生之課業輔導由國訓中心協助，並給予調訓公文及公假。

(六) 其他：ISSF 國際射擊運動聯盟在規則賽制如有重大變更時，將另案再行檢討。

## 七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人



才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

「2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會」選手各階段培訓標準

2026 年名古屋亞洲運動會培訓標準表（男子射擊）					
項次	項目	第一階段培訓標準	第二階段培訓標準	第三階段培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會 結束日止	
1	10M空氣手槍	576	577	578	578
2	25M快射手槍	572	573	581	581
3	10M空氣步槍	628	629.4	629.6	629.6
4	50M步槍（三姿）	580	583	584	584
5	定向飛靶	117	118	120	120
6	不定向飛靶	117	118	119	119
2026年名古屋亞洲運動會培訓標準表（女子射擊）					
項次	項目	第一階段培訓標準	第二階段培訓標準	第三階段培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01 至亞運會 結束日止	
1	10M空氣手槍	574	575	576	576
2	25M運動手槍	579	581	582	582
3	10M空氣步槍	627	628	628.9	628.9
4	50M步槍（三姿）	584	585	586	586
5	定向飛靶	113	114	115	115
6	不定向飛靶	110	112	114	114