

## 中華民國帆船協會 107 年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

一、 依據：教育部體育署 107 年 7 月 6 日臺教體署競(三)字第 1070023055 號函辦理。

二、 教練、選手名單及其所具備之培育資格名單：

編號	姓名	基本資料		培育資格	培育理由	備註
		性別	出生年月日			
<b>教練名單</b>						
1	江志宏	男	1969.09.22	宜蘭慈心華德福 中小學帆船教練	中華民國帆船協會 B 級教練證 101BC019	樂觀型帆船
2	陳志慶	男	1974.12.22	慈心華德福帆 船隊教練	慈心華德福帆船隊教練	樂觀型帆船 助理教練
3	葉惠文	女	1974.08.09	澎湖帆船 基地教練	帆船國家 A 級教練 (102)體教 10245 號	雷射型帆船
4	沈宏諳	男	1989.01.05	---	中華民國帆船協會 B 級教練證 (103)帆教 B055	雷射型帆船 助理教練
5	詹勳宸	男	1979.11.14	臺南安平國中 帆船教練	帆船國家 A 級教練 93 體教 6034 號	風浪板
6	田明駿	男	1991.08.22	臺南帆委會	中華民國帆船協會 B 級教練證 (103)帆教 B035	風浪板助 理教練
9	外籍教練	-	---	---	---	風浪板外 籍教練 (澎湖/臺 南)
<b>樂觀型帆船 (2003 年以後出生、未滿 15 歲)</b>						
1	石聿軒	男	2003.11.20 (15)	新竹國立科學 工業園區實驗 高級中學	符合本要點 第 2 點第 22 款第 2 目	106 年全運會樂觀型男子組第 3/16 名。 106 年總統盃樂觀型男子組第 5/49 名。 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽 樂觀型男子組第 2/63 名。
2	吳騏宇	男	2003.03.07 (15)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年全運會樂觀型男子組第 4/16 名。 106 年總統盃樂觀型男子組第

						1/49名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型男子組第5/63名。
3	翁硯昀	男	2003.10.09 (15)	臺南大成國中	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會樂觀型男子組第6/16名。 106年總統盃樂觀型男子組第2/49名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型男子組第6/63名。
4	吳采謙	男	2005.01.27 (13)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年總統盃樂觀型男子組第3/49名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型男子組第9/63名。
5	江香卉	女	2004.01.07 (14)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會樂觀型女子組第1/12名。 106年總統盃樂觀型女子組第1/22名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型女子組第2/36名。
6	陳品潔	女	2004.01.16 (14)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會樂觀型女子組第5/12名。 106年總統盃樂觀型女子組第3/22名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽9樂觀型女子組第6/36名。
7	陳 昀	女	2004.02.29 (14)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會樂觀型女子組第/12名。 106年總統盃樂觀型女子組第4/22名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型女子組第3/36名。
8	錢采恬	女	2005.03.15 (13)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年總統盃樂觀型女子組第5/22名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型女子組第1/36名。
雷射型 (2000年以後出生、未滿19歲)						
1	黃 洋	男	2001.03.13 (16)	屏東高中	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會雷射4.7型男子組第2/9名。 106年總統盃雷射4.7型公開組第2/15名
2	楊侑霖	男	2002.06.16 (16)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第2點第2	106年全運會樂觀型男子組第1/16名。

					款第 2 目	106 年總統盃樂觀型男子組第 6/49 名。 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型男子組第 1/63 名。	
3	鄭宇志	男	2000.08.11 (18)	新北市立三民 高級中學	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年全運會雷射型男子組第 5/12 名。 106 年總統盃雷射型男子組第 7/13 名 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽雷射型男子組第 7/28 名。	
4	陳冠銘	男	2001.12.18 (17)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年全運會雷射 4.7 型男子組第 4/9 名。 106 年總統盃雷射 4.7 型男子組第 4/15 名 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽雷射 4.7 型男子組第 5/10 名。	
5	姚慧旻	女	2001.11.30 (16)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年全運會雷射 4.7 型女子組第 1/6 名。 106 年總統盃雷射 4.7 型公開組第 7/15 名	
6	蕭湘鳳	女	2001.04.27 (16)	高雄市立高雄 高級中學	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年全運會雷射 4.7 型女子組第 3/6 名。 106 年總統盃雷射 4.7 型公開組第 11/15 名	
7	黃禾曦	女	2005.06.04 (13)	宜蘭慈心華德 福中小學	符合本要點 第 2 點第 2 款第 3 目	106 年全運會雷射 4.7 型女子組第 4/6 名。 106 年總統盃雷射 4.7 型公開組第 12/15 名。 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽樂觀型女子組第 5/36 名。	
8	---	-	-	---	---	---	---
風浪板 (2000 年以後出生、未滿 19 歲)							
1	陳麒元	男	2001.12.25 (17)	臺南市立 安平國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年全運會 RSOne 男子組第 4/10 名。 106 年總統盃 RSOne 男子組第 2/9 名。 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽 RSOne 男子組第 2/19 名。 2017 年臺灣 T293 男子組第 9/15 名。	
2	李明佑	男	2002.05.24 (16)	臺南市立 安平國中	符合本要點 第 2 點第 2 款第 2 目	106 年總統盃 RSOne 男子組第 5/9 名。 106 年大鵬灣盃全國帆船錦標賽 RSOne 男子組第 6/19 名。 2017 年臺灣 T293 男子組第 10/15 名。	

3	林伯亨	男	2002.08.18 (16)	臺南市立 安平國中	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會RSOne男子組第5/10名。 106年總統盃RSOne男子組第4/9名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽RSOne男子組第5/19名。 2017年臺灣T293男子組第13/15名。
4	孫國璋	男	2003.08.28	臺南市立 安平國中	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年總統盃開放板男子組第2/14名。
5	汪芷綾	女	2001.04.16 (17)	國立臺南高級 海事水產職業 學校	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會RSX女子組第1/6名。 106年總統盃RSX女子組第1/5名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽RSOne女子組第3/5名。 2017年越南RSOne世錦賽女子組第10/15名、青少年女子第2/6名。 2017年日本RSX世錦賽女子組U21第18/19名。 2017年臺灣T293女子組第2/5名。
6	蘇云亭	女	2001.10.02 (17)	臺南市立 安平國中	符合本要點 第2點第2 款第2目	106年全運會RSOne女子組第2/7名。 106年總統盃RSOne女子組第1/7名。 106年大鵬灣盃全國帆船錦標賽RSOne女子組第2/5名。
7	郭馥葳	女	2002.08.16 (16)	臺南市立 安平國中	符合本要點 第2點第2 款第3目	106年全運會RSOne女子組第3/7名。 106年總統盃RSOne女子組第4/7名。 2017年臺灣T293男子組第5/5名。
8	海蒂	女	2004.06.14	臺南市立 安平國中	符合本要點 第2點第2 款第3目	106年總統盃開放板女子組第1/8名。

### 三、遴選經過及依據

#### (一) 選手遴選條件

##### 1. 年齡限制：

- (1) 樂觀型帆船選手：2003年(含)以後出生、未滿15歲者。
- (2) 雷射型帆船選手：2000年(含)以後出生、未滿19歲者。
- (3) 風浪板選手：2000年(含)以後出生、未滿19歲者。

##### 2. 106年總統盃比賽成績優異之選手。

##### 3. 106年全國運動會比賽成績優異之選手。

##### 4. 本會各訓練站推薦符合培訓選手。

5. 具有特殊潛力之優秀青年運動選手。

(二) 選手遴選方式

於上述遴選條件中由選訓委員會遴選三種船型，總選手人數為男 13 名、女 13 名，共 26 名選手：

項目	男生	女生
樂觀型帆船(U15)	4	4
雷射型帆船(U19)	4	4
風浪板(U19)	4	4
總人數	12	12

備註：

- 如放棄參加本培育計畫者，由本會選訓委員會提出遞補名單審議通過後報請教育部體育署核備。
- 樂觀型帆船選手於培育期間因年齡已屆齡(超過 15 歲)無法繼續該項目者，將依據個人意願，轉換培訓雷射型帆船或風浪板項目。

(三) 教練遴選條件

1. 以參加培訓選手之教練優先遴聘。
2. 具備中華民國帆船協會 A 級或 B 級教練資格，並有帶隊經驗者。
3. 本會推薦經本會選訓委員會審議通過後遴聘。

(四) 教練遴選方式

由本會選訓委員會依據上述條件遴選合適教練後送體育署核備聘任。遴選教練人數如下：

項目	國內教練	外籍教練
樂觀型帆船	2	0
雷射型帆船	2	0
風浪板	2	1

總人數	8	1
-----	---	---

#### 四、訓練計畫

##### (一) 總目標：

1. 2018 年印尼雅加達亞洲運動會奪取獎牌為目標。
2. 2018 年阿根廷布宜諾斯青少年奧林匹克運動會奪牌為目標。
3. 取得 2020 年東京奧運資格為目標。

##### (二) 階段目標

1. 參加 2018 年國內外重大比賽取得最佳成績。
2. 突破個人最佳成績。
3. 參加 2018 年阿根廷布宜諾斯青少年奧林匹克運動會資格賽，爭取青奧參賽資格。
4. 參加 2018 年美國青少年世界錦標賽突破個人佳績。

##### (三) 培訓方式

1. 選手在學期間由各學校教練自行培訓，每日上午 6 點至 8 點及下午 3 點至 6 點。
2. 暑假期間採集中訓練 - 暑期訓練營：

項目	日期	地點	參加人數
樂觀型帆船培訓營	107 年 7 月 23 日至 8 月 21 日，共 30 天	宜蘭豆腐岬	國內教練 2 名、 男子選手 4 名、 女子選手 4 名，共 10 名
雷射型帆船培訓營	107 年 7 月 23 日至 8 月 21 日，共 30 天	宜蘭豆腐岬	國內教練 2 名、 男子選手 4 名、 女子選手 4 名，共 10 名
風浪板培訓營	107 年 7 月 23 日至 8 月 21 日，共 30 天	臺南、澎湖	外籍教練 1 名、 國內教練 2 名、 男子選手 4 名、

			女子選手 4 名，共 11 名
--	--	--	-----------------

### 3. 賽前集訓

項目	日期	地點	參加人數
2018 年美國青少年帆船 世界錦標賽賽前集訓	107 年 7 月 6 日 至 13 日， 共 8 天。	美國 德州聖體市	雷射選手 2 名 風浪板選手 2 名 教練 2 名
2018 年阿根廷布宜艾莉 諾斯艾利斯青奧 賽前集訓	107 年 8 月 17 日 至 10 月 5 日， 共 50 天。	中國	風浪板選手 1 名 教練 1 名

### 4. 參加國際賽事。

項目	日期	地點	參加人數
2018 年新加坡 T293 型 風浪板亞洲錦標賽 (青奧資格賽)	107 年 2 月 7 日 至 12 日， 共 6 天。	新加坡	風浪板選手 5 名 教練 1 名
2018 年美國青少年帆船 世界錦標賽	107 年 7 月 14 日至 21 日， 共 8 天。	美國 德州聖體市	雷射選手 2 名 風浪板選手 2 名 教練 2 名
2018 年阿根廷布宜艾莉 諾斯艾利斯青奧	107 年 10 月 6 日至 18 日， 共 13 天。	阿根廷 布宜艾莉諾 斯艾利斯	風浪板選手 1 名 教練 1 名

## (四) 培訓方式

### 1. 肌力與耐力訓練課程

- (1) 核心力量訓練表：利用核心肌群訓練，包含肋骨上的肌肉、腹部、下背、脊椎，核心訓練是一個十分簡單完整

的訓練，除了訓練肌耐力，也有有效的培養年輕選手對身體控制的能力及青少年成長的幫助。

項目	訓練內容	訓練時間
暖身	慢跑 1km，暖身操	15 分鐘
Side Plank 肋骨上側肌	60 秒 X3 組 (左右連續各三次，各 30 秒， 每次休息一分鐘)	6 分鐘
Supine Bridge 腹肌	20 次 X3 組， 每組休息 1 分鐘	8 分鐘
Reverse Crunch 下腹肌及下背部肌	20 次 X3 組， 每組休息 1 分鐘	8 分鐘
Prone Cobra 脊椎	15 次 X3 組， 每組休息 1 分鐘	8 分鐘
拉筋		15 分鐘

(2) 肌耐力循環訓練：循環訓練是順次序巡迴做一連串不同的活動來提高各運動技巧所需要的體適能，訓練的優點是在有限度的場地和時間內，同時為一群運動員提供力量、爆發力、耐力、敏捷性、有氧運動能力及無氧運動能力的訓練。循環訓練一方面能訓練運動員的體適能，另一方面亦能幫助運動員改進技巧，同一項活動可以訂出不同的強度以配合不同體適能程度的運動員，每一個循環訓練由八至十二個不同的活動組成。運動員可由不同的活動開始，進行循環訓練。

項次	訓練活動	時間	男生/次	女生/次	第一循環	第二循環	第三循環
1	跳繩	60 秒					
2	坐伸膝	60 秒					
3	十米往返跑	60 秒					
4	引體向上	60 秒					
5	屈伸跳	60 秒					
6	折返跑	60 秒					

項次	訓練活動	時間	男生/次	女生/次	第一循環	第二循環	第三循環
7	藥球拋投	60 秒					
8	甩繩	60 秒					

(應紀錄運動員 六十秒內做最多次數 每一循環進行時間：8 分鐘 每次訓練進行循環次數：三循環)

## 2. 水上訓練課程

風速 (節)	訓練要素	動作要求	時間
5-15	板子的控制	Duck jibesX5 次 一邊 306 自罰 X2 次 一邊 設計相關遊戲課程，提升選手操作能力	30 分鐘
	休息		5 分鐘
10-25	頂風航程 下風航程 (大側順、橫風)	角度與速度那者有利及與陪練員間之差異點，身體重心保持的穩定度要求。	30 分鐘 30 分鐘
	休息		5 分鐘
5-13	搖帆	不同航程搖帆節奏與動作要求	航段每 1 分鐘休 30 秒
	休息		5 分鐘
5-25	啟航訓練	10 趟 (2 分鐘訊號)啟航位置及時間掌握	60 分鐘
	休息		5 分鐘
5-25	轉彎訓練	繞標練習	30 分鐘
	休息		5 分鐘
5-25	比賽練習	短距離比賽 只能做兩次 Tacks	60 分鐘
5-25	模擬賽	藉由模擬賽來了解訓練成果並修正航線判斷與規則運用	

## 3. 體能訓練課程

訓練表	項目及時間	訓練時程
A	跑步訓練	每星期 2、4、6

B	無氧性運動 (間歇運動)	每星期 1、3、5
---	-----------------	-----------

#### 4. 室內訓練課程

課程	內容
a. 練習進度討論	當每日訓練結束後，教練利用時間給選手觀看當日訓練內容，選手與教練互相討論訓練情況，以調整訓練計劃與計進度。
b. 比賽規則運用	學習帆船規則及運用。
c. 比賽戰術運用	選手與教練互相討論比賽技巧，每位選手分享比賽經驗。
d. 討論與學習 比賽相關知識	學習比賽相關知識。 如：天氣，地形，運動心理.....。

#### 五、追蹤考核機制

1. 以 107 年度總統盃及臺灣盃成績為退場依據，選手於前述兩場賽事中必須取得規定名次，如無達標者予以退訓。規定名次如下表：

項目	檢測成績
樂觀型帆船男子組	選手名次必須達前 4 名
樂觀型帆船女子組	選手名次必須達前 4 名
雷射型帆船男子組	選手必須突破個人最佳成績
雷射型帆船女子組	選手必須突破個人最佳成績
風浪板男子組	選手必須突破個人最佳成績
風浪板女子組	選手必須突破個人最佳成績

2. 選訓委員會派員定期與不定期考察培訓情況。
3. 每階段召開選訓委員會。
4. 集訓或於各場地分區訓練、移地訓練、國內外比賽，選訓委員會應適時派員督導。
5. 培訓選手於培訓過程中表現不良者，違反運動員精神、學習態度、

服從性、紀律不佳者，得由教練團報請選訓委員會審議通過予以懲處或淘汰。

6. 選手因傷、被淘汰或其他因素退訓，無法繼續參加培訓，教練得依實際需求提交更換名單，經選訓委員會審議通過，報教育部體育署核備後予以更換。
7. 培訓結束，教練應依選手訓練出席率、學習態度、服從性、紀律、培訓全程表現優劣，全面檢討，提交書面報告，作為遴選 108 年培育潛力選手之參考。

六、本計畫經教育部體育署審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。