

# 中華民國划船協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 3 月 16 日心競字第 1100001203 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 10900026225 號函。
- 二、目的：針對具有優秀運動選手培訓資格之划船運動員進行長期培訓，遴選符合 2022 年杭州亞洲運動會培訓資格之運動員，為提高選手國際競爭實力，進行長期階段性的系統化培訓，有效地提升選手生理、心理及技術等全方位能力，除積極備戰 2021 年世界大學運動及 2022 杭州亞運會外，並長期培訓 選手，增進 2024 年法國奧林匹克運動會之國際競爭實力。

## 三、SWOT 分析

- (一) Strength (優勢)：划船運動在台灣已推動 20 幾年。在歷屆亞運會共獲四銀二銅成績，國內也正積極在各級划船運動蓬勃推展中。在各級國際比賽中常獲得優異成績。
- (二) Weakness (劣勢)：國家隊組成皆屬階段性任務組訓。多數選手因學業、生計因素無法長期培訓。造成訓練中斷，須長時間的恢復訓練。
- (三) Opportunity (機會)：本次比賽選手將與世大運選手結合，藉由長期培訓以及增加選手參賽經驗，並且本次選拔以公開單人雙槳為主，強調個人能力再進行配船，增加我國參賽實力。  
本次比賽都位於中國利用地利之便，我國選手可以進行移地訓練，適應該場地及氣候，並可以對於中國之選手進行情蒐，進行模擬比賽，增加我國選手參賽經驗。再依目前我國女子公開單人雙槳艇成績、男子公開單人雙槳艇、女子公開雙人雙槳艇以及男子公開雙人雙槳艇、公開四人雙槳艇皆有奪牌機會。
- (四) Threat (威脅)：近年來南亞、西亞等國家在划船運動培訓中投入大量人力、物力，其成績也快速成長。南亞等國家也 早幾年即著手培訓計畫，因此為祈能在本屆亞運划船競技中獲得優異成績應及早進行各項訓練計畫。

## 四、訓練計畫

### (一) 訓練目標

- 1、總目標：突破 2018 年印尼亞運會一銀目標，設定 2022 年杭州亞運會一銀一銅為目標。
- 2、階段目標 (培訓各階段預定參加之重要國際賽事，並應就各賽事作

參賽實力評估及預估參賽成績)

(1) 第1階段(自109年12月20日起至110年8月31日止)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心、宜蘭冬山河水上訓練中心

B. 預定參加賽事：2021世界盃第一站、2021世界盃第二站、  
世界大學划船錦標賽

參加國際賽事	地點	預估參賽成績
世界大學運動會	成都	進入準決賽
2021年划船世界盃第一站	克羅埃西亞	進入準決賽
2021年划船世界盃第二站	瑞士	進入準決賽

參賽實力評估：

目前奧運資格賽主要對手仍為中國、韓國、日本及泰國等，於2018印尼亞運以女子單人艇成績最佳，雙人、四人艇及男子組雙人艇項日期以加強訓練爭取亞運參賽資格，在女子組單人艇項目爭取奧運參賽資格。

日期	地點	內容
12.20-3.31	宜蘭冬山河	國內訓練
4.15-5.5	克羅埃西亞	移地訓練及參加世界盃第一站
5.6-5.14	宜蘭冬山河	國內訓練
5.15-5.25	瑞士	移地訓練及參加世界盃第二站
5.26-7.31	南投日月潭	國內訓練 第二階段選拔賽 亞洲划船錦標賽選拔賽
8.1-8.31	宜蘭冬山河	國內訓練

(2) 第2階段(自110年9月1日起至111年1月31日止)

A. 訓練地點：宜蘭冬山河訓練中心、台南水上訓練中心、南投日月潭訓練中心。

B. 預定參加賽事：亞洲盃第一站、世界盃划船賽(中國；上海)、亞洲划船錦標賽(印度)

參賽實力評估：

亞洲划船錦標賽爭取得亞運參賽資格，主要對手仍為中國、韓國、日本及泰國等，以女子單人艇、雙人、四人艇及男子組單人艇、四人艇項目，以期加強訓練爭取亞運參

賽資格。

參加國際賽事	地點	預估參賽成績
2021 年亞洲盃第一站	馬來西亞	進入前四名
2021 年世界盃錦標賽	上海	進入準決賽
2021 年亞洲划船錦標賽	印度	進入前四名

日期	地點	內容
9.1-9.20	馬來西亞	參加亞洲盃第一站
9.21-10.24	上海	2021 年世界船錦標賽
10.25-11.11	宜蘭冬山河	國內訓練
11.12-11.23	印度	移地訓練 參加亞洲划船錦標賽
11.24-1.31	南投日月潭	國內訓練 第三階段總決選以取得亞運資格之船型，並以船型進行公開選拔

(3) 第 3 階段 (自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

總決選：以 2021 年亞洲划船錦標賽取得資格之船型進行公開選拔。第一名之隊伍，將取得參加 2022 年杭州亞洲運動會划船代表隊資格(取得資格之選手事後不得換人，違者取消其參賽資格)。以期在杭州亞運會達一銀一銅之總目標。

- 1、第一階段於 110 年 3 月中旬選拔賽後，統一至國家運動訓練中心集訓，入選之培訓教練或選手不願意進入國訓中心訓練者，需寫放棄聲明書。
- 2、第二階段選拔為 110 年 7、8 月份。地點為日月潭。
- 3、第三階段總決選將訂在 111 年 1 月份，總決選以取得參賽資格船型進行選拔

3、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依據等之績效據以考核。

(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(以具體數據訂定檢測點),據以執行及考核選手培訓情形。

(三) 由划船協會理事長指定特定人選每週部定期查核及考核。

4、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科:待援項目檢測實施計畫。

(二) 運動防護:支援防護員等。

(三) 醫療:健檢、復健、醫療意外保險等。

(四) 課業輔導:就讀學校、課程及建議處理方案。

(五) 公假留職留薪或留職停薪。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他:專業人員協助修補船隻及更換器材。

5、本計畫經本會選訓委員會討論通過後,函送國家運動訓練中心提報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。