



中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會

第 13 屆第 28 次選訓委員小組會議 簽到簿

113 年 07 月 06 日(六)

專項委員	林炳宏	林炳宏
召集人	楊毅弘	楊毅弘
副召集人	譚中明	譚中明
選訓委員	蘇建銘	
	李沛晴	李沛晴
	李雪華	李雪華
	孔憲文	孔憲文
	賴明助	
協會人員	趙虹瑜	趙虹瑜
	吳欣妤	吳欣妤

中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會

第 13 屆第 28 次選訓會議記錄

日期：113 年 07 月 06 日(星期六)

地點：高雄市立鼎金國中 記錄：吳欣好

主席：楊毅弘召集人

專項委員：林炳宏專項委員

出席人員：譚中明委員、蘇建銘委員(請假)、李沛晴委員、  
李雪華委員、孔憲文委員、賴明助委員(請假)。

列席人員：趙虹瑜

討論議案：

**提案一：**審定本會「2024 年度現代五項 U19 世界錦標賽」教練及選手名單。

說明：

- 一、依據本會「113 年度年度工作計畫」，於 1 月 27 日辦理 2024 年度國際賽事選拔賽。
- 二、2024 年度現代五項 U19 世界錦標賽於 2024 年 9 月 23 日至 29 日在立陶宛. 德魯斯基寧凱舉行。
- 三、2024 現代五項 U19 世界錦標賽當選名單。

賽事名稱	名次	選手名單		教練名單	
				教練	備註
2024 年 U19 世界錦標賽	1	男	陳禹儒	謝博先. 高世鋼	未符合資格 (未具 A 級教練)
	2	男	郭騏樂	謝博先	未符合資格 (未具 A 級教練)
	3	男	陳俊憲	蘇建銘	放棄
	4	男	胡宇鎧	劉燊鴻	V
	1	女	陳恩誼	蘇建銘	放棄
	2	女	黃柔儀	楊進國	V
	3	女	劉亭薇	謝博先	未符合資格 (未具 A 級教練)
	4	女	張晴	范希聖. 簡呈諭	未符合資格 (未具 A 級教練)

決 議：

一、教練：楊進國、劉燊鴻。

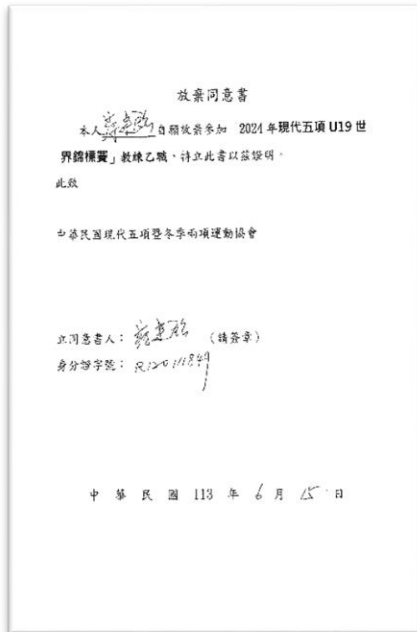
選手：男子組：陳禹儒、郭騏樂、陳俊憲。

女子組：陳恩誼、黃柔儀、劉亭薇。

運動傷害防護員：鄭淳云。

※ 胡宇鎧(男)、張晴(女)兩名選手在報名前視社會資源募集情形增加名額。

二、同意通過。



**提案二：**調整 113 年潛力計畫暑期訓練營日期、增加 U17 及 U19 世界錦標賽賽前國內外集訓。

說 明：

一、原定 113 年潛力計畫暑期訓練營日期為 8/15-9/3 共計 15 日。因 8/30 日為 113 學年度開學日為不影響教練及選手課業故調整為 8/8-17 日共計 10 日。

二、U17 選手提前於 9/4 出發加入主辦國葡萄牙於賽會場地舉辦之訓練營。

三、U19 選手於賽前 9/16-20 進行賽前訓練。

四、113 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫教練及培育選手名單：

## (1)教練：

編號	姓名	基本資料		教練資格	備註
		性別	所屬單位		
1	劉燾鴻	男	高雄市現代五項委員會	現代五項A級教練	青年組吳奇諺、施友甯，U19胡宇鎧選手教練
2	楊進國	男	新北市現代五項委員會	現代五項A級教練	青年組魏子傑、石易景，U19黃柔儀選手教練
3	蘇建銘	男	臺南市水中運動蹺泳委員會	游泳A級教練	青年組施友甯、陳恩誼，U19陳俊憲，U17吳浩鐸、陳瑋妍選手教練
4	蔡宛秦	女	臺南市水中運動蹺泳委員會	游泳B級教練	青年組陳恩誼，U19陳俊憲，U17吳浩鐸、陳瑋妍選手教練
5	范希聖	男	台東縣國立台東大學附屬體育高級中學	游泳B級教練	U19張晴選手教練

## (2)選手：

編號	姓名	基本資料			培育理由
		性別	出生年月	所屬單位	
1	陳禹儒	男	2006/11/05	臺中市私立新民高級中學	世青、U19選拔賽第一名
2	吳奇諺	男	2005/01/03	中臺科技大學	世青選拔賽第二名
3	魏子傑	男	2004/06/16	國立體育大學	世青選拔賽第三名
4	石易景	女	2004/12/10	國立臺北商業大學	世青選拔賽第一名
5	施友甯	女	2008/07/09	國立臺南女子高級中學	世青選拔賽第二名、U17選拔賽第一名
6	陳恩誼	女	2006/05/31	國立新營高級中學	世青選拔賽第三名、U19選拔賽第一名
7	郭騏樂	男	2006/11/05	臺中市私立新民高級中學	U19選拔賽第二名
8	陳俊憲	男	2006/08/09	國立新營高級中學	U19選拔賽第三名
9	胡宇鎧	男	2007/06/14	高雄市立中正高級中學	U19選拔賽第四名

10	黃柔儀	女	2007/03/29	康橋國際學校	U19 選拔賽 第二名
11	劉亭薇	女	2007/09/05	臺中市立臺中女子高級中等 學校	U19 選拔賽 第三名
12	張晴	女	2008/06/07	國立臺東大學附屬體育高級 中學	U19 選拔賽 第四名
13	陳宥安	男	2009/03/20	新北市立林口 國民中學	U17 選拔賽 第一名
14	吳浩鐸	男	2009/06/28	臺南市立南新 國民中學	U17 選拔賽 第二名
15	何定杰	男	2008/03/22	臺中市私立 新民高級中學	U17 選拔賽 第三名
16	陳瑋妍	女	2009/01/31	臺南市立南新 國民中學	U17 選拔賽 第二名
17	彭語薇	女	2011/06/10	臺中市立新光 國民中學	U17 選拔賽 第三名
18	楊靖玚	女	2010/12/08	臺中市立大華 國民中學	U17 選拔賽 第四名

(3)防護員：郭光耀、鄭淳云。

決 議：

一、目前國內尚無合格的障礙設施可供選手做完整的訓練,提前參與訓練營希望選手能更熟悉障礙設施的操作。

二、同意調整。

附件:U17 世界錦標賽訓練營邀請函

**提案三：**審定本會 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會培訓計畫。

說 明：依臺教體署競(二)字第 1130012760 號辦理。

決 議：同意通過,請盡快函送國家訓練中心。

附件：2026 年第 20 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫、選手教練遴選辦法。

# TRAINING CAMP IN PREPARATION FOR THE 2024 U17 WORLD CHAMPIONSHIPS - PORTUGAL

## 邀請函

親愛的朋友們，

葡萄牙現代五項聯合會很高興邀請貴國代表團參加國際青少年訓練營，該訓練營將於2024年9月1日至8日在卡爾達斯-達雷尼亞舉行，這也是U17世界錦標賽的主辦城市（住宿時間可以縮短或延長）。

### 一般與財務條件：

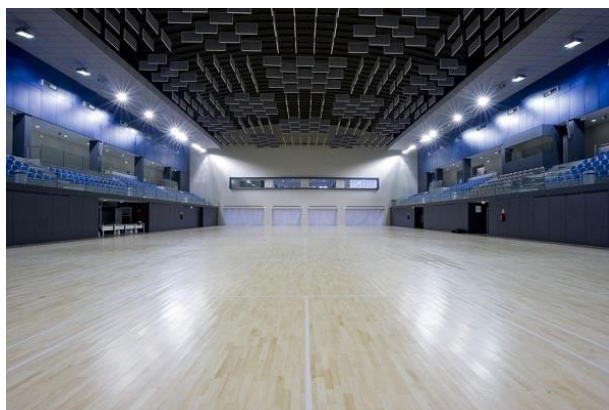
此邀請函適用於不限數量的運動員和官員。各國應自帶教練（葡萄牙聯合會不提供教練服務）。

- 住宿選擇在官方比賽酒店（三星級）住宿（提供免費Wi-Fi和戶外游泳池）
- 單人間：每人每天95歐元
- 雙人間和三人間：每人每天80歐元
- 費用包括：全膳住宿、運動設施使用、從里斯本機場的交通、參加者衣服。

## 運動設施



25公尺室內泳池



擊劍館-8條劍道

## TRAINING CAMP IN PREPARATION FOR THE 2024 U17 WORLD CHAMPIONSHIPS - PORTUGAL



合成跑道+射擊場



障礙設施

### 付款 (非常重要) :

- 20%的總金額須在2024年7月15日之前通過銀行轉帳支付
- 80% 的總金額須在抵達時通過銀行轉帳或現金支付 (僅限歐元)

### 保險

所有代表團成員必須自行購買足夠的健康、意外和責任保險。若發生意外受傷或疾病，主辦方將不承擔任何責任。



# TRAINING CAMP IN PREPARATION FOR THE 2024 U17 WORLD CHAMPIONSHIPS - PORTUGAL

觀光遊覽選項：可根據需求提供



在休息日享受里斯本



美麗的海景是休息日的另一個選擇

## 官方地址

葡萄牙現代五項聯合會

地址: Rua 15 de Agosto nº 8 B, 2500 - 801 Caldas da Rainha

電話: + 351 91 483 34 82

電子郵件: [fppm.geral@gmail.com](mailto:fppm.geral@gmail.com)

網站: [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt)

## 銀行詳情：

銀行名稱: Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente

帳號: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16





# TRAINING CAMP IN PREPARATION FOR THE 2024 U17 WORLD CHAMPIONSHIPS - PORTUGAL

SWIFT代碼: CGDIPTPL

期待我們國家接待您的代表團，致以我最良好的祝福。



Caldas, 26th April

**中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會**  
**參加 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運會**  
**現代五項代表隊教練及選手遴選辦法 草案**

- 一、 依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函發佈之「我國參加 2026 年第 20 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫」。
- 二、 目的：積極培育優秀現代五項選手，強化國內現代五項整體實力，以提升國內選手競爭力，並為進軍第 20 屆亞洲運動會贏取獎牌做出充分準備，以為國爭光，增進國人對競技運動的支持。且提早部署長期性訓練計畫，進而爭取 2028 年洛杉磯奧運會參賽資格。
- 三、 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。
- 四、 代表隊隊職員名額：
  - (一) 教練：男子隊一名，女子隊一名。
  - (二) 選手：男子組三名，女子組三名。(名額將視核定名額調整)
- 五、 遴選資格：
  - (一) 教練：依據下列資格順序遴選。
    1. 由取得資格選手執行教練優先擔任。須具備中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會 B 級以上教練資格，經本會選訓委員會決議，報經教育部體育署核定。
    2. 須具備中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會 A 級教練資格。

3. 如未符合上述兩項條件，得經本會選訓委員會推派擔任。

(二) 選手：需具下列資格得參加選拔賽。

1. 2024 年度現代五項國際賽事選拔賽男、女前三名選手。

2. 中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會 113 年(112 學年度)第 46 屆全國中正盃現代五項運動錦標賽。公開組男、女前三名選手，高中組男、女前二名。

3. 需具(obstacle)項目完賽能力。

六、 附則：

(一) 代表隊教練：

1. 教練以專職訓練工作為原則，倘於訓練期間有不適任之事實，經本會選訓委員會查核屬實者，取消其資格。
2. 為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長(含)以上人員，不得擔任教練職務。

(二) 代表隊選手：

選手須接受教練指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培訓資格。

(三) 入選之教練、選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育部體育署備查。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署  
審核通過後公布實施，修正時亦同。

## 中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會

### 參加 2026 年第 20 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫

- 一、 依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函發佈之「我國參加 2026 年第 20 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫」。
- 二、 目的：積極培育優秀現代五項選手，強化國內現代五項整體實力，以提升國內選手競爭力，並為進軍第 20 屆亞洲運動會贏取獎牌做出充分準備，以為國爭光，增進國人對競技運動的支持。且提早部署長期性訓練計畫，進而爭取 2028 年洛杉磯奧運會參賽資格。

### 三、 SWOT 分析

- (一) Strength(優勢)：本會男、女選手於本屆 2023 年韓國亞洲錦標賽上，皆展現出各具優勢的項目成績，在跑步射擊項目，男子組選手跑出單項第二名的好成績，女子選手方面則是跑出單項排名第六名，特別在游泳項目、男子選手則是游出單項冠軍，在新項目體能障礙(obstacle)隊中男子選手首次參賽，就取得超過標準分 300 分以上的成績，對於中華隊教練及選手都是非常大的激勵，且隊中平均年齡約為 20 歲，處於青年組別階段，在有長期計畫性的訓練中，選手們如能多參與國際賽事，累積大型賽事經驗，未來在參與賽事的信心與臨場穩定性都能有更好的發揮，假以時日定能贏取佳績。

- (二) Weakness(劣勢)：現代五項訓練場地在國內只有高雄楠梓有集中訓練場，選手分散於各縣市訓練，僅能利用寒暑假集中訓練，成效較差，且目前高雄現代五項訓練場地，因高雄市政府場地改建規劃，場地現況已不適合選手訓練使用，如無法有計畫性的安排選手集中訓練，國內成績較無法大幅度的進步。
- (三) Opportunity(機會)：今年巴黎奧運會結束後，現代五項中的馬術項目確定更換為(obstacle)，過往需要負擔昂貴馬術障礙訓練費用問題已不復存在，對於時間、場地及花費來說，能使得選手與家長更有意願投入現代五項訓練。同時在今年亞洲錦標賽是首次採用新項目(obstacle)取代馬術項目，我國男子組選手對於新項目的適應性極高，且該項目得分與各國差距相近，未來新項目(obstacle)也能成為國內選手的重點取分項目。且近年各縣市現代五項委員會積極參於本會所主辦之比賽及講習，顯示現代五項運動人口已持續茁壯，在有系統的規劃下，將能培育出更多現代五項優秀選手。同時、放眼至 2028 年洛杉磯奧運會，亞洲區分配參賽名額為 5 名，且限定一個國家只能一名獲取資格。在今年韓國亞洲錦標賽，我國女子選手石易景就名列國家排名第五名，在此機制及機會下，現代五項極有很大機會能取得 2028 洛杉磯奧運會參賽資格名額。



(四) Threat(威脅)：因現代五項的獨特性，項目綜合性較高，相對投入訓練時間要求更多，培育現代五項選手所費不貲，相較於亞洲各國有長期計劃性的發展現代五項，積極培育選手、舉辦賽事與訓練營。

目前協會選手除賽前集訓及潛力計畫短期集訓可集中於楠梓訓練中心外，其餘時間分散於各單位學校訓練，現代五項項目多元，選手須兼顧學業及五個項目的訓練，實屬不易。協會將整合選手集中訓練，有計畫性的規劃選手課業及訓練，讓選手及教練能全心全力往目標邁進。

#### 四、 訓練計畫

##### (一) 訓練目標

1、 總目標：2026 年第 20 屆亞洲運動會個人前三名，團體前三名。

2、 階段目標

第一階段：

(1) 2025 年亞洲錦標賽成年組個人前 10 名團體前六名，青少年組個人前 8 名團體前四名。

(2) 2025 年比賽未定。

第二階段：2025-2026 年比賽未定。

第三階段：2025-2026 年比賽未定。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、 訓練起訖日期:自培(集)訓開始至總目標比賽結束檢討後止。

2、 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第 1 階段	自本計畫頒布日起至 2025 年 7 月 31 日止	國家訓練中心 現代五項楠梓訓練中心 韓國體育大學	
第二 階段	自 2025 年 8 月 1 日起 至 2026 年 1 月 31 日止	國家訓練中心 現代五項楠梓訓練中心 韓國體育大學 韓國尚武體育部隊(韓 國現代五項隊-國家訓 練基地)	
第三 階段	自 2026 年 2 月 1 日起 至 2026 年亞運結束日 止	國家訓練中心 現代五項楠梓訓練中心	

		韓國體育大學 韓國尚武體育部隊(韓 國現代五項隊-國家訓 練基地)	
--	--	--	--

(三) 訓練方式：

- 1、 集中長期訓練模式。
- 2、 國內外移地訓練。

(四) 訓練內容：

技術性項目：

1、 擊劍：

- (1) 基本腳步訓練，注重速度與節奏變換能力。
- (2) 反主動攻擊中的搶攻，防守還擊和間隙攻擊的交替運用。
- (3) 進攻時出手的延伸協調性與腳步連接之要求。
- (4) 實戰訓練的安排(模擬比賽情況)。
- (5) 參加國內各大擊劍賽事，針對訓練不足之弱點再立即做重點檢討和修正。
- (6) 實戰影片分析及戰術理論觀念之強化。

## 2、 OBSTACLE：

- (1) 加強基礎核心肌力、上下肢耐力。
- (2) 加強下肢跳躍爆發力，上肢抓握力提升。
- (3) 敏捷性、協調性、反應力強化訓練。
- (4) 模擬賽事，策略性擬定取分戰略。
- (5) 參加國內單項競賽，建立選手自信心及賽事抗壓力。
- (6) 影片分析，討論個別化技巧加強。

## 3、 射擊：

- (1) 基礎動作訓練，強化穩、瞄、扣協調能力。
- (2) 以節奏射擊強化動作一致性，確保整體命中率可達80%。
- (3) 培養射擊本體感覺能力及槍感，加強臨場心裡抗壓力。
- (4) 定期安排模擬競賽，培養選手動作掌握及控制比賽節奏與情緒的能力。

### 體能性項目(跑步射擊聯項、游泳)：

基本體能及基本動作、有氧耐力訓練、反覆訓練(抗乳酸訓練為主)、間歇訓練(無氧訓練為主)、速度訓練、重量訓練。

### (五) 實施要點：

第一階段	第二階段	第三階段
體能 70%技術 30%	體能 60%技術 40%	體能 50%技術 50%
參加亞洲聯盟舉辦亞洲現代五項訓練營，熟悉各國選手優勢，藉以提升我國選手整體實力水準。	參加國內各單項比賽(擊劍、田徑路跑賽事)，提升選手專項能力及心理素質。	密集參加國際性賽事，提升選手適應賽事比賽節奏及增進實戰經驗與臨場應變能力。
跑步射擊、擊劍分數提升 女子組+5% 男子組+5%	跑步射擊、擊劍、obstacle 分數提升 女子組+10% 男子組+8%	跑步射擊、擊劍、obstacle 分數提升 女子組+5% 男子組+3%
女子組 跑射+游泳=650 分 男子組 跑射+游泳=780 分	女子組 跑射+游泳=685 分 男子組 跑射+游泳=815 分	女子組 跑射+游泳=720 分 男子組 跑射+游泳=850 分

## 五、督導考核：

(一) 每週五召開一週訓練總結會議，教練團另外召開教練會議。

- (二) 每月彙整訓練成效，向協會提報。
- (三) 協會每月定期派員督導。
- (四) 體育署與國訓中心不定期派員訪視。
- (五) 協會選訓小組不定期蒞會訪視訓練情況，發現問題立即改善。
- (六) 教練、選手於集訓期間發生違紀犯法之行為，依協會紀律委員會裁定辦理。
- (七) 教練應訓練週課表和詳實記載教練日記以作為未來成效檢討之依據。
- (八) 選手應詳實撰寫訓練日記，以利掌握個人的訓練週期規律。
- (九) 訓練成績未達標準給予退訓。
- (十) 各階段目標賽會，請訓輔委員隨同輔導(費用編列於經費預算中)。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 課業輔導支援。
- (二) 行政支援(請國訓中心支援)。
- (三) 國訓中心訓練場地之使用(重量訓練、擊劍場等)。
- (四) 運動傷害防護中心、醫務室和運科中心。
- (五) 機動車輛支援訓練運輸。
- (六) 教師留職留薪或代課鐘點費。



(七) 其他：於本計畫奉准實施後，依執行中實際狀況適時提出需求。

七、 經費籌措：請教育部體育署依規定標準核支。

八、 本計畫經本會 2026 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。