

附表二：行政院客家委員會「築夢計畫」計畫書

冠軍之路

——運動員的終極夢想

姓名：章嘉倩

預定出國期間：2008年4月6日至6月22日

預定出國目的地：義大利、德國、塞爾維亞

一、計畫主題

冠軍之路--運動員的終極夢想

我們將永不懈怠地追求完美。我們不會抓到它，可是如果不斷地追求，我們一定可以創造卓越。

--文斯·龍巴迪 美式足球綠灣包裝人隊教練

We're going to relentlessly chase perfection. We won't catch it, but if we constantly chase it, we'll achieve excellence.

--Vince Lombardi

二、動機與目的

身為一名運動員，除了挑戰自我的極限，追求更高、更快、更遠的奧運精神外，還背負著國家的榮譽。頒獎台上閃耀的獎牌、升起國旗、演奏國歌時，代表著國家與國人向世界宣揚台灣榮耀的一刻。

眾多的台灣之光在國際的運動舞台上發光發熱，美國大聯盟的王建民、澳網美網雙打亞軍的莊佳蓉詹詠然、LPGA 巡迴賽的台灣女將們、雅典奧運金牌朱木炎、陳詩欣，這些運動員都以漂亮的成績打響台灣運動員的知名度，使台灣的運動員在世界體壇佔有一席之地。

由於這些運動員的優異表現，帶動台灣運動相關產業的發展，體委會、國內體育院校、運動行銷公司、職業運動組織、各運動協會對於選手訓練、生涯規劃、行銷等都有大幅的躍進。許多從國外運動相關科系學成之學者亦從國外帶回新穎的知識觀念為台灣的體壇服

務，體委會主持之黃金計畫集合眾多國內學者教練，為亞奧運選手進行訓練比賽的相關規劃幫助，摒除了土法煉鋼，有效率的訓練加上高科技的儀器輔助，歐美國家訓練模式為台灣的傳統體育訓練投入新的震撼彈。

當今運動場上，除了運動員本身的天分及努力外，背後尚有專業團隊為運動員的成績共同奮鬥，鬥力之外還需鬥智，找出最有效率、最符合人類生心理模式的訓練模式是現今各運動大國的共通課題。

三年前，本人考進國立體育學院教練研究所，主修運動心理學，有幸加入飛靶射擊的訓練，2006年曾前往新加坡參加亞洲飛靶射擊錦標賽，奪得定向飛靶團體銀牌；2007年全國運動會榮獲女子定向飛靶銀牌。訓練期間，課堂上所學習的運動心理學課程對我身心的掌控有非常大的幫助，但由於射擊項目在國內屬於冷門運動項目，一般大眾對此運動參與及瞭解並不多，運科人員及選手教練對於本項目的訓練模式較難有系統的整合，造成選才、訓練皆有模糊地帶。

義大利為射擊運動王國，羅馬的Tiro a Volo Valle Aniene射擊俱樂部有專門的訓練小組為射擊運動員進行訓練的服務，而義大利選手的射擊運動成績更是有目共睹，俱樂部的經營模式也行之有年，使我對義大利的射擊運動訓練環境心生嚮往，深信有系統、科技化的訓練是優異成績的最佳後盾。

射擊運動是一項不受體型、年齡、性別限制的運動，對於身材不佳的亞洲人來說，是個有利發展的運動項目。本人在學校課業研究、射擊訓練中，有感於射擊運動資訊的不足，希望有朝一日能前往歐洲參訪其運動訓練中心，將所學運用在運動場上為國爭光，並將各種資訊集結成冊，貢獻所學，為台灣體壇盡綿薄之力。

三、實施方法

1. 前往義大利羅馬的 Tiro a Volo Valle Aniene 射擊俱樂部訓練中心上課。
2. 參加 ISSF (international shooting sport federation) 國際射擊運動聯盟所舉辦的世界盃比賽 (德國 Suhl 2008. 6. 5~13、塞爾維亞 Belgrade 2008. 6. 14~22)。
3. 蒐集購買各國射擊訓練相關資料書籍。

四、期程表

實施日期	地點	內容
2008.1.1~4.5	台灣	●各項手續辦理 ●行程細部規劃討論 ●語言能力加強 ●資料蒐集與整理
2008.4.6~6.4	義大利 Rome	●於義大利羅馬 Tiro a Volo Valle Aniene 射擊

		俱樂部訓練中心上課
2008.6.5~13	德國 Suhl	● 參加 ISSF 國際射擊運動聯盟所舉辦的世界盃比賽
2008.6.14~21	塞爾維亞 Belgrade	● 參加 ISSF 國際射擊運動聯盟所舉辦的世界盃比賽
2008.6.22~7.22	台灣	● 整理課程中所學習的射擊訓練方法模式與國家射擊教練、選手及體育院校運科老師分享討論

五、經費概算表。

項目	細項	數量	金額	備註
學雜費	含相關研習、進修、參訪之報名費、門票、課程材料、資料影印、郵電、製作成果報告等費用。	一式	60000 元	◎ 支付俱樂部、訓練中心教練、靶材費用、世界盃報名費
生活費	前往國家義大利、德國、塞爾維亞	78 天	101400 元	以客委會歐洲一日補助金額計算(1300 元/天)
保險費	新台幣四百萬元保險+10%醫療險(92 天)	一式	5,000 元	比照行政院人事行政局相關規定，提供出國期間台幣 400 萬元保險
交通費	★台北—羅馬 --法蘭克福	一式	42500 元	★ 旅行社報價德航

	--貝爾格勒 --法蘭克福 --台北機票 ★義大利火車、地鐵		18000 元	★義大利火車通行證 3 天
手續費	簽證、機場稅、結匯手續、機場服務、兵險附加險、國際學生證	一式	30000 元	★申根簽證、塞爾維亞簽證 ★國際學生證 300 元
總計	256900 元			

六、計畫可行性之評估

1. 出發前請中華民國射擊協會提供世界盃射擊比賽資訊，並與 ISSF 聯絡比賽報名事宜。
2. 與羅馬的 Tiro a Volo Valle Aniene 射擊俱樂部訓練中心聯絡訓練事宜。
3. 加強英語及基礎義語能力，特別是有關射擊訓練之專有詞句。
4. 應用網際網路及旅行社蒐集資料、地圖、網站、住宿及交通資訊等。

七、預期成效

「他山之石，可以攻錯。」一項技術的產生最忌諱閉門造車，若無新的觀念、新的競爭對手切磋琢磨，便會流於以管窺天、夜郎自大而不自知。國際體壇日新月異，選手的天分素質更勝以

往，一名選手的成功，是由背後無數人的心血努力堆砌而成的，若無強大的運科團隊幫助，選手將會面臨單打獨鬥孤軍奮戰的窘境，歐美各國的運動訓練團隊將是我國體壇最好的學習之處。

本人受訓的桃園公西靶場將重新翻修，改建成國內射擊訓練中心，硬體設備對選手的訓練已不是問題，但軟體部分仍需要更多相關人士的努力才能將射擊選手推往國際舞台。回國後將本次考察所蒐集的資料彙整集結成冊，內容包括：歐洲運動俱樂部基本資料、相關政策研析、射擊運動概況、射擊職業聯盟介紹、運動經營週邊介紹及射擊設施圖片資料庫、針對台灣射擊訓練發展提出檢討及建議、課程經驗分享等。

希望經由這次寶貴經驗加強本身的射擊技術，進而在國際賽中為國爭光，亦可幫助國內從事射擊研究的教練、選手、學者們提供系統性的訓練建議，為有志於國際舞台的選手提供有效率的訓練知識。

八、其他

參訪單位簡介

參訪機構	中文名稱	地點	聯絡方式
Tiro a Volo Valle Aniene	Tiro a Volo Valle Aniene	Rome 羅馬	http://www.tavaniene.it/index.php?a=home&l=it

	(射擊俱樂部)	(義大利)	e-Mail : info@ceiconsulting.it Tel : +39 335 524 0162
ISSF (International Shooting Sport Federation)	國際射擊運動協會	Suhl 蘇爾 (德國) Belgrade 貝爾格勒 (塞爾維亞)	ISSF-SHOOTING.ORG Email: munich@issf-sports.org ISSF Headquarter Bavariaring 21 D-80336 München Germany Phone: +49 89 544 355 0 Fax: +49 89 544 355 44