

出國報告（出國類別：訓練）

划船精英選手上海移地訓練

服務機關：國立臺灣體育大學(臺中)

姓名職稱：王慶堂(助理教授)

派赴國家：中國大陸

出國期間：97 年 3 月 16 日至 23 日

報告日期：97 年 5 月 30 日

划船精英選手上海移地訓練報告

摘要

汪明輝、兵佳豪為本校核定之菁英運動員，依據教育部核定之教學卓越計畫 A1 菁英運動員培育計畫所訂，進行移地訓練，以強化國際賽之競技成績，並希望可以於奧運資格賽中順利取得 2008 北京奧運之參賽權。經進行 40 天之選手移地訓練後，汪明輝於 2008 北京奧運划船資格賽中，順利取得北京奧運之參賽權，這已是我國發展划船運動 20 年來，第二次取得奧運之參賽資格；兵佳豪選手與奧運資格賽中雖無法取得奧運參賽權，但其個人之最佳成績已有所進步，對個人成績突破上，亦有所貢獻。由整體成效觀之，本次精英運動選手之上海移地訓練成果已達預期之目標。中國大陸之運動科學支援訓練體制建置良好，優秀隊伍均配置有專職運動科研人力，對教練之訓練提出運科之專業建議，訓練中心並有專職之醫師協助選手之身體健康管理、運動傷害治療等，對訓練之成效助益頗大，建議我國之國家運動選手訓練中心可以參考其制度，以提高選手之培訓成效。我國與大陸之語言相同、現階段兩岸關係和緩，對我國之運動選手培訓交流上，可以考慮在中國大陸具有優勢競爭力之項目，將我國選手長期移訓中國大陸，除可提升我國選手之成績外，亦可建立互信之交流管道。

目錄

摘要	I
壹、計畫目的與行程	1
一、計畫目的	1
二、會議成員	1
三、行程表	1
貳、訓練過程	2
一、體能及基本生化評	2
二、技術評估	2
三、評估結果表現	3
參、訓練成果	4
一、選手體能之訓練與提升	4
二、選手動作技術之成長	4
三、2008 北京奧運資格賽之驗證	4
肆、心得與建議	4
一、心得	4
二、建議	5
附錄	6

壹、計畫目的與行程

一、計畫目的

本校划船選手汪明輝、兵佳豪經選拔，獲選為我國參加 2008 年奧運資格賽國手，並將於 97 年 4 月 26 日於上海參加奧運資格賽，現正積極準備參賽集訓，期望順利取得奧運參賽權並為本校爭取最高榮譽。汪明輝、兵佳豪為本校核定之菁英運動員，依據教育部核定之教學卓越計畫 A1 菁英運動員培育計畫所訂，進行移地訓練，以強化國際賽之競技成績，並希望可以於奧運資格賽中順利取得 2008 北京奧運之參賽權。

二、參加成員

姓名	職稱	業務內容
王慶堂	助理教授	1.擔任教練協助執行移地訓練之訓練工作。 2.聯繫上海水上運動訓練中心相關移地訓練事宜。 3.協調中國大陸之教練協助移地訓練時之技術訓練工作。
汪明輝	學生	參加賽前強化訓練
兵佳豪	學生	參加賽前強化訓練

三、行程表

(一) 出國期間：運動管理學系助理教授王慶堂博士，率領選手汪明輝、兵佳豪等二人，於 97 年 3 月 16 日出發，飛往上海；3 月 23 日王師返回台灣。

(二) 團員行程表

日期	行程	活動	夜宿城市
3 月 16 日	出發	台北出發，當天抵達上海	上海
3 月 17 日	場地適應、調船	調整使用之船隻，並對上海訓練場地進行適應練習	上海

日 期	行 程	活 動	夜宿城市
3 月 18 日	訓練	由王教練及上海籍教練戴海正對兩位選手進行體能、技術評估，擬定訓練計畫	上海
3 月 19 日	訓練	由王教練及上海籍教練戴海正依訓練計畫，進行移地訓練	上海
3 月 20 日	訓練	由王教練及上海籍教練戴海正依訓練計畫，進行移地訓練	上海
3 月 21 日	訓練	由王教練及上海籍教練戴海正依訓練計畫，進行移地訓練	上海
3 月 22 日	訓練	由王教練及上海籍教練戴海正依訓練計畫，進行移地訓練	上海
3 月 23 日	抵達台灣	返程	

貳、訓練過程

一、體能及基本生化評估

中國大陸之划船運動發展成熟，相關訓練評估與運動科學應用技術發達，在擬定訓練課表前，先對兩位選手進行體評估測驗，生化基礎分析。

體能評估測驗包括基本身體測量（身高、體重、手長身高比、腿長、上肢長度）、體能測驗（3000 公尺跑步、臥拉力量、推舉力量、蹬足力量、軀幹肌力、最大肌力等）；生化檢查包含基礎血液生化檢查、代謝能力、乳酸疲勞評估等。在進行基礎體能及生化評估後，依據科學檢驗數值進行未來之訓練課程與份量評估，據以改善選手之基本運動能力。

二、技術評估

選手之技術評估包有陸上測功儀檢測評估、划船訓練池之動作分析評估、水上划船技術分析與評估等三項。

在陸上測功儀檢測評估部分，主要評估選手之划船基本動作、身體協調性、起動與復位相對應關係、無氧能力、有氧能力、最大做功能力等，並進行 300 公尺、500 公尺、1,000 公尺、2,000 公尺、5,000 公尺之成績測驗以及 1 分鐘、3 分鐘最大能力之划距測驗。

在划船訓練池之動作分析評估部分，主要評估選手於靜水之環境中，操槳能力、划槳距離、槳葉入水角度、轉槳位置、槳葉出水位置、身體對應性關係等。

在水上划船技術分析與評估部分，主要評估選手於動態之划船動作中，其船隻水上平衡性、選手操槳能力、划槳距離、槳葉入水角度、轉槳位置、槳葉出水位置、身

體對應性關係等。

三、評估結果表現

汪明輝及兵佳豪兩位選手之基本體能與中國大陸之國家隊選手相較之，在基本體能上較中國大陸選手為差，顯示我國選手在基本體能訓練與要求上，仍有待強化之必要。在生化分析上，我國選手與大陸選手並無明顯差異。在動作技術分析上，汪明輝之動作協調性良好，但左右腳推蹬速度不平均，右腳之起動速度較左腳快速，回槳時有些許之停頓，將影響動作之連貫性與動作之節奏性。兵佳豪之槳葉出入水動作流暢，但在拉槳時身體後傾之角度過大，將影響身體前屈復位時之動作流暢。

整體而言兩位選手之基本體能需再加以強化，尤其對心肺耐力、最大肌力部分應再予加強，對於動作技術調整上，因動作調整需有長期之調整練習與動作適應時間，因距離比賽時間已近，大幅度調整動作將不利成績表現，故僅做小部份之動作修正。由上述之評估可知，雖汪明輝、兵佳豪為我國最佳之 2 位選手，但因在台灣無實力相當之競爭對手，所以成績進步不易，讓兩位選手至上海與優秀之國際級選手共同練習，將有效激勵國內選手之成績進步。



王慶堂教練與汪明輝(左)、兵佳豪(右)於上海水上運動訓練中心場地合影

叁、訓練成果

一、選手體能之訓練與提升

經由選手 40 天之訓練課表執行、每週一次之生化基礎檢查、教練之落實強度要求等條件配合下，汪明輝在訓練周期後，有氧耐力大幅提升，肌力部分亦因重量訓練強度與訓練課程安排妥當，有相當幅度之進步，2,000 公尺測功儀能力由 6 分 20 秒進步至 6 分 11 秒。兵佳豪屬輕量級之選手，體重均控制於 70 公斤以下，肌力與肌耐力亦有所提升，2,000 公尺測功儀能力由 6 分 45 秒進步至 6 分 31 秒。選手之訓練課表如附件。

二、選手動作技術之成長

在中國大陸籍教練戴海正之協助下，汪明輝選手之划船動作技術上亦有所突破，在划槳之起動動力上，推蹬之力量加強，手、下肢與身體之協調性增加，回槳停頓之動作獲得改善，2,000 公尺水上成績由平均 7 分 25 秒進步至 7 分 18 秒，在亞洲地區已具有相當之競爭力。兵佳豪選手之拉槳動作身體後傾情形有所改善，身體回槳速度加快，槳葉入出水之平衡增強，2,000 公尺水上成績由平均 7 分 40 秒進步至 7 分 30 秒。顯示兩位選手在大陸移地訓練時，運用中國大陸之純熟動作技術、科學訓練經驗等環境，對我國划船運動選手的技術與成績提升有顯著之幫助。

三、2008 北京奧運資格賽之驗證

在 2008 年 4 月 25 日至 27 日之 2008 北京奧運划船資格賽中，汪明輝順利以亞洲區第三名之成績取得北京奧運之參賽權，這已是我國發展划船運動 20 年來，第二次取得奧運之參賽資格，顯示本次上海移地訓練具有成效。兵佳豪選手於奧運資格賽中雖名列第六名，無法取得奧運參賽權，但其個人之最佳成績已有所進步，對個人成績突破上，亦有所貢獻。由整體成效觀之，本次精英運動選手之上海移地訓練成果已達預期之目標。

肆、心得與建議

一、心得

透過本次之中國大陸移地訓練，獲得以下之心得。

- 1.中國大陸之運動訓練係採職業化之訓練，現役選手均領有所屬單位（國家隊、省隊）之薪資，訓練過程亦有嚴格之控管，優秀選手於退役後均安排教師或教練之工作，成為長久之執業並再投入專長領域之訓練工作，所以其訓練績效十分良好，在台灣

雖無法全盤複製其經驗，但對重點培訓選手之照顧部分，仍可部份借鏡其作法。

- 2.中國大陸之運動科學支援訓練體制建置良好，優秀隊伍均配置有專職運動科研人力，對教練之訓練提出運科之專業建議，訓練中心並有專職之醫師協助選手之身體健康管理、運動傷害治療等，對訓練之成效助益頗大，建議我國之國家運動選手訓練中心可以參考其制度，以提高選手之培訓成效。
- 3.我國與大陸之語言相同、現階段兩岸關係和緩，對我國之運動選手培訓交流上，可以考慮在中國大陸具有優勢競爭力之項目，將我國選手長期移訓中國大陸，除可提升我國選手之成績外，亦可建立互信之交流管道。

二、建議

- 1.划船為國際主流運動，我國選手雖在奧運無法有優異之表現，但在亞洲地區仍具有競爭力，建議行政院體育委員會、中華民國划船協會，對日後選手之培育及賽事活動推展，可以擬定長期計畫予以策略發展，尤其以亞運、東亞運為目標，應可設定作為重點之參賽標的。
- 2.我國參賽項目中，雖然單人艇具有項目之指標意義，但依據參賽水平及隊伍數評估，四人艇應是較具國際競爭力之項目，國家發展應可作為重點培訓之項目。

國立臺灣體育大學（臺中）划船選手移地訓練課程

日期	星期	05:30-07:00	09:00-11:30	13:00 -15:00	15:00-17:30	19:30-21:00
2008/3/17	週四		船隻調整		水域熟悉	資料準備
2008/3/18	週五		技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 4KSF16~20		馬克操 X30 分 技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.合力划 8KSF16~20	測功儀心肺耐力訓練： 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/3/19	週六	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.4/1.2/1 划座 入、蹬連結 4K 3.長槳全程划 8KSF18~22		馬克操 X30 分 技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 8KSF18~22	重量肌耐力訓練 X3 循環
2008/3/20	週日	慢跑 50 分 伸展操 50 分	重量肌耐力訓練 X3 循環	課業輔導	在營休息 動作攝影分析檢討	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/3/21	週一	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34		德國操 X30 分 間歇划 120 分 1.熱身划 20 分 2.划 7 分休 10 分 X4 組 SF26~30	測功儀心肺耐力訓練： 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/3/22	週二	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12KFS22 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34	課業輔導	測功儀間歇訓練： 7+5+7X2 組 SF 18+放鬆+20 組間休 10 分	課業輔導

2008/3/23	週三	慢跑 50 分 伸展操 50 分	慢跑 X30 分 技術划 20K 1.熱身划 4K 2.腿動入蹬 4K 3.身動出水 4K 4.立槳划 4K 5.合力划 4KSF22~26		熱身操 20 分 技術划 120 分 1.熱身划 20 分 2.6+8+6X4 組 SF24+長 划+28 組間休 10 分	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/3/24	週四	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF32~36	課業輔導	技術划 16K : 1.合力長划 4K 3.塔堡 2KX6 組 FS4 區段 SF24~26~24~28 組間休 5 分	課業輔導
2008/3/25	週五		技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 4KSF16~20		馬克操 X30 分 技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.合力划 8KSF16~20	測功儀心肺耐力訓練 : 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/3/26	週六	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.4/1.2/1 划座 入、蹬連結 4K 3.長槳全程划 8KSF18~22	課業輔導	馬克操 X30 分 技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 8KSF18~22	重量肌耐力訓練 X3 循環
2008/3/27	週日	慢跑 50 分 伸展操 50 分	重量肌耐力訓練 X3 循環	課業輔導	在營休息 動作攝影分析檢討	在營休息 動作攝影分析檢討

2008/3/28	週一	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34		德國操 X30 分 間歇划 120 分 1.熱身划 20 分 2.划 7 分休 10 分 X4 組 SF26~30	測功儀心肺耐力訓練： 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/3/29	週二	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12KFS22 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34	課業輔導	測功儀間歇訓練： 7+5+7X2 組 SF 18+放鬆+20 組間休 10 分	課業輔導
2008/3/30	週三	慢跑 50 分 伸展操 50 分	慢跑 X30 分 技術划 20K 1.熱身划 4K 2.腿動入蹬 4K 3.身動出水 4K 4.立槳划 4K 5.合力划 4KSF22~26		熱身操 20 分 技術划 120 分 1.熱身划 20 分 2.6+8+6X4 組 SF24+長 划+28 組間休 10 分	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/3/31	週四	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF32~36	課業輔導	技術划 16K : 1.合力長划 4K 3.塔堡 2KX6 組 FS4 區段 SF24~26~24~28 組間休 5 分	課業輔導
2008/4/1	週五		技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 4KSF16~20		馬克操 X30 分 技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.合力划 8KSF16~20	測功儀心肺耐力訓練： 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24

2008/4/2	週六	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.4/1.2/1 划座 入、蹬連結 4K 3.長槳全程划 8KSF18~22	課業輔導	馬克操 X30 分 技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 8KSF18~22	重量肌耐力訓練 X3 循環
2008/4/3	週日	慢跑 50 分 伸展操 50 分	重量肌耐力訓練 X3 循環	課業輔導	在營休息 動作攝影分析檢討	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/4/4	週一	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34		德國操 X30 分 間歇划 120 分 1.熱身划 20 分 2.划 7 分休 10 分 X4 組 SF26~30	測功儀心肺耐力訓練 : 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/4/5	週二	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12KFS22 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34	課業輔導	測功儀間歇訓練 : 7+5+7X2 組 SF 18+放鬆+20 組間休 10 分	課業輔導
2008/4/6	週三	慢跑 50 分 伸展操 50 分	慢跑 X30 分 技術划 20K 1.熱身划 4K 2.腿動入蹬 4K 3.身動出水 4K 4.立槳划 4K 5.合力划 4KSF22~26		熱身操 20 分 技術划 120 分 1.熱身划 20 分 2.6+8+6X4 組 SF24+長 划+28 組間休 10 分	在營休息 動作攝影分析檢討

2008/4/7	週四	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF32~36	課業輔導	技術划 16K : 1.合力長划 4K 3.塔堡 2KX6 組 FS4 區段 SF24~26~24~28 組間休 5 分	課業輔導
2008/4/8	週五		技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 4KSF16~20		馬克操 X30 分 技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.合力划 8KSF16~20	測功儀心肺耐力訓練 : 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/4/9	週六	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.4/1.2/1 划座 入、蹬連結 4K 3.長槳全程划 8KSF18~22	課業輔導	馬克操 X30 分 技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 8KSF18~22	重量肌耐力訓練 X3 循環
2008/4/10	週日	慢跑 50 分 伸展操 50 分	重量肌耐力訓練 X3 循環	課業輔導	在營休息 動作攝影分析檢討	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/4/11	週一	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34		德國操 X30 分 間歇划 120 分 1.熱身划 20 分 2.划 7 分休 10 分 X4 組 SF26~30	測功儀心肺耐力訓練 : 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/4/12	週二	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12KFS22 每 500km 加快划 15~20 槳	課業輔導	測功儀間歇訓練 : 7+5+7X2 組 SF 18+放鬆+20 組間休 10 分	課業輔導

			SF30~34			
2008/4/13	週三	慢跑 50 分 伸展操 50 分	慢跑 X30 分 技術划 20K 1.熱身划 4K 2.腿動入蹬 4K 3.身動出水 4K 4.立槳划 4K 5.合力划 4KSF22~26		熱身操 20 分 技術划 120 分 1.熱身划 20 分 2.6+8+6X4 組 SF24+長划+28 組間休 10 分	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/4/14	週四	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF32~36	課業輔導	技術划 16K : 1.合力長划 4K 3.塔堡 2KX6 組 FS4 區段 SF24~26~24~28 組間休 5 分	課業輔導
2008/4/15	週五		技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 4KSF16~20		馬克操 X30 分 技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.合力划 8KSF16~20	測功儀心肺耐力訓練 : 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/4/16	週六	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.4/1.2/1 划座 入、蹬連結 4K 3.長槳全程划 8KSF18~22	課業輔導	馬克操 X30 分 技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 8KSF18~22	重量肌耐力訓練 X3 循環
2008/4/17	週日	慢跑 50 分 伸展操 50 分	重量肌耐力訓練 X3 循環	課業輔導	在營休息 動作攝影分析檢討	在營休息 動作攝影分析檢討

2008/4/18	週一	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34		德國操 X30 分 間歇划 120 分 1.熱身划 20 分 2.划 7 分休 10 分 X4 組 SF26~30	測功儀心肺耐力訓練： 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24
2008/4/19	週二	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12KFS22 每 500km 加快划 15~20 槳 SF30~34	課業輔導	測功儀間歇訓練： 7+5+7X2 組 SF 18+放鬆+20 組間休 10 分	課業輔導
2008/4/20	週三	慢跑 50 分 伸展操 50 分	慢跑 X30 分 技術划 20K 1.熱身划 4K 2.腿動入蹬 4K 3.身動出水 4K 4.立槳划 4K 5.合力划 4KSF22~26		熱身操 20 分 技術划 120 分 1.熱身划 20 分 2.6+8+6X4 組 SF24+長 划+28 組間休 10 分	在營休息 動作攝影分析檢討
2008/4/21	週四	在營休假	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.合力划 12K FS20 每 500km 加快划 15~20 槳 SF32~36	課業輔導	技術划 16K : 1.合力長划 4K 3.塔堡 2KX6 組 FS4 區段 SF24~26~24~28 組間休 5 分	課業輔導
2008/4/22	週五		技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 4KSF16~20		馬克操 X30 分 技術划 16K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.合力划 8KSF16~20	測功儀心肺耐力訓練： 3000kmX2 FS3 區段 SF18~20~18 2000kmX1 FS4 區段 SF20~22~20~24

2008/4/23	週六	慢跑 50 分 伸展操 50 分	技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.4/1.2/1 划座 入、蹬連結 4K 3.長槳全程划 8KSF18~22	課業輔 導	馬克操 X30 分 技術划 20K : 1.熱身划 4K 2.前平衡 2K 3.後平衡 2K 4.分批划 4K 5.合力划 8KSF18~22	重量肌耐力訓練 X3 循環
-----------	----	---------------------	---	----------	---	---------------