

2022 VIRTUS 大洋洲運動會

參賽報告書



報告人：黃冠華、李育慧

中華民國 111 年 11 月

中華帕拉林匹克總會

參賽報告

填表人：黃冠華、李育慧

參賽名稱	中文：2022 Virtus 大洋洲運動會 英文：Virtus Oceania Asia Games 2022																																			
參賽地點	澳洲布里斯本 Brisbane Australia																																			
參賽日期	5-11 November 2022																																			
參賽隊人數	17 個國家，63 位男性選手、41 位女性選手 共計:104 位																																			
代表團人員	領 隊：沈益旭 副 領隊：王坤寶 技術代表：王武平 隊 醫：呂學智 管 理：沈芳廷、陳廷 教 練：黃冠華、李育慧 選 手：施閔軒、董宜安、陳玠丞 運動防護師：葉琦茶																																			
賽事場館	游泳賽事場館： 澳洲布里斯本水上運動中心斯利曼體育館 (Brisbane Aquatic Centre Sleeman Sports Complex) 50m 室內奧林匹克游泳池 10 條水道，50m 室外熱身池 13 條水道																																			
參賽經過	<p>日行程</p> <p>11 月 04 日 星期四 20:00 第二航站 中華航空櫃台前集合，23:30 登機，23:55 起飛。 飛行時間約 8 小時 30 分鐘，玠丞與宜安皆有睡至少 4 小時，閔軒大約只睡 2 小時左右。</p> <p>11 月 04 日 星期五 09:50 抵達澳洲布里斯本，約莫 12:30 抵達飯店 下午選手分別接受分級。</p> <p>4.3.2 Table 18 outlines each of these five (5) tests. Table 18 – Sport Cupidon Test Battery</p> <table border="1" data-bbox="311 1798 726 2022"> <thead> <tr> <th>COMPONENT</th> <th>Tests</th> <th>Task</th> <th>Scoring</th> <th>Cut-off Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Processing Speed & Attention-Concentration Skills</td> <td>Flanker Test</td> <td>To react as fast as possible to four different stimuli, with the corresponding arrow key, while ignoring the distractors</td> <td>Number of correct responses in 30 seconds.</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>Memory and Learning</td> <td>Corsi</td> <td>To remember a sequence of blocks and to repeat the sequence in the same order</td> <td>Average length of a sequence</td> <td>6.69</td> </tr> <tr> <td>Executive Functioning</td> <td>Tower of London</td> <td>To copy the frame structure by moving balls in the least number of moves possible</td> <td>Number of items solved correctly</td> <td>12.43</td> </tr> <tr> <td>Visual Perception & Fluid Intelligence</td> <td>Block Design</td> <td>To copy patterns with 3D white/red cubes</td> <td>Raw total performance score</td> <td>58.31</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Matrix Reasoning</td> <td>To indicate out of 5 pictures which one belongs at the place of the question mark in the matrix</td> <td>Amount of items solved correctly</td> <td>28.91</td> </tr> <tr> <td>Visual-motor skills</td> <td>Finger Tapping</td> <td>To tap the spacebar for ten (10) seconds as fast as possible with the dominant and non-dominant hand.</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>晚間領取參賽證件，並於該場地享用晚餐</p>	COMPONENT	Tests	Task	Scoring	Cut-off Score	Processing Speed & Attention-Concentration Skills	Flanker Test	To react as fast as possible to four different stimuli, with the corresponding arrow key, while ignoring the distractors	Number of correct responses in 30 seconds.	41	Memory and Learning	Corsi	To remember a sequence of blocks and to repeat the sequence in the same order	Average length of a sequence	6.69	Executive Functioning	Tower of London	To copy the frame structure by moving balls in the least number of moves possible	Number of items solved correctly	12.43	Visual Perception & Fluid Intelligence	Block Design	To copy patterns with 3D white/red cubes	Raw total performance score	58.31		Matrix Reasoning	To indicate out of 5 pictures which one belongs at the place of the question mark in the matrix	Amount of items solved correctly	28.91	Visual-motor skills	Finger Tapping	To tap the spacebar for ten (10) seconds as fast as possible with the dominant and non-dominant hand.	/	/
COMPONENT	Tests	Task	Scoring	Cut-off Score																																
Processing Speed & Attention-Concentration Skills	Flanker Test	To react as fast as possible to four different stimuli, with the corresponding arrow key, while ignoring the distractors	Number of correct responses in 30 seconds.	41																																
Memory and Learning	Corsi	To remember a sequence of blocks and to repeat the sequence in the same order	Average length of a sequence	6.69																																
Executive Functioning	Tower of London	To copy the frame structure by moving balls in the least number of moves possible	Number of items solved correctly	12.43																																
Visual Perception & Fluid Intelligence	Block Design	To copy patterns with 3D white/red cubes	Raw total performance score	58.31																																
	Matrix Reasoning	To indicate out of 5 pictures which one belongs at the place of the question mark in the matrix	Amount of items solved correctly	28.91																																
Visual-motor skills	Finger Tapping	To tap the spacebar for ten (10) seconds as fast as possible with the dominant and non-dominant hand.	/	/																																

11月05日 星期六

調整時差，熟悉環境及開幕典禮

因大會未安排各代表隊練習，教練團安排選手戶外踏青活動

08:30 早餐過後，教練團帶領選手徒步前往飯店附近公園踏青，公園腹地相當廣大，動植物豐富多樣性，讓選手能夠接觸美好的自然環境，同時也降低選手尚未下水練習的焦慮感，在公園裡看見許多澳洲當地的原生植物及蜥蜴、鳥類與昆蟲，從選手臉上的笑容看得出心情輕鬆許多。

11:30 中午於飯店泳池碰碰水，讓選手找一下水感。畢竟飯店泳池非標準場地，僅針對出發及轉身動作加以提醒。

短暫緩游之後，由防護員於健身房中協助選手肌力與核心力量調整恢復，玠丞和閔軒在防護員的帶領下，以往肌肉痠痛、肌肉伸展與動作控制上都有獲得提升與改善，宜安對於防護員的協助一開始呈現出些許的抗拒，後經教練團的說明與引導，宜安也接受防護員的調整課程，過程中可觀察出對其痠痛感忍受及肌力喚醒等相關訓練，在接受度、耐受度與配合度相對較低，過程中情緒有些許起伏，但仍在教練團掌控之中，也與防護員討論其課程該如何調整。

13:20 課程結束後，帶領選手到市區用餐與採買個人所需物品，之後返回飯店休息，等待開幕典禮。

16:30 於飯店大廳集合，全團共同步行前往布里斯本市政廳出席開幕典禮，開幕典禮首先採用選手遊行的方式進行，讓選手感受到當地居民與僑胞的熱情歡迎，中華臺北代表團沿途遇到相當多的僑胞及留學生的歡迎與加油鼓勵，典禮過後享用大會準備的晚餐，在與會旗與吉祥物合影留念之後便步行返回飯店準備隔日行程。

20:45 全隊於飯店大廳集合，請選手回顧今日活動內容。教練團則針對今日活動總結，提醒可改善之處，及說明明日活動重點與集合時間。

11月06日 星期日

上午 07:30 搭車前往比賽場地泳池訓練適應場地（熟悉環境）

為訓練選手能夠在日後比賽期間能夠確實執行教練指令與培養選手時間觀念，從換裝到下水時間都給予律定，期盼選手能夠調整心態準備

兩天後的比賽，也藉此觀察選手的配合度與執行力，訓練過程中教練團也將選手給予的回饋與防護員、技術代表討論，作為隔日訓練及後續防護課程調整之依據。玠丞和閔軒身體與心態的調整速度相較於宜安快速許多，教練團也給予宜安更多的鼓勵與肯定，本日也選定與布置游泳隊休息區之位置。

教練團也利用時間熟悉從休息區前往檢錄處之動線，場館內更衣室與廁所的位置、典禮組報到處、成績公告欄及前往暖身池的動線，練習過後一併告知選手。

11:30 訓練結束後帶領選手至大會交誼廳享用午餐與短暫的歇息，等待下午的接駁車返回飯店。

15:20 於飯店健身房中由防護員分別為選手進行恢復，從選手們與防護員的互動中可以明顯感受到彼此信任度與配合度提升。

17:30 於飯店大廳集合，全團共同步行前往餐廳用餐，選手皆會遵從教練團指示避免甜食的攝取，施姓選手幾乎不攝取蔬菜，教練團也酌情提醒需營養均衡，用餐期間團員們互動熱絡，氣氛融洽。

20:00 全隊集合，請選手回顧今日活動內容。教練團則針對今日活動總結，提醒可改善之處，及說明明日活動重點與集合時間。

今天晚上才拿到游泳項目技術手冊，明天(11/7)上午 10:30 技術會議於游泳池召開。

11 月 07 日 星期一

07:30 上午前往比賽場地泳池訓練適應場地（熟悉環境）

10:30 參與技術會議，確認原文件中未出現之規定。

公布事項：

一、400m 混合式、400m 自由式、800m 自由式、1500 m 自由式及 10 人以下項目皆採計時決賽。

二、參賽人數較少的組別會併組比賽，成績分開計算。

三、所有賽程皆依當日發放之賽程表為最終賽程進行之依據。

四、熱身時間：上午 07:30~08:45，下午 12:30~13:35 僅供下午參賽選手熱身。

五、開賽前 15 分鐘開始進行檢錄。

六、使用 10 條水道進行比賽，下午決賽亦同。

七、如有賽程連項，檢錄時可先告知裁判，隨後可休息 10 分鐘。

八、選手若有被抽檢做藥檢，需提供身分證件(護照)。

上午，於技術會議期間委由王武平技術代表代為協助指導選手做本日最後階段練習，兩位男性選手配合參與練習，女性選手當下反應很累無法繼續參與練習，技術代表當下示意該名選手可上岸休息，上岸後她走到技術代表後方舉手意圖攻擊，副團長見狀即時阻擋，並提醒此舉為不當行為。

下午，於飯店健身房中由防護員分別為選手進行練習後之調整，備戰未來三日賽程。選手分別回房休息，等待傍晚，澳洲辦事處陶處長前來位選手們加油打氣。女性選手在房間等候過程中，叨念著屁啦! 屁啦! 你們都不聽我的，你們要聽我的。 屁啦! 屁! 屁! 育慧教練出口制止。但，選手當下仍有不悅。為使選手可以冷靜下來，育慧教練當下有叫了該選手的全名，選手當下回應，妳不知道我聽到全名會生氣嗎? 妳不要叫我全名。而後並引導選手告知彼此尊重的重要性，每個人都有不喜歡的事，別人不喜歡聽妳說不好聽的話，不喜歡妳不禮貌，就如同妳不喜歡別人叫妳全名的不喜歡，雖然花了許多時間在做說明解釋，最後溫和的平靜道歉並開始準備下樓等候處長來訪。

陶處長來為選手們加油並合影留念，團隊中所有成員皆開心不已。結束後，一同步行前往餐廳用餐，太晚到所有餐桌已無座位，所幸大會即時應變又再搭桌，正當大家就坐準備用餐之際，不知怎麼了女性選手忽然表示覺得心情很不好，隨後就在餐廳內大叫情緒完全失控，餐廳內所有人都嚇一跳目光都聚焦我們這裡，其舉動更是嚇壞了同桌用餐的田徑隊選手，教練團立即安撫與不斷的對話，聆聽與了解她的爆發點是什麼，同時也請防護員與其他隊職員協助帶領2位男性選手至別桌用餐。

此位選手，當下情緒甚是不穩，念叨著要打人，要.....，教練團給予安撫轉移她的負面情緒，給予她時間、空間，舉例說明，利用她能懂得說明協助她明瞭對與不對，該怎麼做對自己才是好的。(教練團非妥協是以溫暖且堅持的態度在執行)

在經過一段時間安撫與溝通過後，選手情緒也穩定下來，隨後也順利用餐，教練團則是分坐選手左右陪伴與鼓勵。

晚間，全隊集合，請選手回顧今日活動內容。教練團則針對今日活動總結，提醒可改善之處，及說明明日活動重點與集合時間。

11月8日 星期二

07:00 搭車前往比賽場地準備參與熱身

07:35 抵達比賽會場

上午賽程:

08:00 開放進場

08:45 泳池清場/開始檢錄

09:00 開賽

玠丞: 50 仰(預賽 13 人)、200 混(預賽 18 人)、100 仰(預賽 22 人)

閔軒: 200 混(預賽 18 人)、100 自(預賽 17 人)、400 自(計時決賽 12 人)

宜安: 200 混(預賽 12 人)、100 自(計時決賽 9 人)

下午賽程:

12:30-13:45 暖身

13:45 泳池清場/開始檢錄

14:00 開始比賽

玠丞: 50 仰、200 混、100 仰

閔軒: 200 混、100 自

宜安: 200 混、100 自

原定 7:30 開放練習，各國教練及選手皆於門外等候，直至 08:00 才開泳池大門進場練習。因此，壓縮了換裝與下水熱身的時間，男性選手們調整的速度較為快速，女性選手則較無法適應其變動，產生情緒經誘導後下水熱身，近清場時間，仍自覺熱身不夠，自訴需要再多一點的時間。但，時間實在不允許，僅能勉強她上岸換裝。過程中，該選手當下有情緒無法聽進指令，教練僅能提高音量讓她意識現在應該要做的事為何，雖有不悅但仍照做。

就選手家長各自描述選手們換裝狀態，男性選手是皆可獨立完成換裝，而女性選手的家長則描述，該選手須全程陪伴協助換裝，時間需約 30 分鐘。在實際執行時，可見男性選手皆無須協助，女性選手亦可獨自在更衣間換裝，教練僅須在外陪同，並時不時給予時間上的提醒，自行換裝時間約莫 15 分鐘左右。

本日為賽會第一日，檢錄節奏較預期的快速，導致原定連項選手可擁有的 10 分鐘休息也嘎然而止，對選手的恢復造成不少影響，當下，泳隊專屬防護師即刻前來協助選手給予補給、指導選手因應對策。檢錄節奏過快，而女性選手換裝不易且耗時，抵達檢錄處時已經快來不急，在吹促聲中，女性選手的情緒又上來了，所幸，已近入她的賽程時間，當下情緒就先被暫時轉移。首日預賽三位選手皆順利完成比賽，也因有早上檢錄及賽程進行節奏快速的經驗，為迎接下午的賽程，更擔心時間太壓縮會讓選手緊張，早上賽程結束即開始提醒選手該如何調整，尤其女性選手需要較多提醒與時間之緩衝。尤其，隊上一位男選手已經確定進入決賽，下午的其他賽程遲遲未公布，使得該女性選手的心更是忐忑不安遲遲不願意休息，完全無法聽進教練團給予的休息指令。決賽賽程公布後，知道自己有進入決賽後才願意開始休息，但此時休息時間已遭壓縮，在休息時間結束準備下午決賽之際，又會因為休息不夠而嚷嚷著你們為什麼不讓我休息。也因此，教練團需兵分兩路，一人帶著玠丞和閔軒依計畫下水熱身，另一人則留在休息區與她說明，讓選手清楚現在自己應做的事。

教練在休息區利用上午險些來不及檢錄的狀況舉例說明，讓宜安知道需配合教練的指示與規劃，避免造成喪失賽資格的狀況，宜安很在意參賽機會與成績，與教練達成給予 5 分鐘的起床緩衝時間，時間到了就必須盡快下水暖身，在第一天下午暖身練習都順利完成，同時也給宜安多一點時間練習自行換裝，在首日決賽賽程期間，每位選手在每一個項目結束之後，教練都視賽程及頒獎典禮狀況提醒選手在室外池有多少放鬆緩和的時間，避免錯過下一個項目檢錄報到，玠丞和閔軒皆能在指定時間內返回檢錄處報到，反之，宜安較無法配合相關要求，當教練或隊職員前去提醒時，宜安會因緩游量不足及賽程時間產生的壓力，對教練及隊職員產生許多情緒性的言語及不佳的態度，教練皆採用和緩的溝通與賽程狀態說明，讓宜安了解需要配合的原因，當日後續賽程皆能順利配合。

賽後搭車回飯店，大會準備米飯及義大利麵加上肉類及蔬菜，整體而言美味均衡，三位選手飲食狀況正常，也提醒選手避免甜食及可樂、咖啡的攝取。

晚餐後全隊集合，請選手回顧今日出賽心得與提出需討論之問題，教練團則針對今日賽事總結，提醒可改善之處，及預定明日集合時間。選手盥洗後於飯店健身房中由防護員分別為選手進行肌肉放鬆及身體動作控制與調整，並要求選手切勿與家人通話太久並提早休息，以免影響隔日賽事表現。

11月9日 星期三

06:30 領取早餐

07:00 搭車前往比賽場地準備參與熱身

上午賽程:

08:00 開放進場

08:45 泳池清場/開始檢錄

09:00 開賽

玠丞:200 蛙(計時決賽 6 人)

閔軒:50M 自由式(預賽 19 人)、100 蝶(預賽 21 人)、800 自(計時決賽 8 人)

宜安:50 自(預賽 11 人)、200 蛙(計時決賽 4 人)

下午賽程:

12:30-13:45 暖身

13:45 泳池清場/開始檢錄

14:00 開賽

玠丞:無賽程

閔軒:50 自

宜安:50 自

今天清晨氣溫較低，選手皆感受到低溫，教練團也立即幫選手添加衣物避免選手著涼，同時也吩咐選手明日多穿一件外套。因有前一天的經驗，本日在賽前練習的節奏已有所調整，期望能讓選手能更快進入狀況，以展現佳績。

陳姓選手僅有一個項目，對此項目自己是寄予厚望，期待自己的表現是處於最佳狀態，試水時即多處微調動作。

對宜安而言，雖已提前預告似乎仍稍嫌不足，但今日下水動作以加快許多，給予口頭讚美，後續換裝速度也有進步。

上午賽程較為辛苦，原定五天的賽程縮減為三天，選手每天必須在短時間之內完成多項比賽，其他國家選手也面臨相同問題，教練團、防護師、技術代表、副團長都共同協助選手做項次間的調整與營養補給、檢錄時間的提醒，人力上已做到一對一的照顧與跟隨，因為賽程進行非常快速，常發生各國選手檢錄時坐錯水道位置的狀況，今天三位選手皆獲得獎牌，隊上氣氛非常好。隊醫呂醫師及郭教授與盧醫師都到場幫選手加油與鼓勵。

賽後搭車回飯店，晚餐有雞胸肉與清蒸魚搭配各式蔬菜與義大利麵，營養均衡。三位選手心情好進食量偏多，也提醒選手避免甜食及可樂、咖啡的攝取。

晚餐後全隊集合，請選手回顧今日出賽心得與提出需討論之問題，教練團則針對今日賽事總結，提醒可改善之處，及預定明日集合時間。選手盥洗後於飯店健身房中由防護員分別為選手進行肌肉放鬆及身體動作控制與調整，並要求選手切勿與家人通話太久並提早休息，以免影響隔日賽事表現。

11月10日 星期四

06:30 集合與領取早餐

07:00 搭車前往比賽場地準備參與熱身

07:45 抵達比賽場館

上午賽程：

08:00 開放進場

08:45 泳池清場/開始檢錄

09:00 開賽

玠丞:200 仰(計時決賽 6 人)、100 蛙(預賽 23 人)

閔軒:200 自(預賽 24 人)、50 蝶(預賽 14 人)、100 蛙(分級測試)

宜安:200 自(預賽 16 人)、100 蛙(預賽 11 人)

下午賽程：

12:30-13:45 暖身

13:45 泳池清場/開始檢錄

14:00 開賽

玠丞:100 蛙

閔軒:200 自、50 蝶

宜安:50 蛙(計時決賽 7 人)、200 自、100 蛙

賽程來到最後一天，明顯感受到選手們皆很重視自己的成績，期待自己能夠拿出最好的表現，因自我期許驅使，選手呈現出無法掌控自身壓力與情緒的狀況，施姓選手在集合時，主動向冠華教練表示昨天 50 公尺自由式項目他盡力了，而教練團首先肯定其表現，後續也不斷地安撫與對話，對話中選手透露很難過在 50M 自由式項目沒有破全國紀錄(僅差 0.02 秒)，在前往搭車途中與抵達比賽場地前往熱身前，即有反應僵化、壓低帽緣，不想與人互動、暖身階段泳姿與精神完全不再狀態之內甚有落淚的情緒反應，經防護師與教練團分別給予安撫，後續順利完成暖身訓練。

在檢錄處等待比賽時，教練團也陪伴在側給予支持與鼓勵。100 蛙對玠丞而言是最重要的項目，賽前也多次給予技術上的提醒與情境模擬，然而預賽的表現卻是非常不理想，賽後向教練團表示划手抓不到水，手臂沒有力量，教練團與技術代表立即重複觀看其比賽影片找出問題所在，同時也請防護員確認是否有受傷的狀況產生及協助排除身體緊繃之狀況，午休時刻教練團與玠丞針對上午 100 蛙的狀況討論了一下，選手表示自己非常看重 100 蛙這一項的成績，期待能有所突破卻也產生了些許的心理壓力，教練團認為其技術層面不須顧慮，反而是心理層面影響了表現，原本他以為自己無緣決賽相當沮喪，後來教練團告知這個項目他以第 9 名進入下午決賽，還有一次機會來證明自己的實力，也勉勵他把握這次難得的機會。而宜安中午又不願意盡快休息有些許的情緒反應，在告知其下午有三項決賽體力負擔會很大，希望她有良好的表現，不久也配合躺平休息，但休息時間稍嫌不足。

下午決賽階段選手們都表現得非常好，在各自專長的項目都有很好表現，玠丞也擺脫了心理壓力，游出了自己的水準成績，宜安下午要進行三個項目的決賽，教練團與防護師在賽程空檔皆提供其身體的舒緩放鬆及營養補充，但選手接受度低，在最後一個項目 100 公尺蛙式中並未達到母隊教練所設定的目標成績，在賽後緩游階段情緒有些失控遲遲不肯上岸，教練團在池畔陪伴給予安慰與肯定。

賽後搭車回飯店，晚餐有牛肉排與咖哩雞搭配烤餅搭配各式蔬菜與義大利麵，營養均衡，三位選手飲食狀況良好。

晚餐後全隊集合，請選手回顧今日出賽心得與提出需討論之問題，教練團則針對今日賽事總結及預定明日集合時間。選手盥洗後於飯店健身房中由防護員分別為選手進行肌肉放鬆及身體調整。

11 月 11 日 星期五

本日無賽程，上午早餐過後散步至超市購買個人所需物品，中午前返回飯店領取僑胞精心準備的排骨飯與冬瓜茶，讓大家品嚐到家鄉味，下午讓選手在飯店休息，傍晚參加閉幕式典禮。在閉幕式活動中閔軒與玠丞認識了來自澳洲的選手，選手們開心拍照互動也相互交換 FB 與 IG 帳號，看著選手開心的與國外選手透過手機彼此互動，語言的隔閡不再是阻礙，心打開了就能接觸到這個世界。晚餐在閉幕式現場享用大會所準備的各式餐點，有牛肉千層麵、咖哩雞肉飯、迷你漢堡、薯條、炸春捲、烤肉串、甜筒冰淇淋及雪糕... 等，非常豐富的餐點，選手們也吃得非常開心。

返回飯店後，請選手們早點就寢，為隔日出遊行程儲備體力。

11月12日 星期六

龍柏動物園 (Lone Pine Koala Sanctuary) 是本團大朋友小朋友衷心盼望的行程，透過搭公車的方式讓選手能夠看到布里斯本更多的樣貌，近距離的接觸到無尾熊、鴨嘴獸、袋熊及餵食袋鼠，讓大家臉上都掛滿著笑容，也能夠觀察出每位選手的個性與適應能力。

返回市區後，午餐安排麥當勞讓選手練習自助點餐機的操作，即使看不懂文字，透過圖片與也能順利的點餐付款，吃到熱騰騰的食物。下午讓選手休息，傍晚散步到布里斯本河畔拍照與造訪冰淇淋名店，晚餐安排日式定食、拉麵與控肉飯，大家都吃得津津有味。

返回飯店後全隊集合，提醒選手需將行李整理好明日準備返台及預定明日集合時間。

11月13日 星期日

上午 9:30 集合放置行李過後，團長帶領團員前往 New Farm 公園野餐，前往方式分為搭公車與搭船，大家都選擇搭船前往，宜安選手堅持要搭公車，因此在教練團與管理陪同下搭車前往公園，下午 15:00 左右全體搭船返回市中心步行回飯店。

18:00 搭車前往機場。

18:35 抵達布里斯本國際機場，通過海關後提供三明治當點心。

22:45 開始登機

23:30 起飛 起飛過後選手都小睡了一下，用餐過後三位選手也都安穩入睡或觀看影片。

11月14日 星期一

05:30 班機降落桃園國際機場

玠丞由父母接機，閔軒由母親帶回高雄，宜安在母親的陪同下搭機捷返回台北，最後隊本部隊職員與教練團、防護師互道感謝。

選手分級情形

抵達當日(11/4)即參與賽前分級

分級地點：

Oceania Asia Games Organising Committee Office
Level 1D, 317 Edward Street, Brisbane QLD 4000

時間表如下：

04-Nov-22												
Time	SDMS ID	NPC	Family Name	Given Name	Gender	S	Status	SB	Status	SM	Status	CoE
15:00	41290	TPE	TUNG	Yi-An	Female	S14	New	SB14	New	SM14	New	
15:50	41353	TPE	Shih	Min-Hsuan	Male	S14	New	SB14	New	SM14	New	
16:40	43338	TPE	CHEN	Jie-Cheng	Male	S14	New	SB14	New	SM14	New	

選手分級

15:00 由乃文老師及育慧教練共同進場協助，期間分級師試圖希望我們僅留一人，在溝通後，我們兩人皆留在場中，但僅能一人發言。

15:50 原訂由盧醫師及冠華教練共同進場協助，但分級師堅持僅能一人進場，最後則由盧醫師留於場中。

16:40 由冠華教練進場協助玠丞，在測驗當中冠華教練發現玠丞在第二個測驗中不斷的失敗必須重作，推測不是理解力的問題，而是在判斷上有困難，因此舉手示意能否暫停測試，想要釐清玠丞面臨的問題點，經同意後在冠華教練的詢問之下發現玠丞有色盲，對於方塊的顏色及閃爍判斷有障礙，所以無法判斷題目，分級師表示很抱歉他們沒有事先詢問並注意到這一個環節，但表示必須繼續先將這一個項目完成，也會將玠丞的狀況註記，後續第三個倫敦塔測驗，分級師就將電腦色調為黑白灰三色，與玠丞確認無誤後繼續測驗，在第四個測驗中有關於邏輯推理與圖像顏色的測驗，每一題分級師皆請冠華教練與玠丞確認能夠辨認顏色再作答，因此玠丞的測驗時間相對其他兩位選手更久，最後分級師也針對玠丞的測驗做出說明，也表示需要在比賽中做場邊觀察，冠華教練也轉述內容讓玠丞知道分級師所闡述的內容。

此日分級僅作電腦測試，水中測試則於賽事期間由分級師於場邊觀察，並做錄影紀錄。

依據國際組後續接獲大會通知，分級選手要游：200 自/100 仰及 100 蛙，三位選手僅施姓選手需加報 100 蛙(11/10)，即刻請國際組協助完成後續報名流程。

附註:在正式分級中是可由一位教練及一位翻譯共計二人同時進場協助，不知為何此行分級師堅持我們僅能一人留於場中。

分級結果:

1	41290	TPE	TUNG	Yi-An	S14	OA	SB14	OA	SM14	OA		S14	R-2024	200m Free	Day 3	SB14	R-2024	Breasts	Day 3	SM14	R-2024
2	41353	TPE	Shih	Min-Hsuan	S14	OA	SB14	OA	SM14	OA		S14	R-2024	200m Free	Day 3	SB14	R-2024	Breasts	Day 3	SM14	R-2024
3	43338	TPE	CHEN	Jie-Cheng	S14	OA	SB14	OA	SM14	OA		S14	R-2024	100m Back	Day1/Session1	SB14	R-2024	Breasts	Day 3	SM14	R-2024

三位選手級別皆為:S14 R-2024、SB14 R-2024、SM14 R-2024

我國選手實力評析

施閔軒

	2018		2023		111全國身心障礙運動會 台中	2022 OA 澳洲	111全障運成績與2018亞帕秒差		2022 oa 成績與2018亞帕秒差	
	2018亞帕游泳成績		杭州亞帕MQS				第一名	第三名	第一名	第三名
	第一名	第三名								
施閔軒										
50自						26.01				
100自					00:56.00	57.09				
200自	01:57.02	02:00.82	02:11.30	02:05.38	2:04.54		00:08.36	00:04.56	00:07.52	00:03.72
400自					04:37.30	4:39.24				
800自						9:42.32				
100仰	01:02.44	01:04.10	01:14.41	01:11.62			00:09.18	00:07.52	#VALUE!	#VALUE!
50蝶						28.84				
100蝶	00:57.67	00:58.86	01:06.93	01:04.78	1:10.89		00:07.11	00:05.92	00:13.22	00:12.03
100蛙	01:08.65	01:09.70	01:25.02	01:17.24			00:08.59	00:07.54	#VALUE!	#VALUE!
200混	02:12.07	02:15.30	02:33.74	02:24.48	2:31.35		00:12.41	00:09.18	00:19.28	00:16.05

陳玠丞

	2018		2023		111全國身心障礙運動會 台中	2022 OA 澳洲	111全障運成績與2018亞帕秒差		2022 oa 成績與2018亞帕秒差	
	2018亞帕游泳成績		杭州亞帕MQS				第一名	第三名	第一名	第三名
	第一名	第三名								
陳玠丞										
50自										
100自					00:59.52					
200自	01:57.02	02:00.82	02:11.30	02:10.46			00:13.44	00:09.64	#VALUE!	#VALUE!
400自					04:42.50					
50仰						31.46				
100仰	01:02.44	01:04.10	01:14.41	01:07.81	1:07.26		00:05.37	00:03.71	00:04.82	00:03.16
200仰						2:28.31				
50蛙										
100蛙	01:08.65	01:09.70	01:25.02	01:15.37	1:16.85		00:06.72	00:05.67	00:08.20	00:07.15
200蛙						2:47.81				
50蝶										
100蝶	00:57.67	00:58.86	01:06.93	01:04.75			00:07.08	00:05.89	#VALUE!	#VALUE!
200混	02:12.07	02:15.30	02:33.74	02:25.46	2:30.12		00:13.39	00:10.16	00:19.05	00:14.82

董宜安

	2018		2023		111全國身心障礙運動會 台中	2022 OA 澳洲	111全障運成績與2018亞帕秒差		2022 oa 成績與2018亞帕秒差	
	2018亞帕游泳成績		杭州亞帕MQS				第一名	第三名	第一名	第三名
	第一名	第三名								
董宜安										
50自						30.89				
100自					01:06.25	1:07.07				
200自	02:17.66	02:20.80	02:02.54	02:28.64	2:27.79		00:18.98	00:07.84	00:10.13	00:06.99
400自					05:27.48					
800自										
100仰	01:13.76	01:15.32	01:38.82	01:22.85			00:09.09	00:07.53	#VALUE!	#VALUE!
50蛙						39.34				
100蛙	01:23.95	01:26.13	01:46.71	01:28.72	1:29.17		00:04.77	00:02.59	00:05.22	00:03.04
200蛙						3:11.62				
100蝶	01:08.56	01:11.21	01:16.26	01:23.58			00:15.02	00:12.37	#VALUE!	#VALUE!
200混	02:36.32	02:37.41	02:51.94	未成賽	2:49.87		00:13.09	00:12.00	00:13.55	00:12.46

參賽效益
分析

競賽對手實力評析

就心智障礙類之分級現況可分為 III1、III2、及 III3 等三個級別，可參賽項目有：50M、100M、200M、400M、800M、1500M 自由式，50M、100M、200M 仰式，50M、100M、200M 蝶式，50M、100M、200M 蛙式，及 200M、400M 個人混合式等共計 17 個項目。

在帕拉林匹克運動會、亞洲帕拉林匹克運動會、及帕拉林匹克游泳總會承認之心智障礙游泳賽事級別以 III1 為主，項目則以 200M 自由式、100M 仰式、100M 蛙式、100M 蝶式、及 200M 個人混合式等五個項目為主。本次將以上述五個項目作為分析。

下表以帕拉林匹克游泳委員會所認定之五個項目之獎牌分布

	國家	金牌	銀牌	銅牌	總數
1.	日本	3.	3.	6.	12.
2.	香港	3.	3.	2.	8.
3.	澳洲	2.	3.	1.	6.
4.	美國	2.	.	.	2.
5.	馬來西亞	1.	.	.	1.
6.	紐西蘭	.	1.	.	1.

就表所推估，在明年杭州亞帕運時，我國心智障礙類選手會碰到的強勁對手不外乎就是日本、香港、馬來西亞及大陸代表隊等，本次賽會雖未見大陸前來參與但就往例而言，身為地主隊的他們必會帶著必勝的決心前來參與，其實力將不容小覷。

參賽效
益分析

比賽成績彙整

2022 Virtus 亞洲大洋洲運動會

11/8 游泳成績報告

	項目	上午 預賽			下午 決賽		
		成績	排名	備註	成績	排名	備註
陳玠丞	50 BK	31.46		破全國(31.60)	32.41	六	
	200IM	2:30.12			2:31.35	九	
	100BK	1:07.75			1:07.26	八	破全國(1:07.48)
施閔軒	200IM	2:26.24			2:30.16	八	
	100F	57.09			56.58	二	
	400F	4:39.24	六	計時決賽			
董宜安	200IM	2:51.02			2:49.87	九	
	100F				1:07.07	五	計時決賽

2022 Virtus 亞洲大洋洲運動會

11/9 游泳成績報告

	項目	上午 預賽			下午 決賽		
		成績	排名	備註	成績	排名	備註
陳玠丞	200BT	2:47.81	二				
施閔軒	50F	26.01	5	晉級	26.02	六	
	100FIY	1:10.89	16				
	800F	9:42.32	三				
董宜安	50F	31.32	6	晉級	30.89	六	
	200BT	3:11.62	三				

2022 Virtus 亞洲大洋洲運動會

11/10 游泳成績報告

	項目	上午 預賽			下午 決賽		
		成績	排名	備註	成績	排名	備註
陳玠丞	200BK	2:28.31	三				
	100BT	1:19.14			1:16.85	四	
施閔軒	200F	2:04.89		破全國	2:04.54	七	破全國
	50FIY	29.29			28.84	六	破全國
	100BT	1:23.22	12	分級測試			
董宜安	50BT				39.34	二	破全國
	100BT	1:29.24			1:29.17	六	
	200F	2:27.79			2:28.42	九	

<p>綜合評估 本次分析</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國外選手推廣蓬勃發展，選手人數及技術皆普遍優於國內。 2. 國外選手訓練導入運動防護與體能訓練師相關協助，有助成績持續提升。 3. 可設置帕運選手長期培訓中心 4. 心智障礙類選手的家長過於保護選手，反而使得選手較無法獨立自主，自我意識高張，心理素質弱怕輸，所有的情緒起伏常圍繞在競賽的輸贏中 5. 有防護師全程的協助給予教練團及選手們最大的助力，真是超級神隊友。
<p>檢討與建議</p>	<p>檢討：</p> <p>本次選手們整體成績為三銀三銅，且有多項締造個人佳績及打破全國紀錄，值得大家肯定。賽會中見識到其他國家選手成績之成長，可觀察之面向相當多元，尤以最基本自發、主動，見日本隊選手多數無須過多的叮嚀與指令，選手自有一套專屬個人的熱身模式，到點即做該做的事情。澳洲地主隊的選手，熱情、主動且獨立，用盡全力展現自己平時練習之成果。我國選手較為拘謹，中規中矩很在乎最終的成績，而忽略前期之準備。</p> <p>建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 賽前集中訓練：於賽會前至少有為期 3~5 日的集中訓練，藉此可提早適應以減少出國後磨合之時程，包含防護師也是需要。 2. 紀念徽章：此行並未提供隊職員及選手們與他國選手交換，錯失許多與其他國家前來互動的機會。 3. 選手防護或體能訓練：選手最於身體的應用與使用認知感較為薄弱，雖部分選手現雖有防護員固定協助，但目前看來多以放鬆為主，較為需加強。 4. 訂定目標：針對潛力選手，是否有可能進行他國移地訓練，藉以增加他國之交流吸取他國之經驗。 5. 心理輔導：在國內成績好，但出國參賽事要跟各國選手比拚，就現狀可見，心智類選手之抗壓性又較其他障礙類別之選手弱，是否提供專業人員介入協助。 6. 聘請專家學者成立顧問團隊：運動科學具有多學科、跨領域整合的特性，需要整合各專業領域。根據備戰需求之關鍵問題，邀請各個學科領域專家學者成立優質顧問團隊，提供統整性的支援服務，滿足教練及選手之需求。

活動照片

照片剪影



賽前集訓與季嬋教練合影



賽前集訓與建中教練合影



賽前集訓與書獻教練合影



賽前與訪視委員李大麟教授合影



2022 Virtus 亞洲大洋洲運動會全體合影



2022 Virtus 亞洲大洋洲運動會游泳隊

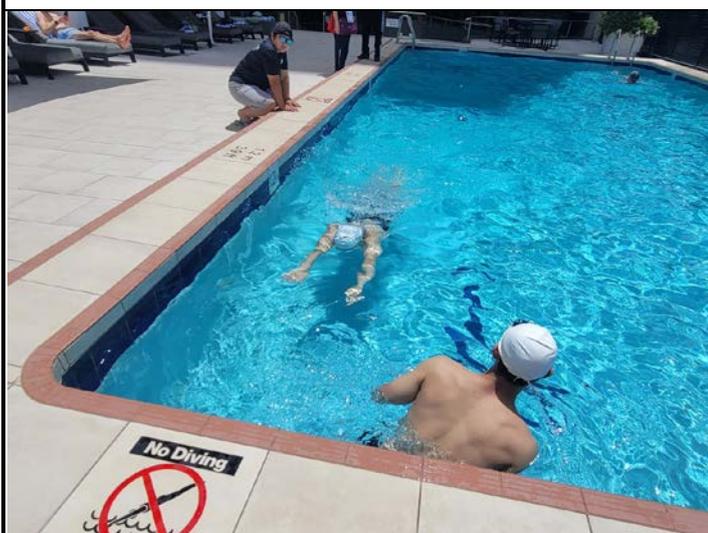
照片剪影



駐澳台灣華僑前來接機



準備前往住宿飯店



防護師觀察選手泳姿



副團長與技術代表前來指導



防護師協助選手調整



防護師協助選手調整

照片剪影



防護師協助選手調整



全體隊職員前往參與開幕式



在會旗前與舉牌手合影



由游泳隊陳玠丞選手擔任掌旗



與新加坡隊總教練合影



開幕遊行

照片剪影



開幕遊行



開幕典禮



與大會吉祥物合影



參與開幕



參與開幕



團隊合影

照片剪影



團隊與大會吉祥物合影



11/6 前往比賽場地



11/6 比賽場地



11/6 室外熱身池



11/6 比賽泳池適應中

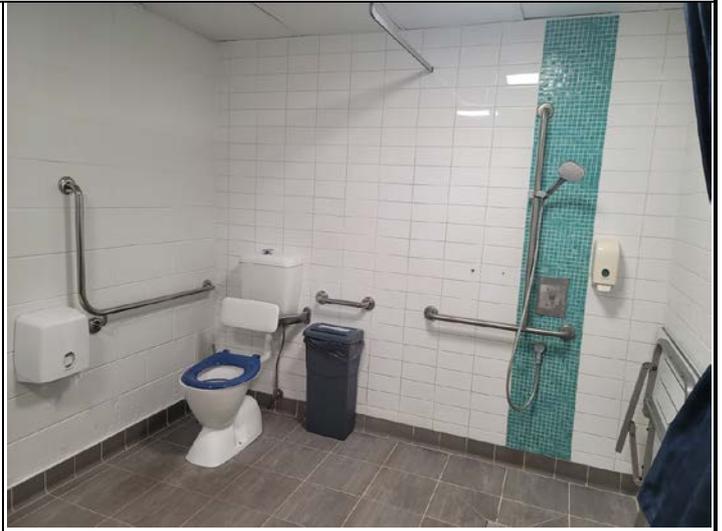


11/6 比賽泳池適應中

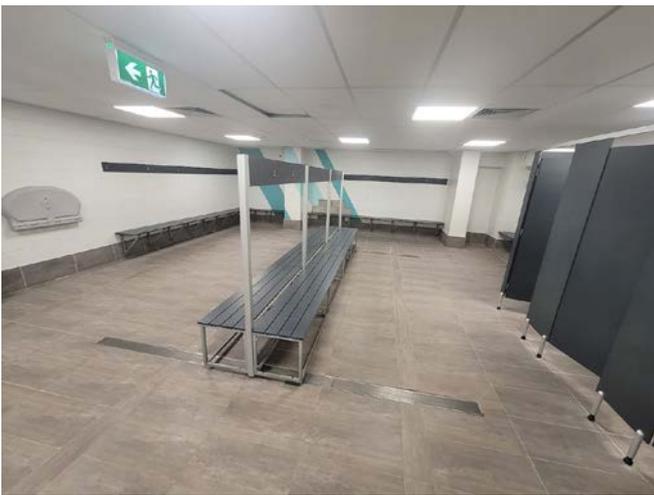
照片剪影



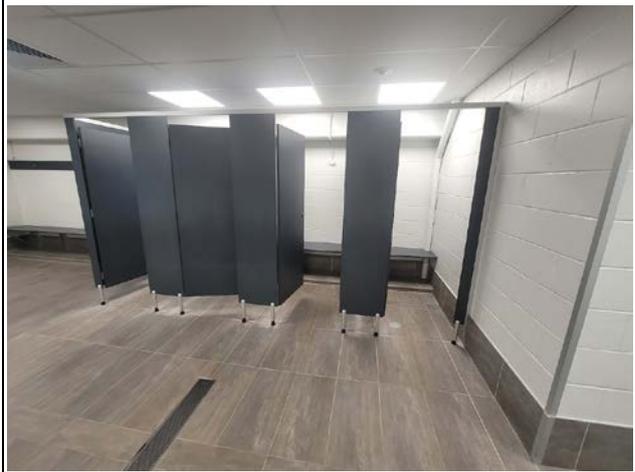
11/6 比賽泳池適應中



場館無障礙更衣室



場館更衣室



場館更衣間



游泳隊



游泳隊

照片剪影



陳玠丞選手



董宜安選手



施閔軒選手



防護師與教練



防護師協助訓練



防護師協助訓練

照片剪影



陶處長與游泳隊合影



比賽場地練習



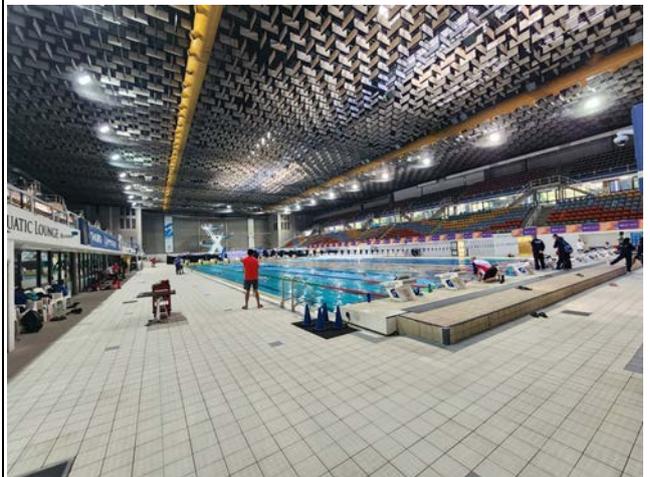
夥伴合影



防護師與副團長合影



SLEEMAN 游泳場館控制室



SLEEMAN 游泳場館

照片剪影



施閔軒選手獲銀牌



施閔軒選手 100 自銀牌與冠華教練



董宜安選手 獲銅牌



選手、防護師與乃文老師



泳隊與大會吉祥物



選手與乃文老師

照片剪影



賽後防護



參加閉幕前合影



董宜安選手與盧醫師



團隊與澳洲隊選手



與隊醫、防護團隊



感謝最重要的隊醫與防護團隊