

VIRTUS GLOBAL GAMES VICHY 2023

VIRTUS 2023 世界運動會 參賽報告書



中華帕拉林匹克總會

參賽報告

填表人：李育慧、黃冠華

參賽名稱	中文：Virtus 2023 世界運動會																															
	英文：Virtus Global Games Vichy 2023																															
參賽地點	VICHY FRANCE																															
參賽日期	112年6月5日至6月9日																															
參賽隊人數	游泳 34 個國家，235 名選手。																															
	III: 77 名男選手，41 名女選手，總計 118 名選手																															
代表團人員	團長：穆閩珠 副團長：林寶臨 會議代表：郭乃文、吳亭芳 技術代表：陳金海 隊醫：李佳玲 運動防護師：葉琦茶 管理：沈益旭、余雅琪 教練：李育慧、黃冠華 選手：施閔軒、董宜安、陳玠丞																															
參賽行程表	6/1 出發 20:00 於二航廈 集合																															
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>日期</th><th>航班編號</th><th>起飛機場 / 時間</th><th>抵達城市 / 時間</th><th>營運狀況</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="4">去程</td><td>01 JUN 星期四</td><td>EK 367</td><td>台北 TPE 23:35</td><td>杜拜 DXB 04:20+1</td><td>每日</td></tr><tr><td colspan="5">飛行時間：08 小時 45 分鐘</td></tr><tr><td colspan="5">轉機時間：04 小時 35 分鐘</td></tr><tr><td>02 JUN 星期五</td><td>EK 081</td><td>杜拜 DXB 08:55</td><td>里昂 LYS 13:50</td><td>每日</td></tr><tr><td colspan="5">飛行時間：06 小時 55 分鐘</td></tr></tbody></table> 6/2 13:50 抵達法國 里昂機場 6/3~6/4 賽前練習 6/4 開幕式 維希市中心 6/5~6-9 賽事期間		日期	航班編號	起飛機場 / 時間	抵達城市 / 時間	營運狀況	去程	01 JUN 星期四	EK 367	台北 TPE 23:35	杜拜 DXB 04:20+1	每日	飛行時間：08 小時 45 分鐘					轉機時間：04 小時 35 分鐘					02 JUN 星期五	EK 081	杜拜 DXB 08:55	里昂 LYS 13:50	每日	飛行時間：06 小時 55 分鐘			
	日期	航班編號	起飛機場 / 時間	抵達城市 / 時間	營運狀況																											
去程	01 JUN 星期四	EK 367	台北 TPE 23:35	杜拜 DXB 04:20+1	每日																											
	飛行時間：08 小時 45 分鐘																															
	轉機時間：04 小時 35 分鐘																															
	02 JUN 星期五	EK 081	杜拜 DXB 08:55	里昂 LYS 13:50	每日																											
飛行時間：06 小時 55 分鐘																																

參賽行程表

6th Virtus Global Games 2023 - Swimming (heats)							
Monday 5 June	Tuesday 6 June	Wednesday 7 June	Thursday 8 June	Friday 9 June			
Men's 200m Backstroke 09:05 2-5	Men's 200m Freestyle 09:33 9-7	Men's 100m Butterfly 09:15 6-8	Men's 100m Freestyle 09:20 8-6	Men's 200m Breaststroke 09:06 2-5			
Women's 200m Backstroke	Women's 200m Freestyle 10:00 5-7	Women's 100m Butterfly	Women's 100m Freestyle	Women's 200m Breaststroke 09:23 2-4			
Men's 100m Breaststroke 09:47 4-6	Men's 50m Backstroke 10:24 8-2	Men's 400m Medley 09:56 3-4	Men's 50m Breaststroke 09:49 4-5	Men's 100m Backstroke 09:59 7-2			
Women's 100m Breaststroke 10:03 3-6	Women's 50m Backstroke	Women's 400m Medley	Women's 50m Breaststroke	Women's 100m Backstroke			
Men's 200m Butterfly 10:24 6-3	Men's 200m Butterfly	Men's 50m Freestyle 10:44 11-7	Men's 200m Medley 10:31 6-2	Men's 400m Freestyle 10:49 5-5			
Women's 50m Butterfly	Women's 200m Butterfly	Women's 50m Freestyle 10:55 5-1	Women's 200m Medley 11:10 6-7	Women's 400m Freestyle			
Men's 800m Freestyle 10:57 2-6			Men's 1500m Freestyle				

6/10 閉幕

閉幕式 皮埃爾庫隆體育中心 籃球館舉行

6/11 返國

回程	11JUN 星期日	EK 082	里昂 LYS 15:55	杜拜 DXB 01:15+1	每日
	飛行時間：06 小時 20 分鐘				
	轉機時間：02 小時 25 分鐘				
	12JUN 星期一	EK 366	杜拜 DXB 03:40	台北 TPE 16:15	每日
飛行時間：08 小時 35 分鐘					

6/12 16:15 抵達桃園中正機場

賽前集訓

賽前集訓：

本次 2023 Virtus Global Games 是三位選手首次到歐洲比賽，教練團除了密切掌握選手訓練狀態之外，另一項重點也是提醒母隊教練與家長在選手的飲食習慣與時差問題所造成的睡眠困難，做一些事前的準備與練習，避免因食物與睡眠因素產生情緒上的波動。在飲食上請家長讓選手練習吃生菜沙拉搭配麵包，火腿及乳酪也是在歐洲常見的食材，建議家長可以用便利商店的沙拉盒來做練習，分量適中且選擇性多元，由於法國 Vichy 與台灣有 6 小時時差，賽事決賽時間恰巧為台灣時間深夜時段，

為了讓選手提前適應與調整生理狀態，也請家長協助於晚間 10 點至 11 點 30 分期間安排選手做一點簡單的肌力動作，保持著活動狀態以及延後就寢，以期能夠在長途飛行之後，能夠盡快的適應時差。

5/25 星期四 10:00-11:30

新莊國民運動中心

陳玠丞選手/黃建中教練

玠丞選手在 5 月初剛結束大專校運運動會，獲得 200 公尺混合式第二名等多項佳績，整體身體素質與實力狀態保持著非常不錯，在建中教練的細心指導之下，玠丞的各項成績都有顯著的進步，然而從去年澳洲布里斯本至新加坡這兩場比賽中發現玠丞的左腳在蛙式收合與踢蹬的動作

中存在著角度偏差與後蹬夾水發力不穩定，脊椎也有些許的側彎，在仰式項目中踢水高度不足與轉肩划手過深等狀況，2023年5月新加坡返國後即建議母隊教練與家長讓玠丞進行相關的檢測。

5/15 呂學智醫師門診在詢問病史時，阿公表示玠丞的左膝在大約小三或小四時有次跳入水中時髕骨去撞到水中板凳，當時只有縫5針及骨裂，但依撞擊模式推測，可能PCL(後十字韌帶)有挫傷，今天在診間理學測試時內、外、後十字韌帶都比右腳鬆，內、外側副韌帶藉由超音波檢查有明顯的空洞及些微在接點上的撕裂，PCL會再藉由安排5/18 16:50的MRI檢查來確認韌帶本身的狀況，呂醫師建議先安排復健儀器治療兩、三周及後續PRP再生治療，但時程上會建議等6月Virtus Global Games回國後再治療，後續方案就由家長與建中教練討論後決定。

此外，關於玠丞的防護計畫，先前負責單位已有聯繫過玠丞，截至訪視當天，實際配合人選與時間上並未作明確之決定。



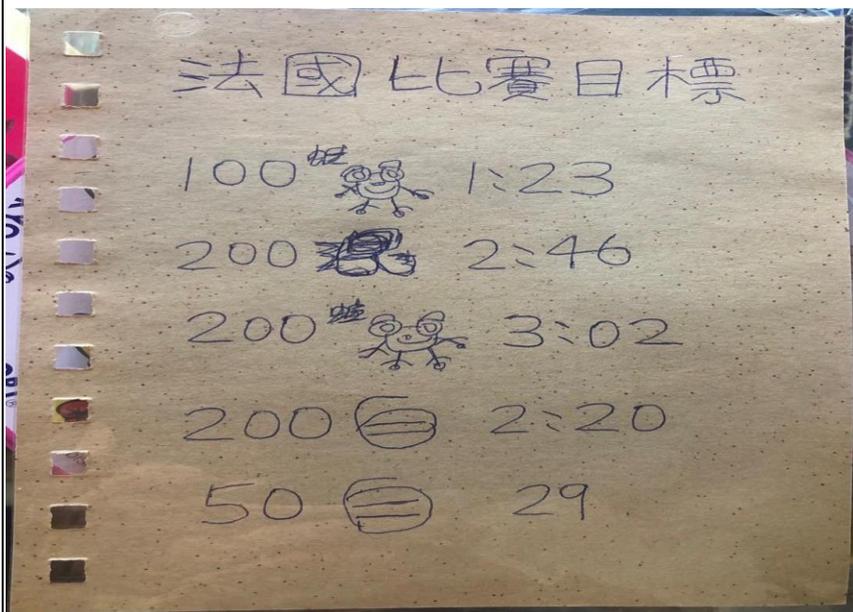
5/25 星期四 16:30-18:30

玉泉公園泳池

董宜安選手/許書獻教練

宜安選手開心展示著與母親及教練所約定的目標成績手卡，從中看出書獻教練對於宜安訓練上有著很明確的目標，就是亞帕運 100 公尺蛙式前三名，然而該如何讓宜安可以接受更高強度的訓練模式，這部分就有賴於教練的引導與規劃，而肌力訓練的規劃與執行這部分需要有更多的投入，才能與技術層面相互搭配相輔相成。關於宜安的防護計畫，家長表示沒有獲得很完善的規劃與執行，過完農曆年後至 5 月份都是自費請防護員與體能訓練師，期盼這方面的計畫能夠更妥善與有更完整的規劃與執行。

需服用延經藥，早晚定時(早上 7 點及晚上 7 點)



5/26 星期五 14:00-16:00

國立高雄大學游泳池

施閔軒選手/林季嬋教練

閔軒選手在中長距離的配速與體力分配有著明顯的進步，季嬋教練對選手的重視與關愛無庸置疑。然而遠赴歐洲生活上對閔軒的照料細節是一大重視課題，飲食上與生活上閔軒的需求更加的細膩，除了再次重新調查飲食習慣之外，也建議家長必須重覆練習吃生菜沙拉與飲食模式的建立，讓歐洲飲食文化能夠先一步進入到閔軒的生活，避免造成飲食不適應所產生的情緒，也請琦茶防護員規劃一些簡單的徒手訓練動作，讓選手於晚間 10 點至 11 點 30 分維持身體機能與狀態。

在防護員與體能訓練師這方面的計畫，能夠更妥善與有更完整的規劃與執行，為選手教練家長最重視的層面與課題。



行程:

6/1 出發

20:00 於桃園中正機場二航廈集合

辦理相關手續

22:50 進行登機

6/2 04:20 抵達杜拜 等候轉機

杜拜機場稍作休息後，在登機口準備前往里昂時，發現閔軒的左右眼角皆出現浮腫，閔軒表示眼睛並無受到碰撞與不舒服的狀況產生，抵達法國後再次觀察，閔軒表示沒有任何不舒服。

6/2 08:00 進行登機 前往法國里昂

6/2 13:50 抵達法國 里昂機場

通關入境

在等待行李的過程中，泳隊及田徑隊的選手聚在一起聊天。

忽然玠丞慌張的離開，走到其他地方，見狀上前了解

經由玠丞描述，獲悉：在聊天的過程中，田徑隊的孩子問宜安，姐姐妳有男朋友嗎？宜安回答：有呀！是玠丞，我要他當男朋友。

玠丞當下覺得傻眼、慌張、不知所措只知快速離開。宜安見狀也跟隨離去。

後續處理：

玠丞：

引導玠丞不要緊張，當自覺有不舒服，即應明確表達出來，讓宜安知道自己的感受，並在明確的說出自己現在只想專注在訓練上，無意願在交友。

宜安：

先問宜安剛剛發生了什麼事？讓宜安自己先說出來，以確認她知道我們要溝通的事件。再詢問宜安是否知道玠丞離開的原因。

過程中，宜安有激動的問，為什麼她不能有男朋友？不能是玠丞當男朋友？

引導宜安先說出此行目的（來比賽，希望要拿牌），及她近期重要目標（參加亞帕運），所以現在應專心在比賽與訓練中，現在的時間並不適合交男友。想要交男友不是不行，但不是現在。

另，想要與某人當男女朋友，是要兩個人都同意並非逕自表述，這樣會讓對方感覺不舒服。

搭乘大會接駁車接送前往住宿地點 Logis Le Midland 酒店，其車程約莫 3 小時。

Logis Le Midland 酒店位於維希市中心、公園和議會宮，擁有 19 世紀的特色建築，

分配房間，稍作休息後，全隊一同前往 Congress Palace-Vichy Opera 地下室用餐，此地點將為後續數日之晚餐用餐區，每晚 19:00~21:00 提供全數參與人之餐點。

抵達用餐區，驚見閔軒的樣子怪怪的(悶著頭)，同房的玠丞也無法得知他不舒服的原因，僅知是與媽媽通過電話後出現反應。經去電詢問，得知應是選手對於住宿環境的認知差異所導致。

選手對於房內設備與預期不同、房間較狹小(行李無法攤開)、且未有冷氣設備，感到無法置信。經說明暫可平復。

用餐區，所有參賽國家皆在此用餐，人數眾多，排隊動線只有兩條，有專人協助盛盤，排隊取餐需費時一小時。餐點內容:前菜、主食擇一，甜點擇一及優格一個。

發選手證及紀念品，每人一份。

餐後返回飯店

泳隊集合:

防護:確認選手身體狀況，提醒選手於長時間飛行後之應注意事項。

教練:告知明早集合時間與服裝，說明明日行程。

比賽會場接駁車，每 15 分鐘一班

上車地點：A 站

下車地點：

游泳：E 站

田徑：F 站

桌球：H 站

馬術：J 站

回程：依照各隊伍下車的地方上車，到 A 站下車

6/3 行程

今日適應場地

07:00 與會長及所有團隊成員一同共進早餐。

早餐提供各種麵包、麥片、新鮮水果、優格、果汁、牛奶及咖啡。

選手狀況一切良好

08:30 游泳隊飯店大廳集合，前往搭車地點搭乘接駁車前往泳池，其車程約莫 15~20 分鐘

比賽地點: Aquatics Stadium Vichy Community

室外符合標準之奧林匹克游泳池

上午練習時段為 09:30~10:30 第四水道

SCHEDULE								
TRAINING SCHEDULE								
SATURDAY 3 JUNE 2023 - MORNING								
Line	1	2	3	4	5	6	7	8
7h30/8h								
8h/8h30								
8h30/9h								
9h/9h30								
9h30/10h								
10h/10h30								
10h30/11h								
11h/11h30								

到場後，先由防護員觀察選手陸訓之身體狀態，或給予適度調整。場內炎熱，陽光耀眼，對於選手而言極具挑戰。目前，我們國內的場地幾乎以室內訓練為主，即使這三位選手已有數次出國比賽經驗，室外比賽是第一次。經過兩天的航程，未下水訓練，今早訓練重點先以看看場地設備，下水慢游，先召回身體的感覺，啟動身體反應。玠丞游仰式時受到陽光的影響頗大，無法保持直線前進，協助調整其頭部位置與視線角度與更換泳鏡(以未來要在比賽期間所要使用的泳鏡為主，因陽光折射角度為不可控制因素，故，賽前訓練時即須多次練習)，以期回到選手最佳之狀態

游泳比賽場地沒有供餐，吃飯要去 F 站田徑賽場地用餐，鑑於上午看其他各隊搭乘接駁車狀況頻傳，調整至走路 15 分鐘的麥當勞用餐，餐後返回飯店稍作休息。

下午 3:45 大廳集合，再度前往泳池進行下午的場地適應與訓練。天空晴朗無雲，熱到選手教練都受不了。

SCHEDULE								
TRAINING SCHEDULE								
SATURDAY 3 JUNE 2023 - AFTERNOON								
Line	1	2	3	4	5	6	7	8
15h/15h30								
15h30/16h								
16h/16h30								
16h30/17h								
17h/17h30								
17h30/18h								
18h/18h30								
18h30/19h								

下午的練習時段為 17:00~18:00 第四水道，表定開賽後，下午決賽時間為 17:00 開始。藉此也讓選手適應，如若進入決賽時，會遇到的陽光及熱度。

本場練習，先讓選手依照個人的節奏進行熱身，在以專長項目作為訓練主項進行約 40 分鐘，在前往第一道進行跳水訓練。在蛙式、自由式及蝶式的跳水訓練中選手適應狀況較佳，惟仰式跳水

出發後，會見選手會有游歪的現象，請防護員先行確認是否為身體肌群的問題，逐一排出可能的因素。

最後，緩游 5 分鐘，上岸收操，結束本場次練習。

宜安仍覺不夠，有點情緒，不想上岸，但下一場次國家已陸續下水，她迫於無奈僅能悻悻然地上岸。還是不太開心，但為了回去享用晚餐也只好快速收拾。

回程，直接進餐廳與其他團員們會合一同享用晚餐，終於到宜安期待的晚餐甜點的時間，心情愉悅，但介意數量太少，甜食亦造成過度興奮及肥胖，教練團有極力關切她吃甜食的狀況。

教練團於晚間 20:00 前往 Aletti Palace, 3 place Joseph Aletti, 03200 Vichy 參加本次技術會議，選手則交由防護員帶回飯店梳洗、及進行本日訓練後防護。

20:00 游泳技術會議:

本次共有 34 個國家，235 位選手參加

所有參加分級的選手皆須參加 200M 自由式及 100M 蛙式

本賽事採用 WPS 規則與 Virtus 游泳規則

所有人皆需配戴有效證件方得入場

預賽

熱身 07:30~08:45

開賽 09:00

決賽

熱身 14:30~15:45

開賽 16:00

每日熱身第一道及第八道可進行跳水

使用 8 水道進行賽事

400M，800M 及 1500M 的所有賽事皆為計時決賽

預賽依據所有選手預報成績，不論 II1、II2 及 II3 皆一起比，決賽則會依照組別分開進行，獎牌亦會分開發放。

頒獎儀式，在決賽中進行，獲獎選手需穿著隊服，如為接力則四位選手之服裝必須一致。

不得有紋身或其他廣告，參酌 WPS 規則 3.6

需於賽事前 4 場(約莫 15~20 分鐘前)抵達檢錄室前等候檢錄

有藥檢

本賽事為無紙化賽事，所有賽程將公佈於雲端

會後，與 TD 確認選手資料。(賽前即發現選手出生年有誤)

因缺少一位選手參賽，原訂參加的男女混合 4x100M 自由式接力及男女混合 4x100M 混合式接力無法出賽，於大會提出放棄參賽。

結束技術會議。返回飯店，逐一查訪選手今日身體狀況。

教練團與防護針對今日狀況做檢討:日夜溫差大，白天天氣炎熱，需

提醒選手多喝水以避免中暑，預計採購電解粉。

6/4 行程

6:00 早餐

6:30 大廳集合，搭車前往泳池練習

SCHEDULE		PLANNING ENTRAINEMENT							
SUNDAY 4 JUNE 2023 - MORNING									
Line	1	2	3	4	5	6	7	8	
7:30/8h									
8h/8h:30									
8h:30/9h									
9h/9h:30									
9h:30/10h									
10h/10h:30									
10h:30/11h									
11h/11h:30									

07:30 ~ 08:30 第7水道 練習

今日由林寶臨副團長陪同前往訓練

本場練習，與昨日下午相同，因昨日宜安會自覺訓練量不足，但因表定時如此，今天有先行跟宜安預告練習時間就是只有一小時，練習結束即回飯店休息。下午要參加大會的開幕典禮。宜安可接受。

訓練結束後，宜安忽然問，她也想向去年玠丞一樣去搖旗，為什麼她不能擔任掌旗，就此，向宜安說明，上一次就是游泳隊的選手擔任代表，這一次就應該輪流換成其他項目的選手來擔任較為公平，宜安說：可是我想要，再次與宜安溝通"輪流"、"公平"之重要性。但，她自覺的只有自己想要為什麼不行。

因當地餐點較少出現肉類食品，由會長帶領同行師長為選手們準備美味的烤雞，供大家攝取足夠的蛋白質。

一回到飯店，即有熱騰騰的烤雞、生菜及蔬果等候我們。選手各自回房梳洗，與防護師約定訓練後防護。

中午，於大廳用餐。飯店另行提供一間房間給與我們用餐用。

席間，大家在聊天，話題間有提到"糖果"，宜安對此話題特感興趣，一直問糖果的事情，防護師直覺反應說：現在不適合吃，宜安變的相當激動，對著防護師就大聲說：屁啦！屁啦！

教練團隨即處理

問宜安，妳在說甚麼？她答：沒有。讓宜安先清楚，為什麼現在不是合宜的時間，我們大家都是在幫助妳，且每晚的餐點妳也都有吃甜點，就現階段而言甜食的攝取其實已足夠。再者，只不過聊到糖果就讓妳會說出不好聽的話與對他人不禮貌，看來糖果，甜點應該不是好東西，會害妳無法控制自己，是否還是都別吃了會對妳比較好，妳覺

得呢?

聰明的宜安，立刻回答:那道歉呀!請她有禮貌的向防護師道歉，這對她是相當有難度的，經過多次調整才有辦法好好地說清楚。

下午與全體團員於 14:55 時在飯店大廳集合，一同前往集合地點集合，氣候相較往年同一時期更加炎熱，抵達後約莫等候近一小時才開始進行遶街遊行活動及晚上的開幕，掌旗官為桌球隊的孟翰及婧萱。

開幕典禮結束後，大會只有準備小點心給參賽選手並無準備正式晚餐，各隊教練前往超市購買食物給選手吃，大部分選手就吃泡麵和麵包加上隊本部提供的烤雞與生菜水果，各國代表隊對主辦單位的晚餐安排都不滿意，現場抱怨連連

賽程 6/5~6/9

6/5 行程

6:00 早餐

6:30 大廳集合，搭車前往泳池練習

今日由林寶臨副領隊及沈益旭副秘書長 陪同前往參賽

07:30 ~ 08:45 預賽練習

09:00 預賽開始

09:05 玠丞 200 仰

09:47 玠丞 100 蛙

10:03 宜安 100 蛙

10:24 閔軒 50 蝶

10:58 閔軒 800 自 (計時決賽)

到場後，先在室內熱身池中找尋一個適合休息的場地。先進行陸上動態熱身，並由防護師先行協助選手進行，玠丞與閔軒配合度相對較高，宜安則是提醒就會動，不提醒則做自己。

待 7:30 一到準時開放下水熱身，今早選擇在戶外的比賽池中進行熱身，先下水暖身 800M~1000M 端看選手個人狀況而在，接著再以今日競賽項目做分解、轉身及出發進行訓練。

今日首位上場的選手是玠丞，約莫 08:45 即需到檢錄室前準備，就前一日所收到的出賽表、官網公告還有檢錄室裁判手上的名單都不同，當下，檢錄室外亂成一團，各國教練團當下皆面面相覷，經確認才獲悉賽程於三分鐘前才又有最新版本，才會與所有人手上的資料不同。

上午預賽賽程結束

玠丞 200 仰 以分組第一之姿 02:26.76 游進下午決賽

50 m : 32.90 (32.90) 100 m : 1:09.80 (36.90)

150 m : 1:48.21 (38.41) 200 m : 2:26.76 (38.55)

玠丞 100 蛙 1：17.55 排名第九

50 m：36.43 (36.43) 100 m：1:17.55 (41.12)

宜安 100 蛙 1：26.84 排名第八 進入下午決賽

50 m：40.43 (40.43) 100 m：1:26.84 (46.41)

閔軒 50 蝶 29.22 排名 14

閔軒 800 自 9：31.46 (破全國 9：42.32) 以第七名作收

50 m：31.81 (31.81) 100 m：1:06.35 (34.54)

150 m：1:42.19 (35.84) 200 m：2:18.61 (36.42)

250 m：2:55.66 (37.05) 300 m：3:32.87 (37.21)

350 m：4:10.02 (37.15) 400 m：4:46.33 (36.31)

450 m：5:23.52 (37.19) 500 m：5:59.78 (36.26)

550 m：6:35.74 (35.96) 600 m：7:12.42 (36.68)

650 m：7:48.75 (36.33) 700 m：8:25.26 (36.51)

750 m：8:59.87 (34.61) 800 m：9:32.46 (32.59)

泳池這個場地並未提供午餐，如需用餐需在搭車前往鄰近 15 分鐘路程的田徑場用餐，今日為賽程第一天，交通動線紊亂，見其他項目及隊本部師長轉述，常見有搭不上車或等車等很久的現象，且天氣炎熱，不要再讓選手舟車勞頓東奔西跑的，決定由冠華教練及沈副祕前往採購漢堡，而育慧教練前往迪卡農採購電解粉，餐後，選手便可好好休息以準備下午的賽事。

午休至 14:15 讓選手先起來動一動

決賽

熱身 14:30~15:45

下午將有玠丞的 200 仰及宜安 100 蛙登場，閔軒下午雖未進決賽仍決定為明天的項目預做準備，三人都將一起進行熱身。

場內陽光刺眼，炎熱燥熱難耐，選手們仍卯足勁為下午的賽事做準。

防護除了照看選手的身體狀況，更時不時提醒大家要補充水分。

決賽開賽時間為 16:00，玠丞的 200 仰為下午決賽首登場的場次，

15:30 練習結束，換裝。15:40 提早抵達檢錄室外做準備，再度提醒玠丞，

找到自己的節奏好好游自己的，就依照原本練習的去完成就好，

建立他的自信心。

最終游出 2:22.63 獲得金牌

50 m：33.11 (33.11) 100 m：1:09.52 (36.41)

150 m：1:46.68 (37.16) 200 m：2:22.63 (35.95)

宜安的 100 蛙於 16:40 開賽，熱身結束，宜安有她必須完成賽前工

作，她較無法被催促提醒，多數採以預告的方式給予，預先提醒她等

等要做的的事情，例如:100 蛙 16:40 比，檢錄必須提早 20 分鐘到場，千

萬不可以遲到，16:00 玠丞要比賽妳要來加油嗎? 妳預計幾點要去換泳

衣?要換多久?要帶著那些物品? 以上事項，預先與她協調清楚，方可順

利進行後續所有流程。

最終以 1:27.82 結束這場比賽，雖然成績比上午預賽成績稍慢，但就整體來說，多數選手的秒數都比上午差，宜安於 100 蛙的名次，還推進到第七名。宜安一見到，自己的秒數比上午還要慢，心情大受影響，有點要生氣，拿出成績給她看，讓她看到其他選手的預賽及決賽的成績，恭喜她名次有往前推進當下看來似乎有平復。

宜安 100 蛙 1:27.82 第七名

50 m : 40.80 (40.80) 100 m : 1:27.82 (47.02)

結束今日賽程

等候玠丞 200 仰式的頒獎。

見會旗飄揚在法國，場上撥放著國旗歌，我們大聲唱著國旗歌，這榮耀彰顯

離開泳池。直接前往泳池用餐。

又見大排長龍的隊伍，每到用餐幾乎都要排隊近 50 分鐘左右。

回飯店，選手與防護約好時間各自前往，提醒選手務必於 22:30 就寢，以維持最佳狀態。

6/6 行程

6:00 早餐

6:30 大廳集合，搭車前往泳池練習

07:30 ~ 08:45 預賽練習

09:00 預賽

09:33 閔軒 200 自

10:05 宜安 200 自

10:25 玠丞 50 仰

下水熱身課表，仍以先讓選手身體游開，在以今日項目為熱身重點。

今日，三位選手的出賽時間皆非一開場，選手較無時間的壓力

大會宣布，泳池有提供午餐，但必須先預定。

上午賽程結束

閔軒 200 自 02:04.91 排名第 9

50 m : 27.80 (27.80) 100 m : 58.96 (31.16)

150 m : 1:31.89 (32.93) 200 m : 2:04.91 (33.02)

宜安 200 自 02:25.91 排名第 11

50 m : 33.43 (33.43) 100 m : 1:09.66 (36.23)

150 m : 1:48.01 (38.35) 200 m : 2:25.91 (37.90)

玠丞 50 仰 30.98 (破全國 31.46) 排名第 8

整體而言，選手表現不差。閔軒的配速相當平均，可惜仍以些微之差僅位居第九名。而宜安在第三段時感覺有點使不上力，尾段即使已加

速，但稍嫌太遲，僅能以第 11 名作收。看得出兩位選手皆已盡力，閔軒對於自我表現雖有不滿意之處，經過深談仍可調適，主要還是會擔心家長的責難，再者閔軒有提及沒睡好乙事(夜裡與家長通電話)。針對此事，在游泳家長群組中，特別告知家長，台灣與法國時差 6 小時，最合宜的來電時間為法國時間的中午 12 點，正好為台灣的晚餐時間，且選手上午賽程結束，家長更可給予選手鼓勵。

中午用餐前，宜安媽媽來電與宜安通話，過程中宜安表現平穩，對於沒游好乙事僅是帶過，看到會長及師長們帶來的烤雞後，便急忙與媽媽結束通話，但仍看得出是有異狀的。

會長及師長們擔心選手們營養不足，又再次添購烤雞帶來補給，並留下陪同我們用餐

餐後，選手於樹蔭下休息，直至下午練習

下午僅玠丞的 50 仰進決賽，賽前練習玠丞跟閔軒決定在室內泳池熱身，因前一日在室外泳池熱身過後他們自覺身體反而有熱熱的感覺，今想要試試在室內練習試試看。溝通的過程中，宜安堅持想游室外池，她覺得男生為什麼不到外面練，想在室內，她希望男生可以也到外面。與宜安溝通，妳想到外面練習也可以，我們會有一位教練陪同妳到外面練習，但男生們的決定我們也會尊重，所以，我們也會有一位教練在室內陪同，藉此也教宜安知道何謂尊重及多數決。讓宜安也學習與其他 2 位選手一同討論要在室內或是室外練習，最終決定，先在室內之後再前往室外練習跳水。雖然宜安不想配合，最終還是有配合其他 2 位選手的決定。

郭乃文教授及吳亭芳教授前來為玠丞加油

下午賽程結束

玠丞 50 仰 30.83 (再破上午自己的全國 30.98) 排名第 8

獲悉桌球男單等等要爭奪冠亞軍，游泳隊換裝後隨即前往桌球場地為柏諺加油。

搭乘接駁車抵達桌球會場後，一行人登上 2 樓觀眾席看比賽，然而觀眾席幾乎滿座，教練團尋找座位引導三位選手盡快就坐，深怕擋住其他觀眾的視線，閔軒與玠丞順利找到座位，宜安則遲遲無法決定要坐哪裡，就一直站在階梯走道上看比賽，此舉也擋住了後方觀眾的視線，此時冠華教練趨前小聲地說:安安，我們上來後方看臺看比賽，上面看臺還有位置可以站，此時，宜安轉過身後，將手中的小提袋用力的摔在地上，瞬間情緒完全失控，此舉嚇到了在兩旁座位的觀眾，冠華教練請她把東西撿起來，也對周圍的觀眾說 Sorry，等宜安走上後方看台後，再次將小提袋摔在地上，

冠華教練問她:什麼事情讓妳不開心

宜安說:沒有找到位置可以坐

冠華教練:明明就有位置可以坐，是妳自己沒辦法決定要坐哪裡，又擋到其他觀眾的視線，我才請妳上來後方看台這裡看比賽，妳怎可以把東西丟在地上，這是不對的行為

宜安:你現在是在兇我...

冠華教練:我有對妳大聲說話對妳兇嗎?

宜安:沒有

冠華教練:妳沒發現在桌球場地，大家都很安靜怕吵到比賽選手，妳這樣摔東西產生噪音還大聲說話，影響到柏諺比賽怎麼辦，妳若是不想看比賽，就請妳跟我到外面去，不要在這裡發脾氣，大家都在看妳，別忘了妳身上穿的是國家隊的制服

宜安:我不要出去

冠華教練:那就把東西放好安靜看比賽，我不希望妳被警衛趕出去

宜安:我不開心沒有進決賽，我不想離開游泳池

冠華教練:這幾天比賽妳很盡力了，這次比賽的對手程度是不是很強

宜安:是

冠華教練:有些項目妳沒進決賽，但是妳也有進步，表現也是非常棒

宜安:我想待在游泳池，我想要頒獎...

冠華教練:所以妳要更努力練習，好好配合做治療練肌力，這樣才能夠游得更好，這幾天妳的表現非常棒了，現在妳願意跟我一起幫柏諺加油嗎?

幾秒鐘後宜安放下背包，到看台邊觀看柏諺的比賽，後續宜安跟大家一起參加頒獎典禮以及與柏諺單獨合照，再無任何情緒反應

6/7 行程

6:00 早餐

6:30 大廳集合，搭車前往泳池練習

07:30 ~ 08:45 預賽練習

09:00 預賽開始

09:48 閔軒 100 蝶

10:05 玠丞 400 混

10:51 閔軒 50 自

11:05 宜安 50 自

今日泳池最新規定，7:15 才開泳池大門

故，各國選手都在泳池外空地各自做陸上的暖身，進場換裝待 7:30 下水練習，當地氣候清晨約 13~14 度，到泳池後溫度就往上飆升，對於選手來說，挑戰很大。賽前熱身如同前幾日，當宜安不動作時就適時提醒她，想要有成績就要怎麼做，請她自己說出來，已確定她明白。一到場內男生們希望能像昨天下午一樣留在室內練習，跳水才到室外池，當然，宜安一開始還是無法接受，但今日自我調整速度加快許多。

玠丞的 400 混為計時決賽

上午賽程結束

閔軒 100 蝶 01 : 04.74 排名 16
50 m : 29.35 (29.35) 100 m : 1:04.74 (35.39)

玠丞 400 混 05 : 16.03 第三名
蝶 50 m : 31.21 (31.21) 100 m : 1:07.47 (36.26)
仰 150 m : 1:48.49 (41.02) 200 m : 2:29.19 (40.70)
蛙 250 m : 3:14.64 (45.45) 300 m : 3:59.63 (44.99)
自 350 m : 4:38.03 (38.40) 400 m : 5:16.03 (38.00)

閔軒 50 自 25.57 (破全國 26.0) 排名 10

宜安 50 自 30.37 (破全國 33.38) 排名 11

下午沒有賽程，泳池用餐結束回飯店休息

大會所準備的午餐，選手們不太能適應，教練團有額外在代一些食物及水果讓選手補給。

餐後即回飯店讓選手好好休息，傍晚，帶著選手們到外面街道上走走逛逛，看到一間中餐廳，除了宜安想吃大會晚餐，其他 2 位反應想吃中餐廳，此次讓他們三人去討論，要吃甚麼?最終決定吃中餐廳，餐後可帶他們到超市逛逛買點自己喜歡的東西。各自買了一些喜歡的飲品或優格，心滿意足地回飯店。

6/8 行程

6 : 00 早餐

6 : 30 大廳集合，搭車前往泳池練習

07 : 30 ~ 08:45 預賽練習

09:00 預賽開始

09 : 20 閔軒 100 自

09 : 50 玠丞 50 蛙

10 : 28 閔軒 200 混

10 : 53 宜安 200 混

林寶臨副團長與沈益旭副祕書長 陪同前往泳池參賽

賽前熱身如同前幾日內容，2 位男生決定還是在室內練習，也於事先就先和宜安討論，宜安很快地就接受男生們的建議。

閔軒賽後，媽媽就傳訊息來問，在台灣看轉播發現閔軒的成績是 DSQ，想知道發生甚麼事?

我們在現場看其實也未看出有會犯規之處，前往大會詢問，經查證為烏龍事件，大會裁判在登錄犯規時登錄錯誤，導致閔軒的成績未出現反被記上違規虛驚一場。

緊接著，宜安游完 200 混後，媽媽也來訊詢問，宜安違規。

隨即又前往大會確認，一開始，裁判說明選手在仰轉蛙時犯規，但宜安從未發生過這樣的疏失，第一時間教練立即反映不可能，請求看違規單，更申請調閱監控影片作再度確認。當裁判秀出違規單，我們即看到違規單上的場次欄位是空白的，詢問裁判何以證明是我國的選手違規，是否有可能是其他組別選手的違規而裁判未登錄呢？就此，大會裁判回覆，此為他們的疏失，此張違規單無效，要我們不用擔心。

上午賽程結束

閔軒 100 自 57.03 排名第 10

50 m : 27.60 (27.60) 100 m : 57.03 (29.43)

玠丞 50 蛙 34.82 排名第 10

閔軒 200 混 2 : 25.87 排名第 10

蝶 50 m : 29.42 (29.42) 仰 100 m : 1:10.43 (41.01)

蛙 150 m : 1:55.82 (45.39) 自 200 m : 2:25.87 (30.05)

宜安 200 混 2 : 49.28 (破個人最佳) 排名第 12

蝶 50 m : 35.65 (35.65) 仰 100 m : 1:21.14 (45.49)

蛙 150 m : 2:10.43 (49.29) 自 200 m : 2:49.28 (38.85)

今日，無人進入下午決賽，泳池用完餐後回飯店休息。

用餐期間，有部分成績未正式公告，請選手們先用餐，待宣布下午無人進入決賽後，宜安開始鬧著不離開泳池，詢問為什麼沒有她，她希望要留下來，因為想要上場。

拿出成績表給她看，跟她確認只有前八才能進入下午的決賽，現在成績表上妳的名次未在前八，妳覺得即使留下，大會裁判會讓你進檢錄室嗎？鄭重告訴她，妳這樣就叫做胡鬧，好好想清楚。

用此成績表，在與她討論分段成績。(比賽一結束媽媽就以來電與她視訊聊過)

閔軒 100 自前、後段配速平均蠻不錯的，200 混都有掌握到自己的專長項目，仰式及蛙式可再加強

宜安 200 混的蛙式游的不如預期，其他三式則沒有差太多。

回飯店，先休息在做防護。在防護時討論晚餐，男生們覺得想繼續吃昨晚的中餐廳炒飯，宜安想進大會的餐廳用餐，決定分頭前往。

傍晚，宜安又忽然決定要跟男生們一起吃，有先跟宜安溝通這頓晚餐是必須自費又，男生們也是如此，妳的決定？宜安決定還是要去吃，且可以自付餐費，她決定的太遲，男生已出發，她反映她要自行前往，她知道路。

當然不允許，更詢問她，妳在台灣有自己出門過嗎？她答：沒有。

更不可能讓她自行外出，討論後，她自己走，由育慧教練在後面保護，看看她是否會記得路線？

過程中，有 1-2 次失誤，最終連已錯過中餐廳了她也不知。在她已過中餐廳時，育慧教練站在門口提醒宜安，過頭了。宜安大怒，在中餐廳門口就對育慧教練大呼小叫，直說妳幹嘛罵我。育慧教練:是提醒妳過頭了，哪一句話是罵

宜安:你大聲就是罵。

育慧教練無言，詢問她是否要進去吃。

宜安走進店內，冠華教練、玠丞及閔軒都看著她。

冠華教練:如果育慧教練不提醒妳，妳就會走過頭不是嗎？

宜安:育慧教練對我大聲，大聲就是罵

冠華教練:那是提醒，妳走得很快又急，如果不大聲你會聽到嗎？

宜安:無言，問要如何點?(教她點好，育慧教練就準備回飯店)

冠華教練提醒宜安要道歉，宜安小聲地道了歉，育慧教練點頭說好便回飯店。

而在用餐的過程中，她對於育慧教練僅只是點頭說好，她覺得育慧教練不接受，還直說，我都道歉了為什麼還不接受。冠華教練提醒育慧教練有接受丫!她不是有點頭說好嗎? 宜安:要說沒關係。

男生們乖乖地繼續吃飯，

餐後回飯店，自由活動一下就寢

6/9 行程

6:00 早餐

6:30 大廳集合，搭車前往泳池練習

07:30 ~ 08:45 預賽練習

09:00 預賽開始

09:06 玠丞 200 蛙

09:23 宜安 200 蛙

10:00 玠丞 100 仰

10:49 閔軒 400 自

進入賽程的最後一天

前熱身如同前幾日內容，3 位選手決定先在室內練習，跳水時才到室外池，宜安跳水相較玠丞及閔軒相對穩定，必須修正處也比較少，玠丞在蛙式入水夾腳後會彈開，修正次數較多，閔軒則是在出水面後會有卡住的感覺，經修正後已平穩許多。

閔軒 400 自為計時決賽

上午賽程結束

玠丞 200 蛙 2:47.66 (破全國 2:47.81) 排名第 2

50 m : 37.47 (37.47) 100 m : 1:20.24 (42.77)
150 m : 2:03.81 (43.57) 200 m : 2:47.66 (43.85)

宜安 200 蛙 3 : 14.65 排名第 5
50 m : 44.05 (44.05) 100 m : 1:33.17 (49.12)
150 m : 2:24.91 (51.74) 200 m : 3:14.65 (49.74)

玠丞 100 仰 1 : 08.82 排名第 9
50 m : 32.30 (32.30) 100 m : 1:08.82 (36.52)

閔軒 400 自 4 : 33.69 第八名
50 m : 29.95 (29.95) 100 m : 1:04.23 (34.28)
150 m : 1:40.35 (36.12) 200 m : 2:15.88 (35.53)
250 m : 2:51.23 (35.35) 300 m : 3:26.82 (35.59)
350 m : 4:01.57 (34.75) 400 m : 4:33.69 (32.12)

閔軒的 400 自每一分段配速佳可圈可點，宜安的蛙式整體來看也是不錯，期望下午狀況會更好。反倒是玠丞 100 仰一比完整個人就很焦慮不安，他擔心阿公會來電罵他 100 仰沒游好，其實教練團都看的到他有多麼的用心在這次的賽事中。先安撫他的擔心，再去電給阿公請他給予孩子正面的鼓勵。

當家長一負面，其影響力即使我們在現場有時都很難處置，畢竟電話中，家長說了甚麼我們真的無從得知，有時可能僅是家長無心的一句話甚或是話語中的一個片語都有可能讓孩子掛心。在現場的教練團就會需要費時間引導才可化解，其影響甚大。

中午阿公有跟玠丞通電話，當我們聽到玠丞開心的說:阿公怪怪的，他沒有罵我，還要我下午 200 蛙好好游。看著他很開心，教練團也是放下一顆心中大石。謝謝阿公的配合。

閔軒下午沒有賽程了，午休跟著防護到附近的迪卡農採買要帶回台灣的補給品。

玠丞及宜安分別休息，準備下午的賽事。

會長領著師長們及桌球隊一同前來為宜安及玠丞加油打氣

陳玠丞 200 蛙 銀牌 2 : 45.13
再度刷新上午預賽所締造的全國紀錄 (2 : 47.66)
50 m : 36.44 (36.44) 100 m : 1:17.32 (40.88)
150 m : --- 200 m : 2:45.13 (1:27.81)

董宜安 200 蛙 第五名 3 : 07.78 (破全國 3 : 11.65)
50 m : 42.41 (42.41) 100 m : 1:29.57 (47.16)
150 m : --- 200 m : 3:07.78 (1:38.21)

整體而言，玠丞與宜安下午表現優秀
賽後會長帶著大家一同享用美食，應該惟有宜安不太開心，因為她心心念念的就是想要回大會的餐廳享用甜食與優格。

6/10 行程

享用早餐，之後帶選手到附近商店街走走逛逛，買喜歡吃的東西回飯店享用。

因雨，晚上閉幕典禮改於皮埃爾庫隆體育中心 籃球館舉行，於 17:20 飯店大廳集合，一同搭車前往會場。

桌球的柏諺將上台表揚，獲巴黎帕運會桌球心智類男單參賽資格，身為隊友的我們於有榮焉。

6/11 行程

請攜帶行李及所有個人物品 10:00 準時在飯店大廳集合，退房後集體搭接駁車到機場。搭乘 15:55 從里昂起飛的班機，前往杜拜轉機，再轉往台灣中正機場於 6/12 下午 16:30 抵達。平安返抵國門

返程時，代表團抵達里昂機場於排隊通關時，閔軒突然身體不適全身大汗，整件衣服都濕了，在隊醫與防護員及全體師長的協助下，身體狀態漸漸恢復，在登機室等待時由冠華教練陪同前往廁所擦拭身體換衣服，期盼身體狀態能夠更舒服，畢竟緊接著是 6 個多小時的飛行，

冠華教練:你昨天晚上有吃什麼東西嗎?還是今天太熱 現在有舒服一點嗎
閔軒回答:現在已經舒服多了，可能是昨天晚上整晚沒睡，太累了....

冠華教練:你整晚沒睡....

閔軒:啊就比賽結束，要回家了 太開心了....

冠華教練:那你整晚都在打電動嗎

閔軒:ㄟㄟㄟ....

冠華教練:起飛後吃完餐點，趕快睡一下

閔軒:我也是這樣想

里昂到杜拜航段，閔軒除用餐，全程都在補眠

教練團也告知他，爾後千萬不要這樣，熬夜對身體非常不好，身為選手應該要學習好好照顧自己身體，畢竟身體狀態與成績有著相關因素

選手實力評析

		2023 杭州亞帕MQS	2024 巴黎帕運		112年 112年 會長盃	2023新加坡	GG2023
			MQS	MET			
施閔軒	50自						00:25.57
	100自						00:57.03
	200自	02:11.30	01:57.95	02:00.54	02:07.59	02:02.27	02:04.91
	400自					04:27.24	04:33.69
	800自						09:31.46
	100仰	01:14.41	01:02.06	01:03.07			
	50蝶						00:29.22
	100蝶	01:06.93	00:58.32	00:58.74	01:05.24	01:04.55	01:04.74
	100蛙	01:25.02	01:08.69	01:10.03			
	200混	02:33.74	02:14.06	02:16.61	02:25.72	02:25.62	02:25.87

施閔軒選手的專長以長距離自由式及蝶式為主，就本場賽事而言，閔軒的專長項目幾乎都與人高馬大的歐美選手重疊。相對來說，較難以發揮。

以帕拉競賽項目來說，現以亞洲國家的 200M 自由式及 100M 蝶式而言，2018 亞帕運至今成績並未有大幅度的進展，反倒是有些許的下降，可能的因素很多，但我國選手的訓練時間與樣態可在調整，應會大有斬獲，畢竟就閔軒的身材體型，較相似於歐美選手般高壯，應是有我們未注意之處。

賽效益分析

		2023 杭州亞帕MQS	2024 巴黎帕運		112年 112年 會長盃	2023新加坡	GG2023
			MQS	MET			
陳玠丞	50自						
	100自						
陳玠丞	200自	02:11.30	01:57.95	02:00.54		02:05.25	
	400自						
	50仰						00:30.83
	100仰	01:14.41	01:02.06	01:03.07	01:06.88	01:05.44	01:08.82
	200仰						02:22.63
	50蛙						00:34.82
	100蛙	01:25.02	01:08.69	01:10.03	01:16.38	01:15.16	01:17.55
	200蛙						02:45.13
	50蝶						
	100蝶	01:06.93	00:58.32	00:58.74			
	200混	02:33.74	02:14.06	02:16.61	02:25.87		
	400混						05:16.03

玠丞的專長以仰式及蛙式為主，本次賽事以 200M 仰式獲金牌、200M 蛙式獲銀牌及 400M 混合式獲銅牌，獲獎的三個項目雖非帕運、亞帕運及錦標賽的項目，但由這些項目來看，選手的體耐力提升不少，可望在不久的將來轉化在 100M 的項目之中。

參加 100M 蛙式的亞洲選手獲前八名的有日本及韓國等三位，在比對亞洲排行榜成績，100M 蛙式的前三名成績大約會在 1:10.00 以內，玠丞的目前最佳式 1:15.00 左右，如要在此項目佔有一席之地，則要將成績至少要在推進 5~7 秒為最佳。100M 仰式目前亞洲最佳由韓國籍選手以 1:01.72，就目前玠丞的在亞洲排名約落在第 10~11 的位置，仍具努力的空間。

以 Virtus 賽事而言，一開始即將參賽項目調整為以長距離為主預以刷清自我成績及挑戰自我為優先考量。

	2023 杭州亞帕MQS	2024 巴黎帕運 MQS MET	112年 112年 會長盃	2023新加坡	GG2023
董宜安					
50自					00:30.37
100自					
200自	03:02.54	02:14.06 02:16.61	02:24.64	02:26.77	02:25.91
400自					
800自					
100仰	01:38.82	01:12.27 01:13.93		01:22.23	
50蛙					
100蛙	01:46.71	01:23.30 01:25.29	01:26.21	01:25.80	01:26.84
200蛙					03:07.78
100蝶	01:16.26	01:10.45 01:11.70			
200混	02:51.94	02:36.45 02:38.42	02:51.39	02:49.13	2 : 49.28

宜安專長項目為蛙式及自由式，本次成績未有明顯斬獲，但仍在 200M 自由式中創個人最佳紀錄。原預定宜安要在本屆賽事中，推進 100M 蛙式成績，雖在比對 2018 亞帕運成績而言，宜安的 100M 蛙式可望達到預期前三的佳績，就觀察所示，自 2022 年參加大洋洲賽事後即發現日本籍與香港籍的選手以將 100M 蛙式的秒數一再推進，對我選手產生極大的威脅性，就此在國內訓練上更加入防護與體能訓練盼能在賽事中如期將成績推進，最終仍無法如願

小結:

就研究所示，時差對於對於一般跨國旅行者來說，可能沒什麼特別嚴重後果，但是對於需要保持生物鐘和興奮狀態的選手來說，克服因時差帶來的旅行疲勞和身體不適，是必須進行的功課。美國運動醫學研究者認為，時差對運動表現的影響，主要反映在如頭疼、疲勞、睡眠障礙、食欲下降、腸胃不適、情緒煩躁對身體機能以及情緒的影響上。因此選手必須調整新的生物鐘以便符合比賽當地的時間。

就本場賽事而言，天氣炎熱，室外競賽池及飲食上與國內有不同，造成選手的適應上困難，雖已在國內就以開始練習吃生菜等生冷食物，也開始停整時差，畢竟與國內狀況不同，心智障礙類選手在適應期上仍需再增加更多時間。

比賽成績彙整

GG2023 選手參賽成績總表

6/5 第一天							
姓名	上午 預賽				下午決賽		
	項目	成績	名次	備註	成績	名次	備註
陳玠丞	200仰	02:27.76	1	進決賽	02:22.63	金牌	創紀錄
陳玠丞	100蛙	01:17.55	9				
董宜安	100蛙	01:26.84	8	進決賽	01:27.82	7	
施閔軒	50蝶	00:29.22					
施閔軒	800自	09:31.46	7	破全國。此項目為計時決賽			
6/6 第二天							
姓名	上午 預賽				下午決賽		
	項目	成績	名次	備註	成績	名次	備註
施閔軒	200自	02:04.91	9				
董宜安	200自	02:25.91	11				
陳玠丞	50仰	00:30.98	8	進決賽	00:30.83	8	(破全國31.46)
6/7 第三天							
姓名	上午 預賽				下午決賽		
	項目	成績	名次	備註	成績	名次	備註
施閔軒	100蝶	01:04.74	16				
陳玠丞	400混	05:16.03	銅牌	此項目為計時決賽			
施閔軒	50自	00:25.57	10	(破全國26.0)			
董宜安	50自	00:30.37	11	(破全國33.38)			
6/8 第四天							
姓名	上午 預賽				下午決賽		
	項目	成績	名次	備註	成績	名次	備註
施閔軒	100自	00:57.03	10				
陳玠丞	50蛙	00:34.82	10				
施閔軒	200混	02:25.87	10				
董宜安	200混	02:49.28	12	(破個人最佳)			
6/9 第五天							
姓名	上午 預賽				下午決賽		
	項目	成績	名次	備註	成績	名次	備註
陳玠丞	200蛙	02:47.66	2	進決賽	02:45.13	銀牌	(破全國2:47.66)
董宜安	200蛙	03:14.65	5	進決賽	03:07.78	5	(破全國3:11.65)
陳玠丞	100仰	01:08.82	9				
施閔軒	400自	04:33.69	8				

綜合評估分析

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. 本賽事設有 II2 唐氏症選手及 II3 自閉症選手等組別，就國內此類選手也不少，未來可廣納此組別選手一同參賽，藉以與國際賽事接軌。
3. 可設置帕拉選手長期培訓中心。
4. 心智障礙類選手的家長過於保護選手，選手較無法獨立自主，自我為中，心理素質弱，所有的情緒起伏常圍繞在競賽的輸贏中，造成團隊中人力耗損。
5. 有防護師全程的協助，成為教練團及選手們最大的助力，是超級神隊友。

檢討與建議:

- 1.當會旗在場上飄揚時視為多麼榮耀的一刻，可惜多數選手不會唱國旗歌。
- 2.家長對於選手的影響力甚鉅，有時可能僅是家長無心的一句話甚或是話語中的一個片語都有可能讓孩子有情緒，會使在現場的教練團要花費更多時間引導才可化解。或是選手的營養補給
- 3.就現行三位選手都在備戰計畫中，除了在教練訓練時有訓練防護，在體能訓練有體能防護，會發現幾乎是各做各的未有一個整合的模式，與家長溝通時，有時也是亂亂的，無法理出未來目標。在體能訓練時，訓練場地該由誰負責，這也是問題。
- 4.現有國際賽事多數皆是在官網或雲端公告賽事訊息，如同本次賽事所有的資料及賽事訊息都是隨時隨地的更新。
- 5.運科在國際間已成趨勢，多次看到日本、香港、澳洲、美國都有在場上申請架設錄影設備，藉由賽事影片蒐集藉由國內外重要賽事的隨隊情蒐，完整地蒐集敵我雙方的賽事影片，做為賽事影片分析的基本材料。
- 6.此賽事大會設有大型接駁車提供各國在各場館間移動，但有時在等待接駁的過程太過耗時，造成在等候的過程中造成身體不適，會長對於選手及教練非常照顧，再三提醒如若需求可以叫計程車千萬不要擔心，只是有時不是不叫車而是叫不到車。
- 7.此行大會所提供之餐飲狀況不慎理想，選手無法攝取充分的營養，好在此行師長人數多可為我們時時補充營養。

建議:

- 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。教唱國旗歌。
- 2.對於心智障礙類的選手而言多數的決定權仍是掌握在家長的手上，未來總會可為家長與教練開辦心理與營養的進修機會，以增加其知能。
- 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，未來，是否有可能將這些做整合或是有一個專門做協調的執行專案者統籌這一切，讓單項委員會及家長更可知悉。
- 4.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。採購 IPAD 或錄影設備供教練團帶出國使用
- 5.未來是否有可能到現場後如若獲悉會有接駁車供應不足之情事，隊本部便主動協調出一台車來供隊本部使用。
- 6.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。

- 7.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。
- 8.選手的狀況都較為特殊，建議應為每位選手建立一個專屬的個人檔案夾，其中除基本之個人資料與身體狀況，可在監控其用藥或營養補給品之食用狀況。目前，針對游泳選手在出團前會請選手填下調查表，然而卻仍有選手私底下食用並未登錄在調查表中的補給品，國際賽事大多有禁藥檢測，選手必須誠實詳載所食用之食物藥品補給品，選手與教練之互信機制著實重要，更需要家長鼎力配合詳載與提供選手所食用之補給品清單，切勿因怕違反教練之規範而有所隱瞞，若於藥檢時無法詳細載明，最終還是由選手承擔一切責任，切勿大意 僥倖為之。
- 9.為讓各代表隊運作順利，總會對領隊 管理 教練 防護員皆有相關之權責規範，但對選手之行為規範並未有相關敘述與闡明，倘遇選手在外言行出格，不遵管理與引導，師長教練難為無米之炊，建議總會研擬相關規範，出國前讓家長與選手詳閱知曉其權利與義務，讓賽事任務遂行順利，規範需備不可缺。

照片剪影



6/1 桃園機場



6/1 台北-杜拜



6/2 杜拜機場 閔軒眼角浮腫



6/2 杜拜機場 等候轉機



6/2 杜拜-法國里昂



6/2 法國里昂國際機場



6/2 抵達 Vichy Midland Hotel



6/2 晚餐



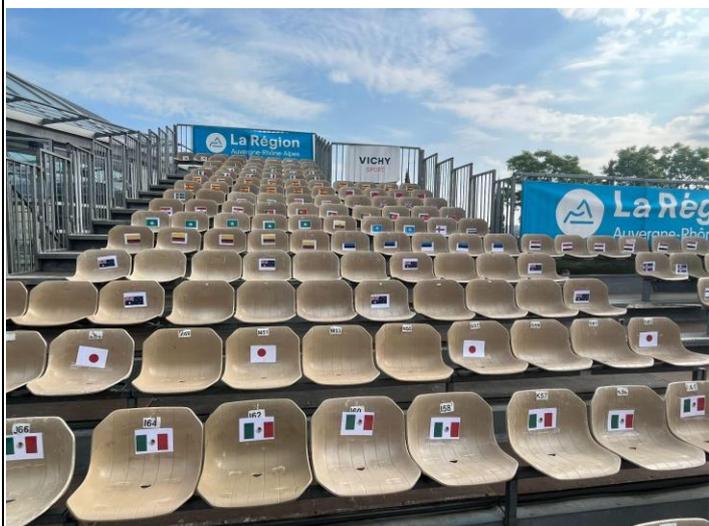
6/3 搭接駁車前往泳池



6/3 比賽泳池(戶外池 水道上無遮蔽)



6/3 準備練習



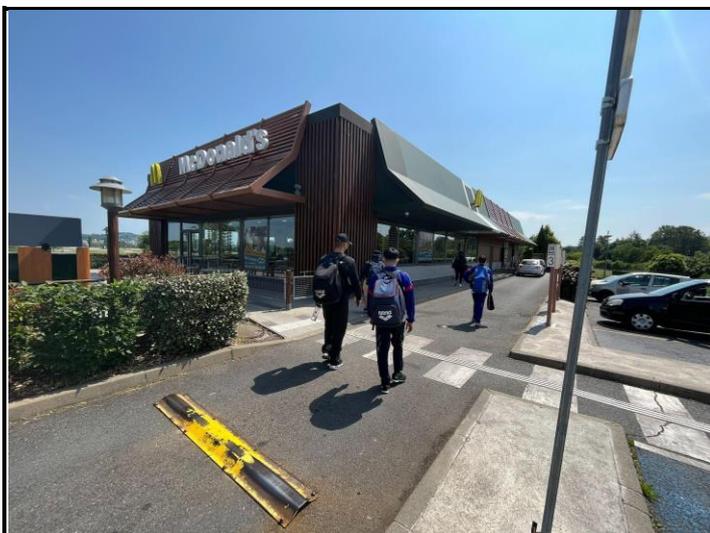
6/3 各代表隊觀賽區



6/3 暖身練習



6/3 接駁車資訊



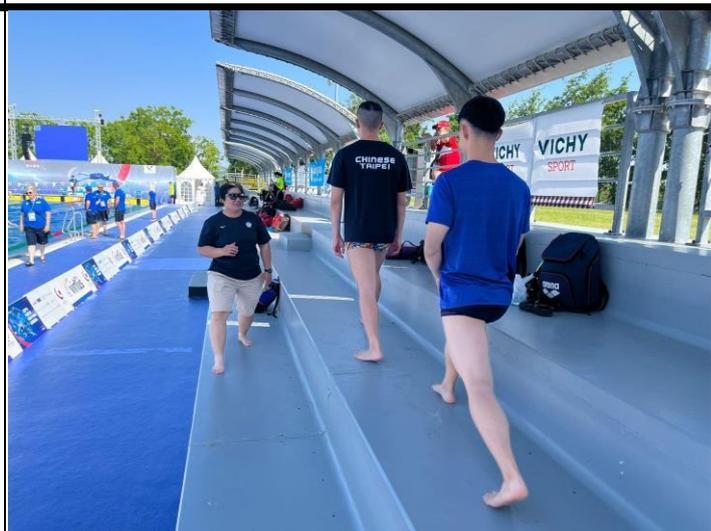
6/3 午餐 麥當勞
泳池沒有供應餐盒 要搭車到田徑場用餐
避免選手舟車勞頓 午餐就近解決



6/3 下午三點搭車前往泳池
安排第二次暖身



6/3 下午暖身



6/3 下午暖身



6/3 晚間 8 點 技術會議



6/3 晚餐地點



6/4 上午前往泳池練習
林寶臨老師 隨隊陪同



6/4 練習時間表及水道分配



6/4 上午 選手練習



6/4 練習後 帶領選手熟悉 檢錄動線



6/4 上午練習後與寶臨老師合影



6/4 上午練習後與寶臨老師合影



6/4 選手對大會飲食極度不適應
隊本部額外添購生菜與烤雞給選手



6/4 選手對大會飲食極度不適應
隊本部額外添購生菜與烤雞給選手



6/4 選手做治療



6/4 下午集合準備開幕典禮



6/4 集結等候中(大會抓拍)



6/4 遊行中(大會抓拍)



6/4 遊行中(大會抓拍)



6/4 遊行中(大會抓拍)



6/4 進場中



6/4 進場中(大會抓拍)



6/4 團隊合影



6/4 團隊合影



6/4 團隊合影



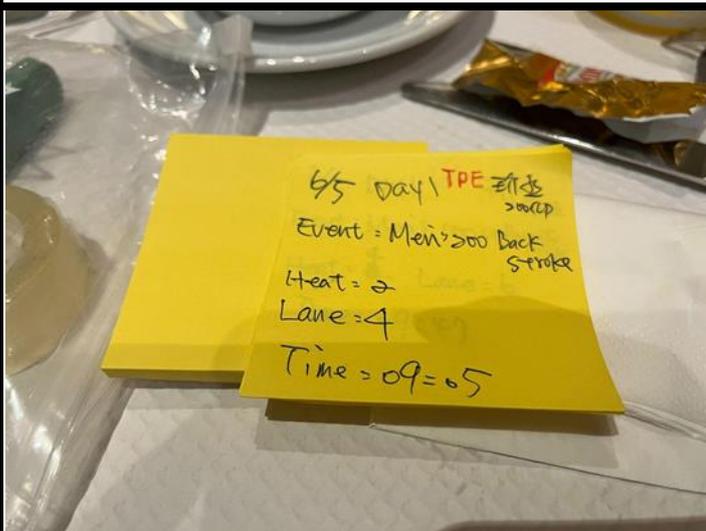
6/4 場內團隊合影



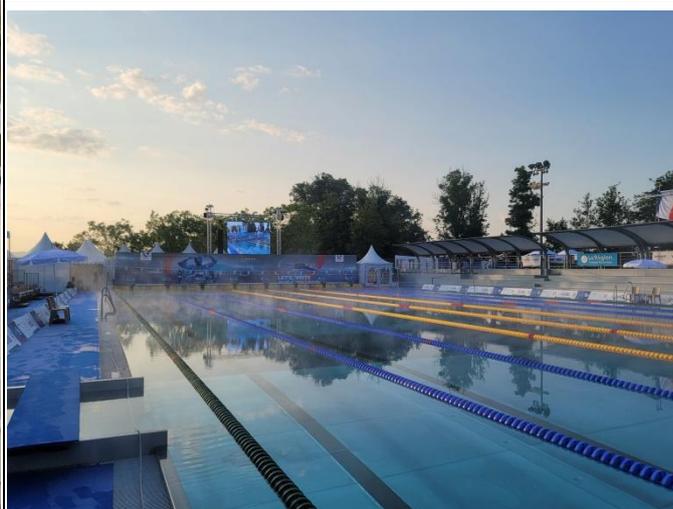
6/4 場內團隊合影



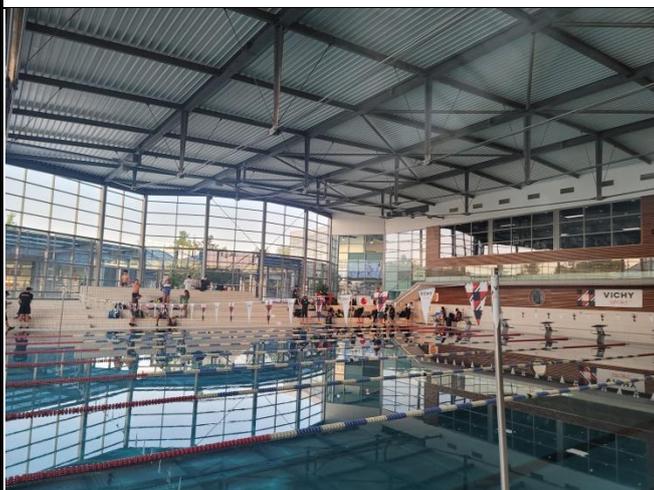
6/4 開幕



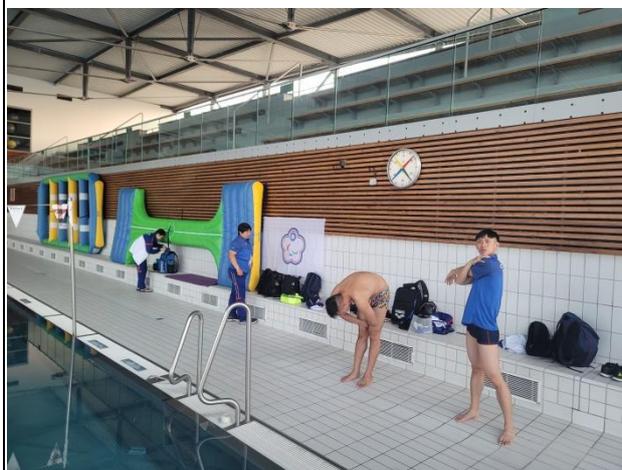
6/5 比賽 Day1



美麗的競賽場地



室內練習池



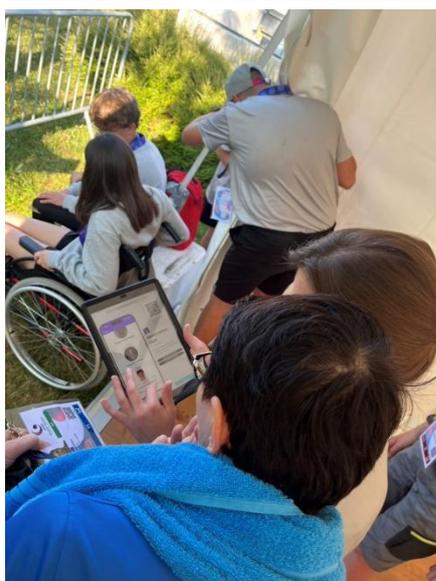
中華台北游泳隊休息區



檢錄處



檢錄處外等候檢錄



檢錄中



大會播報台與運科攝影台



觀眾台



6/5 比賽 Day1 暖身練習
仰式起跳架



選手出場



選手出場



選手賽後取物



6/5 午餐麥當勞



6/5 典禮組 獎牌與吉祥物



6/5 玠丞與隊友合影



6/5 比賽 Day1 玠丞 200 仰金牌



6/5 玠丞獲金牌



6/5 玠丞與其他兩國選手合影



6/5 玠丞與其他兩國選手合影



6/5 玠丞感謝會長的支持與鼓勵



6/5 比賽 Day1 選手賽後治療



6/6 比賽 Day2 賽前練習



6/6 檢錄處 場次表



姿勢檢查員



選手出發、裁判長



餐後於草坪休息



師長前來為選手加油打氣



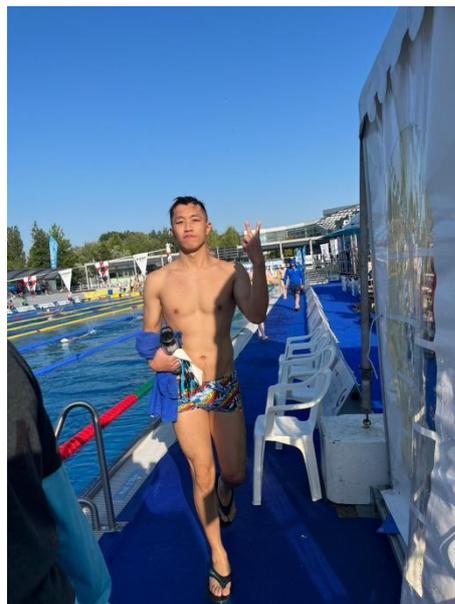
跟著師長一起前往桌球場加油



6/7 賽前動態伸展



6/7 賽前動態伸展



6/7 上午熱身



6/7 選手出賽



6/7 玠丞 銅牌



自備午餐



享用午餐



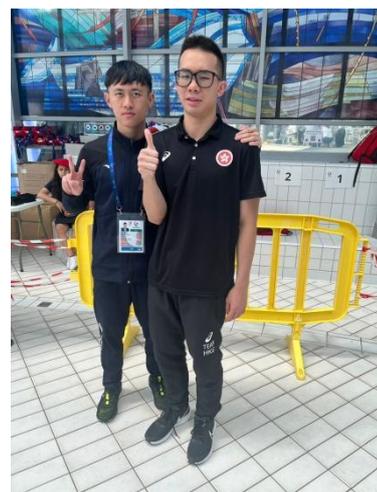
大會午餐



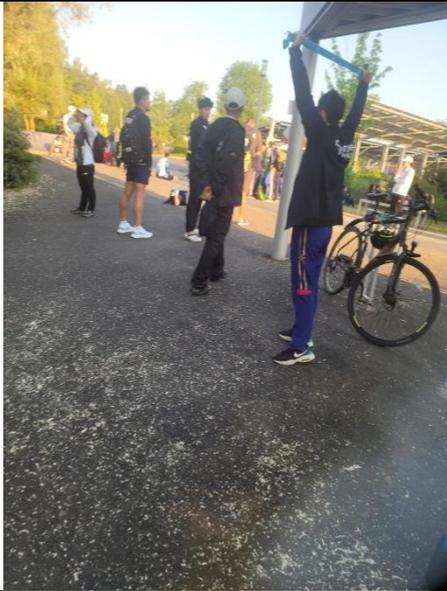
享用午餐時遠眺的美景



6/7 玠丞 銅牌與其他國家選手側拍



與香港隊一同合影



6/8 選手動態熱身



6/8 選手動態熱身



6/8 選手動態熱身



教練指導席



等候檢錄時伸展



6/8 選手動態熱身



6/8 檢錄室外



6/8 大會裁判介紹



選手登場



選手登場



自備午餐



享用午餐



感謝寶臨老師與副祕陪同參賽



選手賽後防護



選手賽後防護



選手賽後防護



6/9 動態伸展



6/9 動態伸展



泳池全景



6/9 出發練習



6/9 出發練習



6/9 出發練習



6/9 出發練習



6/9 出發練習



選手熱身



選手熱身



教練合影



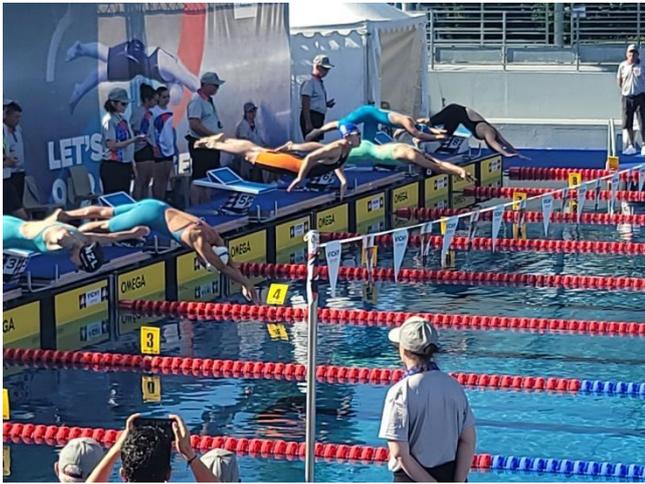
選手熱身



選手出賽



選手出賽



選手出賽



選手賽後取物



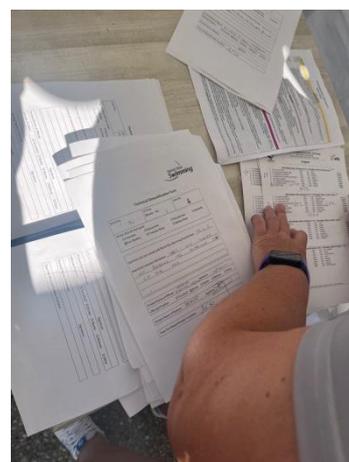
選手賽後取物



選手出賽



選手賽後取物



確認選手違規事件



午餐、午休



午餐、午休



下午賽前準備



會長帶領團帶前來加油打氣



玠丞 200 蛙銀牌



玠丞 200 蛙銀牌



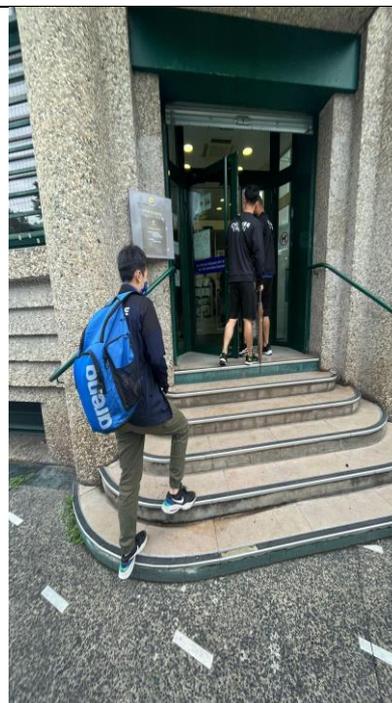
6/10 帶選手買明信片



6/10 帶選手買明信片



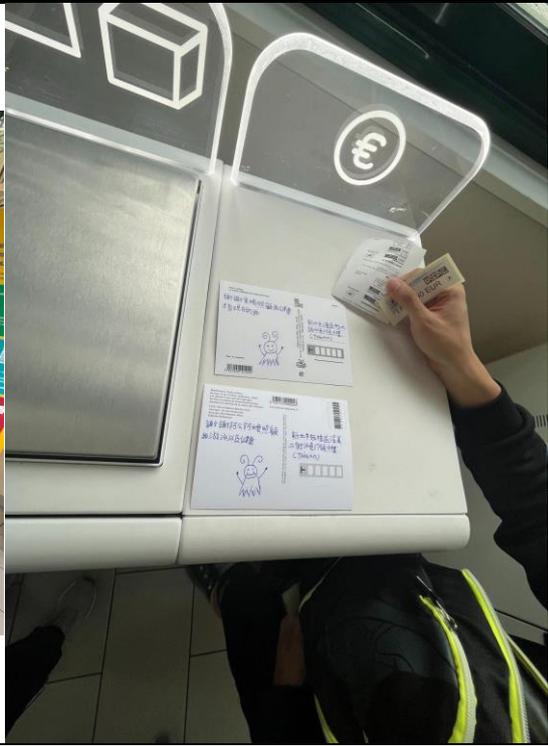
6/10 帶選手買明信片



6/10 前往郵局寄明信片回台灣



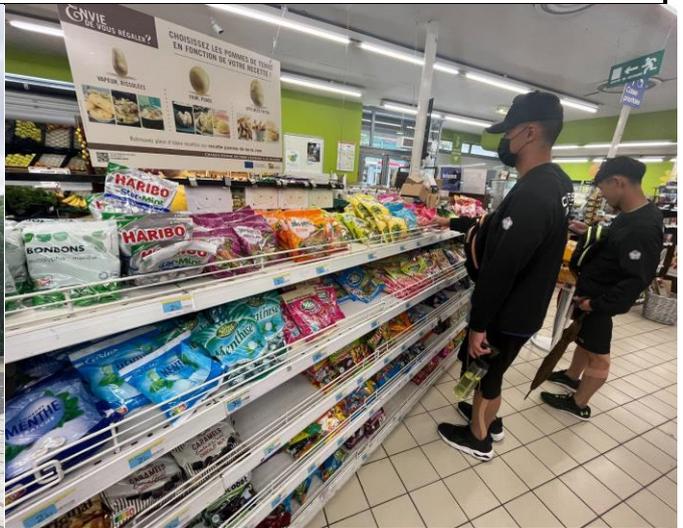
6/10 前往郵局寄明信片回台灣



6/10 前往郵局寄明信片回台灣



6/10 前往郵局寄明信片回台灣



6/10 購物與伴手禮



6/10 購物與伴手禮



6/10 下午參加閉幕典禮



6/10 下午參加閉幕典禮



6/10 下午參加閉幕典禮



6/10 下午參加閉幕典禮



6/10 晚餐



6/11 準備返台



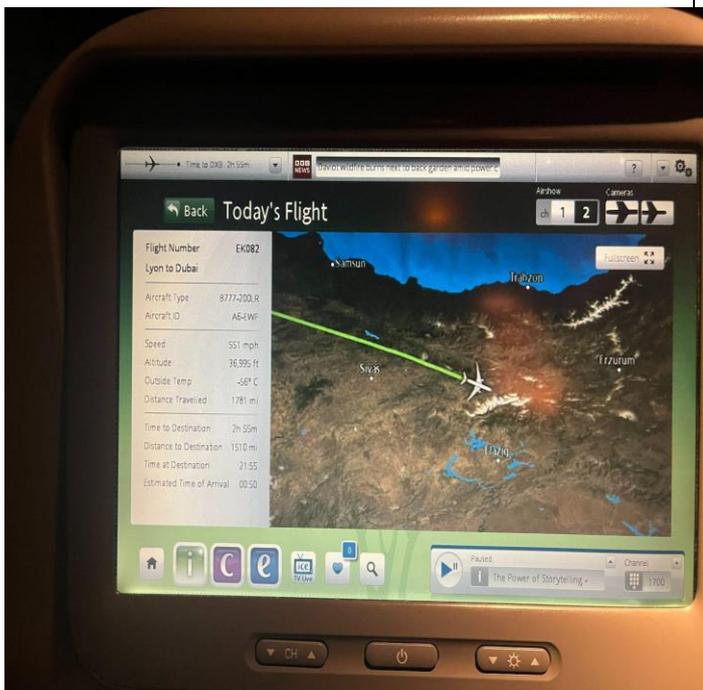
6/11 準備返台



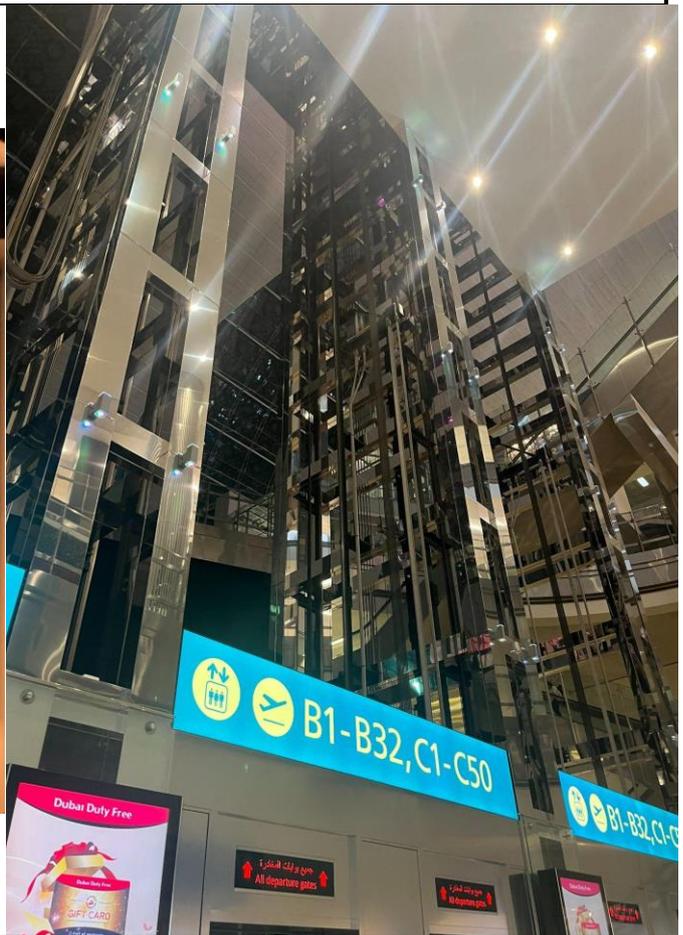
6/11 準備返台



6/11 抵達里昂國際機場



6/11 里昂-杜拜



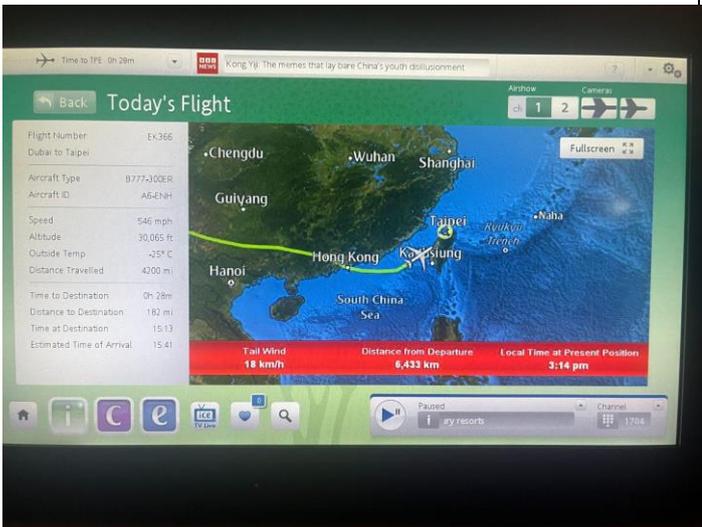
6/11 杜拜機場轉機



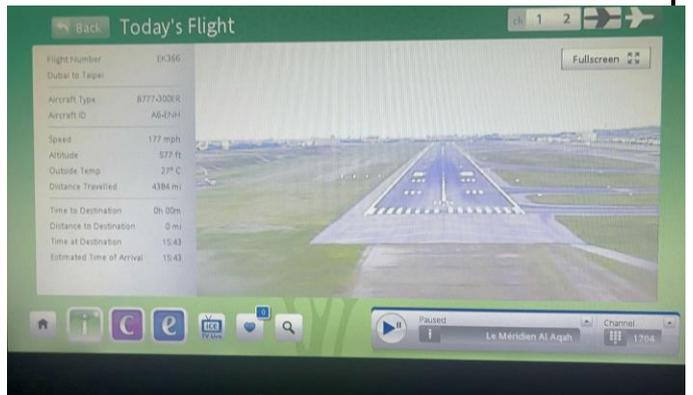
6/11 杜拜-台北



6/11 杜拜-台北



6/12 返抵台灣



6/12 返抵台灣