

松山家商游泳隊簡介

教練：謝欣芳、羅仕果

游泳隊歷史

- ◎ 游泳隊於民國 7 2 年成立至今，由夏長楨老師指導，當初選手來源為普通班學生，期間曾榮獲全中運六連霸和台北市中運女子十一連霸，成績十分優異，也是松商校隊傳統項目之一。目前泳隊為多元發展游泳運動項目，如水球、鐵人三項。並招收附近鄰近國中之校隊選手（永吉國中、民生國中、南門國中、古亭國中、信義國中）選手人數共12人。

松商泳隊教練群



謝欣芳

職稱：體育教師兼任

學歷：臺北市立大學運器所

證照：游泳協會B級教練

行政院體委會初級教練



羅仕果

職稱：體育教師兼任

學歷：東華大學

證照：游泳協會B級教練

行政院體委會初級教練

比賽成績

全國分齡游泳錦標賽

姓名	項目	名次	指導教練
李遠聞	106年世清海洋盃分齡游泳錦標賽16-18歲50公尺蝶式	第三名	謝欣芳 羅仕果
陳玲葦	全國總統盃游泳錦標賽15-17歲200公尺蝶式	第六名	謝欣芳 羅仕果
陳玲葦	全國總統盃游泳錦標賽15-17歲800公尺自由式	第八名	謝欣芳 羅仕果
陳玲葦	全國總統盃游泳錦標賽15-17歲400公尺混合式	第八名	謝欣芳 羅仕果

台北市青年盃游泳分齡賽

學生	項目	名次	指導教練
張靖惟	17歲以上女子組100公尺仰式	第一名	謝欣芳 羅仕果
張靖惟	17歲以上女子組50公尺仰式	第二名	
管絜穎	17歲以上女子組100公尺蝶式	第一名	
陳柏安	15-16歲男子組100公尺仰式	第一名	
陳柏安	15-16歲男子組50公尺仰式	第一名	
陳玲葦	15-16歲女子組100公尺蝶式	第二名	
李遠聞	15-16歲男子組100公尺自由式	第二名	
陳柏安 陳聖傑 李遠聞 許向言	15-16歲男子組200公尺混合式接力	第三名	
黃紹鈞	17歲以上男子組100公尺仰式	第三名	
李芝珉	15-16歲女子組50公尺蛙式	第三名	
馮晴湄	15-16歲女子組50公尺自由式	第三名	
李遠聞	15-16歲男子組50公尺自由式	第三名	
黃紹鈞	17歲以上男子組50公尺仰式	第三名	
陳玲葦	15-16歲女子組100公尺自由式	第四名	
徐震中	15-16歲50公尺仰式	第四名	
李芝珉	15-16歲女子組100公尺蛙式	第五名	
陳聖傑	15-16歲男子組50公尺自由式	第五名	
馮晴湄	15-16歲女子組100公尺自由式	第六名	

台北市中等學校運動會

姓名	比賽項目	名次	指導教練
馮晴滄 張靖惟 管絜穎 陳玲葦	高女組400公尺自由式接力	第五名	謝欣芳 羅仕果
張靖惟	高女組200公尺仰式	第五名	
張靖惟	高女組50公尺自由式	第八名	
張靖惟	高女組50公尺仰式	第八名	
張靖惟 李芝珉 管絜穎 陳玲葦	高女組400公尺混合式接力	第四名	
馮晴滄 張靖惟 管絜穎 陳玲葦	高女組800公尺自由式接力	第五名	
管絜穎 陳玲葦	高女組200公尺蝶式	第五名	
	高女組800公尺自由式	第二名	
	高女組200公尺蝶式	第四名	
	高女組400公尺混合式	第四名	
李芝珉	高女組50公尺蛙式	第五名	
	高女組200公尺蛙式	第五名	
	高女組100公尺蛙式	第六名	
李遠聞	高男組200公尺自由式	第五名	
陳聖傑 黃紹鈞 許向言 李遠聞	高男組400公尺自由式接力	第六名	
陳柏安 黃紹鈞 李遠聞 陳聖傑	高男組400公尺混合式接力	第七名	
李遠聞 陳聖傑 陳柏安 黃紹鈞	800公尺自由式接力	第六名	
馮晴滄	高女組50公尺自由式	第六名	
黃紹鈞	高男組200公尺仰式	第六名	
	高男組400公尺自由式	第八名	
陳柏安	高男組200公尺仰式	第三名	
	高男組100公尺仰式	第八名	
	高男組50公尺仰式	第八名	

全國中等學校運動會

姓名	比賽項目	名次	指導教練
陳薇	高女組50公尺蛙式	第二名	謝欣芳 羅仕果

106年升大學榜單

106年升大學

姓名	大學	科系	
胡雲飛	景文科技大學		
陳書田	臺北市立大學	水上運動系	
潘宜呈	銘傳大學		
沈囿瑄	國立高雄大學	運動競技系	
陳薇	台北市立大學	體育系	
黃郁婷	屏東大學	體育系	
張婷婷	台灣師範大學	體育系	

訓練內容

游泳隊訓練計畫

訓練日期：107年1月1日~107年12月 31日

全年訓練時間：星期一至星期五

下午14:00~17:00

*視情況至松山運動中心練習

暑假訓練時間：星期一~五上午08:00~11:00

下午14:00~17:00

訓練內容：

質、量並重的訓練，漸進的提升專項所的體能及動作姿勢之調整。

- 1、專項速度、注重技術的穩定性。
- 2、強化專項所需的肌力、爆發力及心肺耐力。
- 3、每週總訓練量為五萬~六萬公尺。

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
下午 14:10-14:20	基本體能	基本體能	基本體能	基本體能	基本體能
14:30-15:30	水中訓練 自由式 耐力	水中訓練 混合式	水中訓練 自由式 耐力	水中訓練 混合式	水中訓練 自由式 耐力
15:30-16:30	主式間歇	主式間歇	主式間歇	主式間歇	主式間歇
16:30-16:40	慢游放鬆	慢游放鬆	慢游放鬆	慢游放鬆	慢游放鬆

陸上訓練



陸上訓練



陸上訓練



拉力訓練



重量訓練



重量訓練



重量訓練



瑜珈



瑜珈



運動防護



游泳訓練



游泳訓練

