

國家運動訓練中心 111 年 11 月份教練會議紀錄

壹、時間：111 年 11 月 30 日（三）上午 11 點

貳、地點：國家運動訓練中心教學大樓演講廳

參、主席：李執行長文彬

紀錄：馬平宇

肆、出席人員：如簽到表

伍、列席人員：如簽到表

陸、主席致詞：略

柒、報告事項：

捌、宣讀上次會議決議事項及執行進度報告(如附件)。

玖、各處業務報告：

一、競技運動處：

(一)請各隊教練配合所屬單項協(總)會辦理補助計畫核銷作業，所送返國報告書內容請務必詳實撰寫。

(二)112 年各培訓隊(含黃金計畫菁英選手)國內外移地訓練及參賽計畫(含訓練及參賽器材)，請培訓隊教練盡快與協會商討後函送中心辦理經費審查。

(三)亞運第三階段第三期自 112 年 2 月 1 日起至亞運結束，請各隊教練務必與所屬協(總)會研議名單提送時程，最遲於 12 月底完成提送，以利後續審議及辦理調訓作業。

(四)春節放假時間比照去年度辦理(除夕前一天中午 11 點後至初四晚上收假)，初五恢復正常訓練。

(五)綜合重量訓練室使用事項宣導：

1. 本場地開放時間為週一至週五 08:00 至 20:00、週六 08:00 至 12:00，其使用時段分別為上午 08:00 至 10:00、10:00 至 12:00，下午 14:00 至 16:00、16:00 至 18:00，晚間 18:00 至 20:00。

2. 各培訓隊應於前一個月 25 日前(最晚應於使用前一週)，向管理人員提交申請表，經審核通過後，始得使用。各使用時段之使用人數總量至多 80 人，為提供各培訓隊舒適及安全的訓練環境，並兼

顧維護訓練品質及避免相互影響使用權益，請配合本場地相關規範申請使用，並依申請時段進場及離場。目前重訓室已提供 12 月份使用申請表，請各隊儘早申請並提交。

3. 為加強本場地安全與管理，除管理人員及清潔人員外，所有人員均應從球類館中棟(本場地東側)單一出入口進出。個人物品應放置在置物櫃內。
4. 近期發現重訓室有使用者於訓練結束後，未將訓練器材歸位、毛巾隨意放置、飲料空盒未丟、個人物品未帶走等情形(如附件照片)，為維護重訓室使用環境及每一位使用者之權利，請大家務必遵守相關規定。本場地內除飲用水及輔助訓練器材外，一律禁止飲食並不得攜帶與訓練無關之物品進入，應依正確方式使用各項器材並小心維護，使用完畢後務必將器材歸回原位，且記得將隨身物品帶走，始得離開；如發現器材故障，應立即通知現場管理人員。
5. 各培訓隊如有借用重訓室相關器材之需求，請務必向管理人員申請同意及填寫器材借用單，並請於借用期限內歸還至重訓室，未經管理人員同意勿擅自攜出重訓室使用。如借用之訓練器材有毀損情形，請務必隨即告知本處管理人員，並應歸還本處。

(六) 近期本處進行 111 年度財產盤點作業時，發現部分訓練場地內之空氣品質偵測設備有被拔取或移動情形，有關本中心訓練場地內相關設備或器材(非所屬培訓隊之器材)請勿擅自移動、操作或拔取。如有訓練場地之空間、設備或器材等相關使用需求或問題，請與本處各承辦人或管理人員詢問聯繫。

(七) 為了解各隊教練及選手對於本中心訓練場地之使用情形，本處已於 11 月 25 日於 LINE 群組傳送「111 年度第 2 次訓練場地服務重要性與滿意度問卷調查」連結，請教練們協助於 12 月 2 日前回填並轉知選手填答。

二、運動科學處：

(一) 有關提供培訓隊按摩服務案，今年初因疫情關係暫緩實施，現階段配合中央疫情指揮中心防疫政策鬆綁，中心自 111 年 11 月 29 日起，聘

用運動按摩師至中心服務選手。考量現階段運動按摩師僅 1 位，為公平原則，由各隊教練或防護人員評估選手按摩需求，安排各隊優先順序。說明如下：

1. 服務時間：原則以晚間 7 點至 9 點，1 小時服務 1 位選手，另運動按摩師可以配合培訓隊選手需求，調整按摩服務時間。
2. 服務方式及對象：採預約制，以黃金計畫或亞運培訓選手為主。
3. 服務地點：本中心防護室。
4. 有關運動按摩師服務期間，相關防疫措施須符合中心規定，全程一律配戴口罩，必要時可戴面罩及手套等個人防護裝備。接觸選手前雙手須以酒精消毒，並使用不織布鋪巾。另於選手按摩後，立即以酒精清潔消毒按摩床。

(二)運科器材借用部分，由於本處的器材主要提供處內運科人員，進行各培訓隊伍支援所需，數量上有限。培訓隊若臨時有需要借用運科器材的部分，可以前來運科處填寫借用單(附件 1)，我們再視器材現況，臨時來借用。比如說出國拍攝、體能訓練、疲勞恢復等所需器材。

1. 運科器材以往通常多為當天短暫借還，少數長一點約 1~3 週。除有特殊狀況外，器材最長可借用期限為 3 個月。另外，每次借用完畢後，請填寫運科器材使用報告表(附件 2)，說明執行狀況來提供使用回饋意見，讓本處可以了解器材使用上，是否有我們需要進一步改善的地方。當然，如有遺失損壞，也須負起賠償責任。
2. 為避免長期借用，影響到運科支援任務，以及其他隊伍的借用需求。各培訓隊若有長期須使用之必要器材，諸如體能訓練器材、筆記型電腦、攝影機、iPad...等需求。因中心器材數量有限，無法提供長期借用。建議有此類需求的培訓隊，將相關器材編列入協會年度經費預算中，以便培訓隊可長期使用，不用擔心常常需要用的時候，有借不到的情形。

三、教育訓練處：

(一)111 學年度第 1 學期課業輔導計有 272 位學生(博碩 64、大學 176、高中 32)參加，敬請各培訓隊教練共同敦促選手準時到課，曠課超過三分之一授課老師將不予評分。另請提醒選手下列事項：

1. 視訊上課：視訊上課是為了學生移訓或隔離時能夠繼續完成課程的變通方法，不應一邊做其他事情一邊視訊上課(如：搭車、騎

車、聚餐、看病等)，並應與老師保持良好互動，老師呼叫學生無反應，仍會被記曠課。

2. 請假：務必請學生提前請假，避免老師白跑一趟或在線上等待很久的狀況。若移訓時臨時因訓練不能視訊上線，也請趕快告知，不要默不吭聲。
3. 下學期選課：各校陸續在 12 月中過後開放下學期選課，請提醒學生務必完成選課，避免下學期還要等加退選，導致中心課輔作業時程延宕。
4. 請教練盤點明年賽事時程，111-2 大專課輔預計於 3 月底至 6 月底實施，若因公無法於規定時間內上課，請盡早規畫並與教育訓練處討論其他可行方案。

(二)111 年 11-12 月份國家培訓隊增能教育訓練系列課程預計辦理七場：內容包括 11 月 30 日(星期三)「社群網路與反詐騙」，12 月 1 日(四)「腦震盪效應」，12 月 7 日(三)「冰水浴與肌肉適應」，12 月 9 日(五)「從運動相對能量不足談壓力性骨折與訓練量監控」，12 月 13 日(二)「為什麼我的選手容易自我懷疑、缺乏自信？」，12 月 14 日(三)「前十字韌帶傷害的防護處置與回場訓練原則」。另有「阻力訓練之力線與體線」課程時間待定，敬邀教練踴躍參加。另有教練反應部分選手因依「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」之規定，建議中心放寬選手參與規定。爰此，上述課程中心將以專案核定持 B 級教練證以上之教練及選手參加。

(三)「112 年壬寅歲末聯歡晚會」，預於 112 年 1 月 13 日(五)晚上六時假行政大樓禮堂辦理。本處刻正規劃晚會表演節目，目前已有霹靂舞、女子卡巴迪、武術、滑輪溜冰等隊報名，敬邀各隊踴躍報名共襄盛舉。

(四)為確保宿舍住宿品質與安全，依據「國家運動訓練中心宿舍管理辦法」規定，嚴禁於宿舍內(含公共空間及房間陽台)抽煙(電子煙)、喝酒、賭博或使用高耗能危險物品及影響他人安寧；不得私帶訪客進出

宿舍或留宿訪客；借用物品遺失或損壞需照價賠償，未經同意宿舍內家具、設備不得任意移動或改變。近期宿舍污、廢水管嚴重堵塞，經查發現選手任意傾倒異物（衛生棉、濕紙巾、火鍋料、海鮮…）和油脂至洗手台及馬桶內，嚴重影響宿舍衛生安全。請教練加強選手品德教育，要求選手愛惜公物、遵守宿舍管理公約。

四、營運管理處：

- (一) 目前有選手提到課輔夜間下課較晚無法用膳問題，經查課輔時間大約是從晚上七點開始，而餐廳晚餐供膳是從晚上六點開始，故建議教練相關訓練課程規劃考量餐廳開放及課輔時間，俾使選手用膳及上課時間可正常。
- (二) 111年11月24日至12月4日進行111年度餐廳第二次滿意度調查。
- (三) 111年12月12日早上10點至12月21日中午12點30分進行112年度伙食管理會教練、選手委員遴選。

五、財 務 室：無

六、人力資源室：

本中心與高雄市私立左營幼兒園、私立曼哈頓幼兒園及私立羅曼頓幼兒園等三間幼兒園簽訂特約托兒服務契約，托育費用依政府公告「準公共化幼兒園收費基準」標準收費，可優先登記收托中心教練及選手之小朋友，如有需求可洽人力資源室。

七、培訓隊教練報告：

壹拾、主席裁示事項：

- (一) 中心春節放假時間比照去年，111年1月20日上午11點至112年1月25日晚上收假，1月26日上午恢復正常訓練。
- (二) 中心重訓室近期發現培訓隊訓練結束未將訓練器材歸位、毛巾隨意放置等情形發生，為維護各培訓隊使用者環境權益，請各培訓隊共同來配合遵守重訓室規定。
- (三) 培訓隊如有借用重訓室、運科處訓練器材及運科器材，請向中心管理人員提出申請並填寫器材借用單，請勿未經同意就攜出器材使用，務

必遵守規定。

- (四)請培訓隊選手在課輔視訊上課時避免做其他的事情，請在上課期間與老師保持良好互動，並適時的回覆老師，以免被登記成曠課。
- (五)宿舍近期清理汙、廢水管發現較多異物及油脂，為維護宿舍住宿品質及安全，請培訓隊教練加強選手教育及遵守中心宿舍管理辦法。
- (六)中心餐廳 3 樓 KTV 於課輔期間週一至週五開放時間調整至晚上 10 點 30 分，提供選手宵夜點心部分，非課輔期間則開放時間恢復為晚上 10 點；另相關人員工作時間由營運管理處協助安排。

拾壹、臨時動議：無

拾貳、散會：12 點 10 分