

國家運動訓練中心

114 年度業務計畫

114 年 1 月

目錄

壹、前言.....	1
貳、114 年度業務計畫總說明	3
一、廣續培育國家級優秀選手	4
二、優化國家培訓隊教練素質	7
三、落實運動科學與醫療照護	8
四、提升中心營運模式與量能	11
五、提供培訓隊之輔導與照顧	13
六、推動國際間訓練機構交流	16
七、打造國際級知名訓練機構	18
參、114 年度工作計畫	21
一、執行長室	21
二、中心各單位	21
(一) 競技運動處	21
(二) 運動科學支援處	25
(三) 教育訓練處	29
(四) 營運管理處	35
(五) 人力資源室	37
(六) 財務室	37
(七) 附屬訓練基地	38
肆、114 年度工作目標	39
伍、114 年度經費需求	46

國家運動訓練中心 114 年度業務計畫

壹、前言

「國家運動訓練中心」(以下簡稱本中心或中心)自 104 年 1 月 1 日起正式掛牌設立，以「培育優秀人才提升國際運動競爭力，成為世界先進運動訓練專責機構」為使命願景，主要任務為推動國家運動員的訓練事務，培育優秀運動人才，提升國際運動競爭力，帶領我國在奧林匹克運動會(以下簡稱奧運)、亞洲運動會(以下簡稱亞運)及世界大學運動會(以下簡稱世大運)等重要國際賽事，爭金奪冠並超越巔峰。

本中心之定位為依法設立之國家級競技運動訓練機構，肩負推動國家級優秀競技運動人才培育專責之常設機構，監督機關為教育部。依據「國家運動訓練中心設置條例」第 3 條規定，中心業務範圍如下，並包括我國參加奧運、亞運及世大運等國際大型綜合性賽會、國家競技運動中長程發展目標及計畫之訂定、優秀競技運動教練及選手之培養，國家競技運動訓練環境設施設備及營運管理、財務健全等範疇：

- 一、國家級優秀運動選手之選拔、培訓及輔導參賽。
- 二、國家級優秀運動教練之培育及進修。
- 三、運動科學支援訓練之執行。
- 四、本中心場館之營運及管理。
- 五、優秀運動選手之生涯諮商輔導。
- 六、與國內外運動訓練相關機構之合作交流。
- 七、其他與競技運動推展相關之事項。

本中心在法人化後自主彈性較大，可藉此提升運動訓練組織營運之專業性及效能，促進人事、財務與行政管理彈性化，並結合民間社會及企業資源投入我國競技運動發展。

114 年度中心依據中長程計畫所列 7 大目標如下，再由各處室依目

標，展開工作計畫：

- 一、培育優秀選手，爭取國際綜合運動賽會優異成績。
- 二、優化教練團隊專業職能，帶動競技運動實力提升。
- 三、落實運動科學支援訓練，完善後勤醫療照護機制。
- 四、管理場館空間與軟硬體，提升營運模式增加量能。
- 五、多元輔導選手全人學習，照顧國家現役退役選手。
- 六、學習國際標竿經驗，推動運動訓練機構合作交流。
- 七、建立品牌價值爭取支持，打造國際知名訓練機構。

除各項業務計畫之推動與軟硬體設備之維護等例行工作，本中心並加強競技運動人才培育，活化中心相關場地設備等業務規劃，114 年度重點工作項目說明如下：

- 一、強化「2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會」與「2025 年第 32 屆萊茵魯爾世界大學運動會」培訓工作。落實辦理各階段培訓選手遴選與培訓工作及總集訓，並積極輔導重點運動種類選手實施國內外移地訓練及參賽，以達成 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會及 2025 年第 32 屆萊茵魯爾世界大學運動會參賽人數及參賽成績皆超越上一屆之目標。
- 二、廣續執行「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」遴選當屆(2028 年第 34 屆洛杉磯奧林匹克運動會)及下屆(2032 年第 35 屆布里斯本奧林匹克運動會)菁英選手。參照 2024 年巴黎奧林匹克運動會菁英選手遴選作業實施計畫，擇定射箭、羽球、拳擊、體操、柔道、桌球、跆拳道、舉重、游泳、射擊、田徑及輕艇等 12 項運動種類(將依國際賽事成績調整運動種類)，進行優秀青年選手培育；另就新興項目則評估是否有特別突出表現之選手，可採取多元管道推薦方式納入黃金計畫 3.0，期許透過 4 年培育及參賽，提升選手接班實力，更

期於 2028 洛杉磯奧運會、2032 布里斯本奧運會大展身手，爭取突破我國參加歷屆奧運會最佳成績。

三、積極辦理備戰「2026 年第 20 屆日本名古屋亞洲運動會」。於 2024 巴黎奧運結束後，續行備戰 2026 年名古屋亞洲運動會，輔導各單項協(總)會(以下簡稱特定體育團體)擬訂選手培訓、參賽實施計畫及遴選辦法等，確保我國重點項目奪金實力，並積極培育接班梯隊與扶持新興運動種類，橫向拓展培訓運動項目與新增運動項目，力求我國選手各賽會參賽成績有所突破。

四、持續推動硬體設備的精進，提供運動選手科學化專業運動訓練場館設施，賡續執行「國家運動園區整體興設與人才培育計畫」第三期，強化相關訓練場館及設施，亦配合國家發展政策，提出續期公共建設計畫之規劃內容，以期營造永續而穩定發展的競技環境。同時，透過聯合國永續發展目標的依循，使中心緊追國際趨勢，晉升世界先進的運動訓練專責機構之列。

面對 114 年，本中心將賡續提供國家代表隊選手培(集)訓完善之訓練環境，精進中心營運管理，參考國際各種績效指標，以培育優秀運動人才，提升國際運動競爭力。

貳、114 年度業務計畫總說明

本中心為依法設立之國家級競技運動訓練機構，專責推動國家級優秀競技運動人才培育事務，積極落實提升我國參加奧運、亞運及世大運等國際大型綜合性賽會之競賽成績、執行國家競技運動中長程發展目標及計畫、培育優秀競技運動教練及選手、完善國家競技運動訓練環境設施設備及營運管理、健全財務等工作。

114 年度中心依據中長程計畫所列 7 大目標，「培育優秀選手，爭取

國際綜合運動賽會優異成績」、「優化教練團隊專業職能，帶動競技運動實力提升」、「落實運動科學支援訓練，完善後勤醫療照護機制」、「管理場館空間與軟硬體，提升營運模式增加量能」、「多元輔導選手全人學習，照顧國家現役退役選手」、「學習國際標竿經驗，推動運動訓練機構合作交流」、「建立品牌價值爭取支持，打造國際知名訓練機構」，提出「廣續培育國家級優秀選手」、「優化國家培訓隊教練素質」、「落實運動訓練與醫療照護」、「提升中心營運模式與量能」、「提供培訓隊之輔導與照顧」、「推動國際間訓練機構交流」、「打造國際級知名訓練機構」等 7 項策略，據以推動。

一、廣續培育國家級優秀選手

定期舉辦的國際性綜合型運動賽會，備受國人矚目，任一參賽團隊，總是承擔著國人的期許，背負國家的榮辱，因此，在國際重大賽會爭金奪牌，應是我國競技體育發展的最高指標。

培育國家級優秀運動選手參加國際運動賽會取得佳績，正是中心的首要任務。回顧 104 年法人化後，歷屆奧運、亞運及世大運的比賽成績，均有顯著進步，尤以 2020 東京奧運會獲得 2 金 4 銀 6 銅歷屆最佳成績及 2022 杭州亞運會獲得 19 金 20 銀 28 銅，金牌數平我國歷屆最佳，進步幅度，殊值肯定，爾後，理當繼續奮進、更上層樓。

(一)輔導選手取得積分與世界排名

培育國家運動員參加奧運、亞運，是中心的核心任務。首要目標在於輔導特定體育團體完成奧運與亞運之選、訓、賽、輔之制度，在賽會啟動前，完成參賽實施計畫與遴選辦法撰擬，並公告周知，以維護遴選機制的公平、公正與公開，在培訓過程中，透過座談會舉辦，主動瞭解並關心教練選手需求，協助訓練與比賽器材採購，配合各國際單項運動總會舉辦、認證之各項賽事，協助教練及選手設定目標，寫下佳績，進

而取得奧運、亞運等國際運動賽會之參賽資格或國際積分排名，過程中亦需積極輔選手課業銜接、生涯規劃與協助申請國家資源挹注。

這些工作除了要定期與國內特定體育團體聯繫確認，進而協助辦理訓練場地維護、移地訓練、出國比賽等行程，使培訓隊能適當地規劃訓練週期，以求選手對個人狀態、參賽環境、實戰對象等細節，都能讓自己調整最佳的備戰條件。

(二) 賡續執行菁英選手黃金計畫

教育部體育署(以下簡稱體育署)為延續東京奧林匹克運動會推動黃金計畫的成功之道，展現備戰 2024、2028 奧運會的決心，已由本中心啟動「備戰奧林匹克運動會黃金計畫 2.0」，精選具備奧運會爭金奪牌菁英選手，實施專業客製化訓練；挑選具奧運會奪牌優秀選手，實施專案培養訓練。依據菁英選手實際訓練需要，訂定個別化的培訓參賽專案計畫，成立有針對性的專業團隊支援訓練，使選手專心備戰與參賽，另依據優秀選手訓練需求，遴派專業人士協助執行培訓計畫，期透過專案計畫執行，以最大彈性調整，縮短相關作業行政流程，期能以最短時間，最快的工作速度，最有效率的方法，協助菁英選手各項參賽計畫與支援工作，進而爭取更多參賽資格並強化升級我國國際競技實力。

配合 2024 年巴黎奧運會結束，啟動「備戰奧林匹克運動會黃金計畫 3.0」，以遴選 2028 年洛杉磯奧運會及 2032 年布里斯本奧運會之菁英選手與優秀選手，賡續建構黃金菁英梯隊，實施分級個別化及客製化專案培訓，以強化升級我國國際競技實力。

(三) 成立專責運科醫療隨隊服務

本中心現行運科支援模式，係針對具備爭奪奧運獎牌、亞運金牌實力之重點運動團隊或個人，成立專責運科支援隨隊服務。經由運動科學支援處內領域會議、培訓隊會議二大主要會議，達成制定各運動項目的

專項化運科支援與黃金計畫選手整合性運科支援細節，提升六大運科領域之橫向合作機會，開發具創意性、突破性之實務應用方式，以取代過往單領域支援可能產生的盲點與限制。依循聯合國永續發展目標的第3項目標，確保選手、教練的健康與福祉。

同時，針對重大國際綜合賽會，中心亦成立專責醫療防護小組隨隊服務，其組內成員依運動種類特質，配置運動醫學專科醫師或防護人員，提供賽會期間醫療防護，多次奧運、亞運都獲致可觀的成效，備受肯定。其中，防護人員是重大賽會期間備戰的主體，提供專責防護隨隊任務，掌握相關資訊，於發生運動傷害時，提供醫師相關數據，並依據傷害程度，整合後續回場機制。

(四)推動性別平等及多元化意識

國際奧林匹克委員會（以下簡稱國際奧會）曾於2004年同意跨性別運動員參加奧林匹克運動會，於2021年11月國際奧會再次公佈指南，指南包含10個原則（包容、預防傷害、不歧視、公平、無優勢推定、循證方法、健康與身體自主至上、以利害關係人為主、隱私權、定期審查），提供各國際單項運動總會依其運動特殊性訂定各該運動種類跨性別(Transgender)運動員參賽資格標準。

聯合國2015年揭示17項「2030永續發展目標」，第5項為「性別平等」(Gender Equality)，旨在推動「實現婦女賦權與性別平等」；另外，第10項為「減少不平等」(Reduced Inequalities)，旨在推動「減少國內及國家間不平等」，足見性別、年齡、身心障礙、種族、宗教、經濟或其他身分地位的平等，早是國際認可、跨領域受到重視的先決價值。

2024巴黎奧運，國際奧會首度為各代表團設置「福祉官」，訴求運動安全議題(Safe Sport)。促進運動員在健康有保障的環境中訓練和比

賽，一個具尊重、公平、沒有任何形式騷擾或虐待的環境；期許能保護運動員，並團結抵制運動中可能發生的一切騷擾和虐待。

近年來，配合國家政策，中心在多元性別與性別平等方面，對教練、選手及員工，定期安排適當的課程，給予性別多元化的教育；同時，從硬體設備、軟體規範方面著手，營造性別多元認同的環境，期盼選手培養的過程，性別課題也能在潛移默化中推動。

(五)提供選手各項保險保障福利

選手的運動保險，可以免除運動員諸多的後顧之憂，專心投入運動訓練和比賽。近年來，中心已在國家政策支持下，為選手建立各項保險，包括運動員在訓練過程，或從勞工保險方面的保障，都獲得了前所未有的滿足。

二、優化國家培訓隊教練素質

教練是運動訓練的主體，對於競技實力的提升，具有關鍵的主導作用。近年來，中心已委託專業人士，協助研究國家培訓隊教練之職能基準，期盼未來教練們透過職能基準的檢核，專業知識與技能都能獲得肯定，身價也能獲得提升。

(一)建立培訓隊教練之職能基準

針對國家培訓隊教練之職能基準，透過研究，專家學者一致認為，「訓練計畫的擬訂」、「選手訓練情況的評估」、「選手的指導及輔導」、「選手的選材」、「專業知能的持續精進」、「相關行政事項的執行」、「團隊之營運管理」是七大重要職責。

參酌七大重要職責，中心期盼訂定機制，發覺國家培訓隊教練之職能落差，並規劃職能導向課程，擬訂課程計畫書、遴聘適合講者、製作教材，透過進一步的檢定作業，確認培訓隊教練之專業素養，提升國家

培訓隊教練之專業地位。

(二)辦理教練專業增能教育訓練

國家隊教練之專業能力與基本素養，攸關培訓隊的訓練成效。中心定期辦理國家培訓隊教練增能教育訓練課程，為培訓隊教練提供最具時效性、最客製化、最符合需求的課程，並配合國家政策，透過事後檢核機制，發給教練回流訓練的時數證明。

教練增能課程的規劃，舉凡實施模式、課程架構、教材設計、教學方法、時數分配、證書核發，現階段，都遵照勞動部勞動力發展署「人才發展品質管理系統」(TTQS, Talent Quality-management System)之規範，確保增能教育訓練的實施與成效。

(三)輔導特定體育團體延攬國際優秀教練

聘請外籍人士擔任國家隊教練，已是國際趨勢與常態做法，不僅可以促進國際之間人才的交流，也能從不同體系的訓練中相互學習成長。針對外籍教練之聘任，中心係輔導特定體育團體與培訓隊教練團，透過參加國際賽事或交流活動尋覓國際間適當人才，以提高國家隊訓練績效，締造國際佳績。

三、落實運動科學與醫療照護

檢視我國選手參加 2020 東京奧運會，拿到 2 金 4 銀 6 銅，獲得優異的成績表現，總獎牌數更是破了歷屆參賽的紀錄。除了黃金計畫執行的成效、教練選手努力訓練的成果，運動科學支援選手培訓的落實，也是創造佳績的主要原因之一。

114 年運動科學支援處將透過「國家運動訓練中心強化運動科學支援選手培訓整合計畫」與「運動科學支援處人力與組織強化計畫」之執行，持續擴大後勤運科團隊、強化內部各運科領域間的橫向整合，並與

112年8月1日掛牌成立之國家運動科學中心研究團隊，進行業務合作與分工。

配合運科中心負責研發規劃的分工，本中心運動科學支援處將負責第一線培訓隊選手運動科學實務支援工作，共同協助選手解決實務延伸之運科問題。兩中心之運科人員共同組成之培訓隊運科支援團隊，透過定期開會，研析培訓隊及第一線運科支援人員提出之運科議題，提升運科支援的深度與廣度，並提供黃金計畫選手更全面化且個人化的運科支援，協助選手締造更佳的輝煌成績。

(一)執行例行運動科學檢測服務

延續多年以來卓有成效的運科檢測服務，例行性的實施運動生理檢測、運動生化檢測、運動心理評估、運動表現分析、通項與專項體能檢測與運動營養評估，可以提供教練在監控訓練過程、監控訓練負荷、掌握心理狀態、掌握疲勞程度、診斷關鍵技術及體重控制與營養增補上的參考資訊。

(二)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，同時，國際科學發展亦不斷更新與發展。面對國際運動競技場合的挑戰，中心需要整合各專業領域，建立優質的顧問團隊，提供統整性的運動科學支援服務，滿足教練及選手之需求。

(三)擴充運動科學分析儀器設備

現代化、先進的運科儀器及場館設備，是衡量運動訓練科學化發展水準和發展階段的重要指標。本處每年皆定期持續蒐集國際最新相關資訊，並引進或更新各類運科儀器設備；而為使儀器採購能切合教練與選手實務應用所需，已加強儀器預算評估的確實性，並建立相關儀器採購規劃與執行的標準作業流程，以期能更加完備中心設備，輔助教練與選

手進行科學化的訓練。

(四)提供飲食方案促進運動表現

飲食方案的提供，關乎運動選手訓練所需能量、身體組成條件；中心針對運動團隊與個人，辦理團體與個別營養教育，提供適合專項特性的營養規劃，以輔助週期化肌肉適應及符合訓練、比賽營養需求的膳食計畫，建立運動員在訓練周期和比賽前中後的營養補充，促進其運動表現。

(五)運動禁藥行蹤登錄宣導教育

隨著科技發展、藥物使用日新月異，國際運動禁藥管制的措施，也顯得必要、規定也日趨嚴格。中心針對培訓隊選手實施運動禁藥誤用預防教育、運動禁藥管制的採樣作業程序及行蹤登錄系統宣導，提供即時運動禁藥與營養增補劑諮詢，以減少運動員於緊急情況誤用運動禁用物質的風險。

(六)專業醫護人員提供醫療照護

完備的醫療照護體系，是確保運動選手健康、維繫巔峰表現的一大保障，近來，中心的醫療照護工作已有絕佳口碑，冀能持續堅持。人員方面，中心持續聘任各專科醫師進駐中心，提供培訓隊選手醫療諮詢服務、實施全人的護理照護服務，俾利提升醫療照護品質。

醫療院所方面，中心積極擴展北、中、南、東部地區醫療院所，簽訂醫療合作協議，藉以提供營內、外培訓隊伍就醫綠色通道，建置完善的醫療防護網。

(七)輔導選手教練自我健康管理

為維持選手良好的健康狀態，持續宣導選手自我掌握健康狀況的重要，以強化選手自我健康管理的能力。同時，結合年度健康檢查結果及生理生化指標檢測客觀數據，與選手自我健康管理日誌的主觀數據，適

時轉介專業人員處理，以確保選手的健康狀態。

(八)提供運動性疲勞之恢復措施

防護人員執行隨隊防護任務時，透過觀察選手訓練、動作分析及選手回饋，結合生理生化檢測數據，適時會同生理及營養領域同仁討論後，共同規劃選手的加強恢復策略，並執行加強疲勞恢復之防護策略，例如：高壓氧艙、氣壓式按摩儀、冷熱水浴、徒手處置、高能量雷射儀、超低溫冷凍恢復儀及飲食與營養增補劑等規劃，可加快運動性疲勞的消除與體力恢復，讓選手能在科學化監控之下，以最佳狀態持續承受高強度、大數量的訓練負荷。

四、提升中心營運模式與量能

有效的營運與管理機制，是本中心培訓成效的關鍵。為提升中心營運模式與量能，中心將投注心力，在健全預算管控與財務管理、提升營運量能增加自籌、強化餐廳衛生安全也支援賽會膳食、提供圖書資源與服務、蒐集管理中心文物，並滾動式完善內控內稽機制。

(一)聘用專業人力員工各司其職

中心肩負培育國家運動員的重任，依據「國家運動訓練中心設置條例」、「國家運動訓練中心組織章程」、「國家運動訓練中心人事管理規章」，依法聘用、組成行政團隊，分競技運動處、運動科學支援處、教育訓練處、營運管理處、財務室、人力資源室、執行長室等各部門，分工合作、各司其職，在各自領域展現各自的專業，共同推動中心高競爭力、高壓力、高張力的專業繁重工作。

(二)執行預算管控健全財務管理

精準的預算管控與健全的財務管理，是中心得以順利營運的基礎條件。依據各年度業務計畫，中心編列預算，並依實際預算執行情形進行

經費管控，按月提出每月執行率及達成率情形，以供各單位預算執行之進度檢討。

同時，中心定期評估預算執行情形，依據實際業務需求，合理調整分配經費預算，以提供培訓所需之各項即時需求；加強現金流量預控及營運資金管理，配合資金需求期程，有效規劃資金運用，以提升財務效能。

（三）確保場館之營運與維護管理

完善的場館營運與管理，提供教練、選手舒適安全的訓練環境，提高培訓的成效。中心每年度皆辦理機電設備操作維護、各訓練場館、大樓及室內外公共區域清潔維護、安全維護等委外及修繕作業，定期檢討各項空間營運及收支情形，確保場館營運量能，維護中心的基本運作。

（四）強化餐廳食安及賽事膳食支援

餐廳提供安全衛生的餐飲膳食，是中心培育運動員第一要務。自從新建餐廳 109 年落成，中心餐廳已於 111 年取得「GHP」及「HACCP」認證，並透過認證機制，隨時檢核、隨時改善，確保餐廳衛生安全與品質，給予教練、選手最安心的飲食提供。

為確保餐廳的安全與品質，中心廚務工作係委託專業廠商，並落實履約與督導；此外，定期辦理食材檢驗、人員教育訓練、膳食滿意度調查，維持用膳滿意度。近年來，配合奧亞運賽會，中心亦支援第一線膳食供應，提供運動員升級版的賽事營養補給。

（五）強化圖書館圖書資源與服務

教學大樓補照工程 108 年完工，圖書館 109 年更新啟用，硬體、軟體皆有大幅改善，提供培訓隊教練、選手學習及休閒的需求。為豐富圖書館的圖書資源與服務內容，圖書館將廣續接受各方推薦，添購圖書期刊，提供電子資料庫服務，豐富圖書館藏，透過動態、靜態活動，促進

選手、教練及中心同仁，吸取新知、與外界資訊交流，提升閱覽人次，全面提升圖書館之效能。

(六)建立內控內稽自我改善機制

健全的內控與內稽制度，能落實自我改善機制。中心內部控制制度，現階段已完成資訊化，協助員工強化內部控制觀念；未來，期盼能導入全面品質管理，建構暢通的溝通及通報機制，定期檢視中心目標及業務效率。

除了管理端的內部控制，中心也建立稽核制度，定期及不定期進行稽核檢查，適時提出改善建議。

五、提供培訓隊之輔導與照顧

完善的選手輔導照顧機制，可以協助運動員身心健康，並且全方位成長；一方面，使其專注接受競技運動的專業訓練，提升競技運動的專業成績，一方面，也可顧及選手的多元成長，學不偏廢。現階段，選手的課業輔導與生活照顧，都是這個領域的重要課題。同時，依循聯合國永續發展目標的第4項目標，確保有教無類、公平以及高品質的教育和學習。

(一)辦理培訓隊學生之課業輔導

為維護培訓隊學生運動員的受教權，中心在教育部、體育署的支持下，依據「優秀運動選手培養辦法」及「高級中等學校學生學籍管理辦法」等法源，提供培訓隊學生課業輔導，協助學生運動員銜接原就讀學校之課業，保障學生的受教權。

高中職學生自110學年度起，由教育部函請高雄市政府教育局同意高雄市立海青工商以行政協助方式，辦理彈性修讀。為此，海青工商特別為中心高中職生設計「高級中等學校學生獲選國家代表隊選手調訓國

家運動訓練中心課業輔導專班實施計畫」，並據以實施。

考量大學課程係大學自主事項，教育部於 109 年邀集相關大專校院討論，研擬建議，請各校增（修）訂學則及彈性修讀課程規定之參考文字，提供各校研訂參考。

為使課輔措施周全，中心亦訂定「國家培訓隊進駐國家運動訓練中心培訓期間之大專校院專班課程校際規劃會議實施規範」、「國家培訓隊進駐國家運動訓練中心培訓期間之大專校院專班課程校際規劃會議執行要點」，每學期邀集學校進行會議商討，確認課程進行方式。

（二）提升客製化語言表達力課程

配合國家「雙語化」政策目標，中心規劃了客製化語言表達力課程，聘請口語表達及外語專業師資，豐富語言學習資源，強化培訓隊教練、選手的語言表達能力；透過教練、選手適切地談吐，提升其社會觀感與專業形象。

同時，中心亦建立外語檢定的鼓勵機制，鼓勵教練、選手參加外語檢定，具體呈現英語教學的學習成果。

（三）完善選手之生活輔導與照顧

舒適衛生的起居環境與良善齊備的周邊設施，可以提升選手的生活品質。中心教練、選手宿舍已於 109 年完工啟用，在生活照顧方面，已有具體提升；軟體服務方面，中心引進專業物業管理人才，給予教練、選手，家一般的溫暖、飯店一般的休息環境。

為協助教練、選手紓解訓練疲勞，宿舍誠曦樓 1 樓設置男、女三溫暖各 1 間，從空間、設備、服務多管齊下，滿足紓壓解勞的需求。

（四）辦理教練選手文康休閒活動

為增加教練、選手在中心的生活豐富性，中心訂有「國家運動訓練中心培訓隊文康休閒活動辦理須知」，提供培訓隊辦理正當文康休閒活

動，例如大型節慶活動、職人課程或講座，以紓解教練及選手身心壓力，維護身心健康，培養團隊精神及鼓舞訓練士氣，豐富教練、選手的生活調劑。

(五)辦理選手服役之集訓與列管

運動選手的運動生命，相對於其他職業類別，退役年齡較早。近年來，政府全力推動優秀運動選手輔導方案，期盼提升選手退役後的職涯輔導及照顧，包括選手服兵役期間的替代役、補充兵制度，都是協助選手職涯的政策和措施。

服兵役是國民應盡的義務，然而，對運動員而言，服兵役恐將中斷原有的運動專業訓練，影響參加重大國際賽會的成績。中心依據相關法令，執行體育署交付的任務，協助運動選手改服體育替代役或補充兵時，給予服勤及運動訓練之管理。

補充兵選手具國家隊身分，體育替代役役男則具儲備選手身分，二者於服補充兵或替代役期間，依規定，應確實遵照教練指導、接受訓練，每日填寫訓練日誌及心得，確實遵守訓練要求、團體紀律，重視個人和團隊形象，服從教練及相關人員之輔導。

補充兵選手及替代役役男透過這些管理機制，得以代表國家參加各種國內外賽事，排除服役期間可能的干擾，持續在運動舞台為自己、為國家爭取榮耀。

(六)協助績優選手職涯探索需求

運動員於中心培訓期間，備戰國內外賽事，必須全心投入運動專業訓練。因此，進行職業輔導與探索的協助，主要在培養運動員的基本素養，並使其初步了解就業市場的職業變化，激勵其追求職業技能，以期退役後能較無落差地投入職涯發展。

中心協助選手之職涯探索，主要在規劃辦理職涯探索課程，舉辦生

涯規劃與就業輔導活動，開設運動產業、體育專業、其他職類的各種課程。同時，結合課業輔導業務，協助選手參加證照輔導專班，取得第二專長、運動及非運動類專業證照。

(七)輔導退役選手轉任運動教練

政府為照顧優秀退役運動選手，體育署於 109 年修正「績優運動選手就業輔導辦法」，並責成中心辦理具特定體育團體之選手轉任運動教練之輔導與管理。政策目標為每 4 年聘用 100 位優秀奧亞運退役運動選手，派駐各級學校、基層訓練站擔任運動教練。

中心期盼，輔導退役選手轉任運動教練，透過為期 3 個月的職能訓練，協助選手在退役後能順利取得職能，轉任運動教練，於完訓後，運動教練派駐各級學校、基層訓練站擔任運動教練或特定體育團體任職等派駐單位，讓退役選手亦能持續從事體育事務推動，讓更多優秀運動選手得以繼續發揮運動專長，投入基層選手培育工作，為國家培育更多傑出的運動人才。

六、推動國際間訓練機構交流

本中心自 2016 年出席亞洲運動訓練機構聯合會(Association of Sports Institutes in Asia, ASIA)，加入 ASIA 成員後，每年度皆派員參加 ASIA 相關會議，即使 Covid-19 疫情期間，亦能配合會議召開方式，改以視訊方式參加，緊密與國際訓練機構交流。同時，依循聯合國永續發展目標的第 17 項目標，以及國際奧會的永續策略，強化永續發展執行方法，活化永續發展全球夥伴關係。

(一)推動國際運動訓練機構交流

2017 臺北世大運、2018 雅加達. 巨港亞運，我國運動員在國際賽會的成績有目共睹，中心培育運動員的成效、硬體軟體的成長，都獲得國

際運動訓練機構的關注。自此，中心與國際運動訓練機構之間的交流，更顯相得益彰。

多年來，中心參加 ASIA 會議，皆從競技運動、運動科學、教育訓練及營運管理等各領域，遴派有發展潛力之同仁，參加會議、持續建立國際交流管道。近年來，中心亦積極爭取主辦 ASIA 會議，期盼藉由官方活動的籌備，塑造中心的國際形象。

(二) 遴派中心人員出國考察學習

中心遴派同仁出國，皆依工作、任務遴選；同仁返國後，亦依性質不同，提供返國心得，分享給其他同仁。

依照出國任務的不同，大致可分為「任務型」及「考察型」。

任務型主要配合國家組團前往奧運、亞運參加賽會，協助競賽管理、住宿管理、生活協助與管理，或運動科學支援等項目；考察型則包括奧會交流類、參加會議類、交流考察類，目的皆在了解國際間不同類型訓練中心的現況與異同，交流各國國情不同的做法，或參加國際賽會，掌握國際大小型賽會的舉辦模式變化，以期中心各項措施能與時漸進。

(三) 邀請國際知名人士訪台交流

運動賽會的競技成敗，已不再是運動員單打獨鬥，而是國家培訓團隊的整體呈現。中心期盼，藉由國際間運動科學、運動醫學、營運管理、教育訓練等各面向的交流合作，針對訓練、比賽的疑難、關鍵、共通性或基礎性問題，彼此交換心得，共同尋求突破方案。

具體作法包括加強與國際運動訓練知名學者進行學術合作，與國際訓練機構建立合作機制，交流與分享彼此研究心得與實務經驗。積極參與或主辦國際研討會議，或邀請國際知名專家學者蒞臺擔任專題講座，分享心得與經驗，增益中心人員之素養。

(四)接待國內外單位參訪及交流

中心透過各種作為，建立品牌價值，近年來，也接受各界申請園區參訪行程，從教育推廣面向，使各界藉由體驗與參觀，認識中心的成立宗旨、核心任務、工作目標與具體成果，進而認同國家培養運動員的努力和用心。

為接待國內外單位參訪，中心成立專案接待小組，負責規劃參訪行程及執行接待事宜，開發紀念商品，使參訪人員離開後仍能回味。

七、打造國際級知名訓練機構

除了內部控制、內部稽核，確保本中心朝著正向的軌道前進；中心也透過硬體建設、智慧化控制、行銷宣傳等工作，把力量擴散到社會各界，在國內，展現訓練機構的領導能量，在國際，打造為國際知名的訓練機構。

(一)透過教育訓練促進員工成長

員工是中心的重要資產，中心從選、訓、用、留出發，確保中心的各項工作，皆能依計畫、精準到位、完成任務。中心因為工作領域、層級不同，員工教育訓練的需求也不同；包括政策面的性別平等、資訊安全、消防安全、職業安全衛生，實務面的文書處理、採購、公文寫作等，都是中心持續成長的養分。

運動科學方面，中心鼓勵運科同仁加強各自專業領域知能及跨領域學習，提升貢獻層面；作法包括定期舉辦讀書會、廣邀專家學者蒞臨講習、辦理研討會及工作坊、補助同仁的個人進修、遴派同仁至國外運動訓練中心參訪，以及開發國外績優職業運動運科團隊見習機會，也鼓勵運科同仁參與國外研習會與工作坊。

此外，中心也接受學校單位，申請學生實習事宜；透過實習，建立

與學校、年輕學子之間的聯繫，擴大中心未來徵才的面向。

(二)執行第三期及研擬續期計畫

本中心前已執行完竣中心第一期、第二期興整建計畫，目前執行中的第三期興整建計畫；除已於 111 年完成新大門建置及射箭場改善外，並再逐步改善棒壘球場及公共設施景觀，並新設風雨投擲場、環場訓練跑道及球類館與技擊館雨遮連通走廊等，完成後將提供優質訓練及生活環境。

而接續執行已奉行政院核定之第三期興整建計畫，自 111 年起至 116 年配合體育署辦理士校營區之網球場及游泳館新建工程等作業，屆時可展現國家運動園區整體風貌。

自 112 年起至 114 年，本中心賡續就第三期興整建計畫之續期公共建設計畫，進行士校營區興建綜合體育館及周圍公共設施景觀需求規劃研討定案後，送體育署彙整辦理續期公共建設計畫提報行政院審議。

(三)建置智慧化之園區控制系統

配合國家節能減碳政策，運用資訊科技建置智慧化的園區控制系統，是中心努力方向之一。配合數位發展，持續強化資訊系統，並整合各單位業務流程及需求，以系統協助線上作業流程，建立友善資訊環境，持續辦理資訊安全宣導，強化資安、提昇中心資訊安全防禦能力。

(四)辦理本中心文物蒐集與管理

中心承接政府蒐集部分珍貴文物，也蒐集中心內部歷史物件，是見證我國體育運動訓練歷程的寶貴資產。教學大樓補照工程 108 年完工，文物準備室之收藏空間，已有大幅提升。

中心將賡續配合文化部文化資產局及體育署之政策，辦理文物編碼、歸檔，並系統化管理；同時，針對國際賽會，蒐集選手文物，規劃與社會各界共同辦理展示工作，推展我國體育史及其文化價值。

(五) 支援外部舉辦體育相關活動

中心完善的設施、設備，是教練、選手訓練的良好環境；中心也透過設施、設備的營運，支援外部單位辦理各種會議、講習、研習、展覽或推廣活動，亦可提供國內特定體育團體邀請國際優秀隊伍至中心移地訓練，提供我國選手與國際選手交流平台。過去，已有韓國田徑跳高好手禹相赫、澳洲射箭隊、新加坡桌球隊、韓國跆拳道隊等各國優秀隊伍至中心交流，一方面提升體育專業水準，一方面開拓中心的自籌收入財源。

(六) 提升營運模式量能增加自籌

增加自籌收入是行政法人的功能之一。中心在經費收入方面，應在培育國家運動員的核心任務之餘，規劃善用中心的硬體設施與軟體服務，增加財源收入；一來，提升運動產業的服務量能，一來創造中心的附加價值。

為增加自籌收入，中心首要目標在建立品牌價值，提高國人對中心的認同；其次，是善用中心優質的訓練場館、各種空間，接受外部單位申辦活動，例如講習會、研討會、營隊或參訪接待，都能積少成多，貢獻自籌收入。

(七) 培訓隊及中心與外部連繫交流

為提升培訓隊及中心能見度與互動，中心將加強與外部單位連繫，配合 114~117 年進訓中心之奧亞運及世大運培訓隊集訓情形，規劃系列中心影音或紙本出版品，借此提升國人對於競技運動及國家培訓／代表隊的關心與支持，也為我國培訓／代表隊出國移訓或參賽時，得與他國選手或訓練機構進行進一步良善互動，將設計及製作特色宣導品或紀念品等，得作為培訓隊與外界互動之交流品。

參、114 年度工作計畫

一、執行長室

執行長室負責董事會、中心相關會議、媒體公關與國會聯絡事務之規劃及籌辦，績效評鑑執行情形之評估與改善建議。

為增進本中心之經營運作，促進管理政策之遵行，執行長室定期檢視中心目標及業務流程，確保業務效率；強化員工「內部控制」觀念，建立有效的內部控制制度，並確實辦理內部稽核作業，督促檢討改進、合理確保內部控制得以持續有效實施，端正中心行政風氣，促進中心組織廉能運作。

同時，執行長室亦積極辦理媒體活動及規劃製作文宣、紀念品等，除宣傳塑造運動員及中心品牌形象，亦使我國運動員移地訓練或參賽，可達體育外交及交流之效益。

二、中心各單位

(一) 競技運動處

114 年度將賡續辦理「2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」，2026 年名古屋亞運會自 115 年 9 月 19 日起至 10 月 4 日止，計 16 日，於日本愛知縣與名古屋市共同舉辦；預計舉辦 41 個種競賽種類，分別為水上運動（跳水、游泳、水上芭蕾、水球、馬拉松游泳）、射箭、田徑、羽球、籃球（5 對 5 及 3 對 3）、拳擊、輕艇（激流、競速）、自由車（場地賽、公路賽、登山賽及小輪車）、馬術（馬場馬術、三日賽與障礙超越）、擊劍、足球、高爾夫、體操（競技體操、韻律體操與彈翻床）、手球、曲棍球、柔道、現代五項、划船、橄欖球（七人制）、帆船、射擊、桌球、跆拳道、網球（包括軟式網球）、鐵人

三項、排球（包括沙灘排球）、舉重、角力、霹靂舞、滑板、運動攀登、衝浪、克拉術、武術、卡巴迪、藤球、柔術、棒（壘）球、空手道、壁球及電子競技等。中心將依據體育署規劃及辦理期程，輔導特定體育團體擬訂選手培訓、參賽實施計畫及遴選辦法等，辦理賽前訓練，確保我國重點項目奪金實力，並積極培育接班梯隊與新興運動種類，橫向拓展培訓運動項目與新增運動項目，力求我國選手各賽會參賽成績有所突破。

「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」選手培訓期間，中心亦配合體育署與中華民國大專院校體育總會共同辦理「2025年德國萊茵世界大學運動會」代表隊選手之訓練，將採與前述亞洲運動會選手共同訓練方式辦理。「2025年德國萊茵世界大學運動會」將於114年7月16日至7月27日舉辦，預計舉辦競賽種類為田徑、水上運動（游泳、跳水、水球）、體操（競技體操、韻律體操）、籃球、排球、桌球、網球、擊劍、柔道、跆拳道、射箭、羽球等運動種類。集訓方式為透過與亞洲運動會選手共同訓練，以建立國家儲訓選手接班梯隊，提升選手體能、技術能力及國際參賽經驗等，亦透過該賽會檢測我國參加「2026年第20屆名古屋亞洲運動會」之實力評估。

「備戰奧林匹克黃金計畫」部分，賡續推動及辦理「備戰奧林匹克黃金計畫」菁英選手遴選作業，後續計畫將參酌「2020東京奧林匹克運動會黃金計畫」與「2024年巴黎奧林匹克運動會黃金計畫」之執行狀況與遭遇之問題，調整與精進，賡續執行「備戰奧林匹克黃金計畫」，期經本次調整後，在經過黃金計畫選材與養成，能使我國在爭取奧運參賽資格與奪得奧運獎牌上，能有顯著之提升。

「備戰奧林匹克黃金計畫」採菁英選手培訓模式，積極辦理黃金計畫菁英選手各級別培育作業，擬定專案客製化培訓參賽計畫，透過長期

培訓及參賽，提升菁英選手及青年菁英選手競技實力。本中心為強化奧運參賽人數，將不採取過去擇定運動種類方式辦理，改採將奧運必辦運動總類設為五大分組，分別為球類運動分組(桌球、羽球、網球)、技擊運動分組(拳擊、柔道、跆拳道、擊劍、角力、現代五項)、精準運動分組(體操、射箭、射擊、高爾夫)、競速運動分組(田徑、舉重、自由車、馬術、運動攀登、鐵人三項)與水域運動分組(游泳、輕艇、划船、帆船)；透過各小組會議擬定分組所轄運動種類之相關規定，並對菁英選手及青年菁英選手之進/退場與級別調整進行初審，再由競技強化委員會會議審議，期於未來舉辦之奧林匹克運動會，我國選手能取得最大量參賽資格及獲得參賽最佳成績。

自 2024 年巴黎奧林匹克運動會結束後，將採取不分本屆與次屆方式辦理，本中心將運動種類培訓機制分為三層，分別為黃金計畫菁英選手培訓、奧（亞）運培訓隊培訓與青年菁英選手培育，其中菁英選手及青年菁英選手為黃金計畫成員，奧（亞）運培訓隊培訓為行之有年之培訓機制，期能透過不同層級之培訓資格與補助機制，強化我國選手國際競爭實力與世界排名或積分，爭取突破我國參加歷屆奧運會最佳成績，使臺灣邁入體育運動強國之林。

另配合政府照顧優秀退役運動選手政策，依據「績優運動選手就業輔導辦法」訂定本中心「輔導績優運動選手擔任運動教練要點」辦理，114 年度將賡續辦理已派駐各級學校、基層訓練站或特定體育團體任職之運動教練，進行訪視及督訓事宜，並要求運動教練參與各項專業進修及研習，透過運科訓練輔助，以增進運動教練訓練技能，提升競技運動推展及國家競技實力，續於 113 年配合「2024 年第 33 屆巴黎奧林匹克運動會」賽事結束，辦理運動教練聘任作業。

其策略目標之工作計畫概述如下：

1. 賡續培育國家級優秀選手

(1) 輔導選手取得積分與世界排名

培育國家運動員參加奧運、亞運，是中心的核心任務。首要目標在於輔導特定體育團體完成奧運與亞運之選、訓、賽、輔之制度，在賽會啟動前，完成參賽實施計畫與遴選辦法撰擬，並公告周知，以維護遴選機制的公平、公正與公開，在培訓過程中，透過座談會舉辦，主動瞭解並關心教練選手需求，協助訓練與比賽器材採購，配合各國際單項運動總會舉辦、認證之各項賽事，協助教練及選手設定目標，寫下佳績，進而取得奧運、亞運等國際運動賽會之參賽資格或國際積分排名。

(2) 賡續執行菁英選手黃金計畫

備戰奧林匹克黃金計畫執行，經過 2024 年巴黎奧運會後，亦調整執行內容與方向，藉此修正執行中所遭遇之問題與困境。黃金計畫後續執行之精神仍維持以往政策，依據教練、選手實際訓練需求，訂定個別化培訓與參賽專案計畫，並成立有效性專業團隊支援訓練，使菁英選手專心訓練、備戰、參賽與恢復。

(3) 推動性別平等及多元化意識

國際奧林匹克委員會（以下簡稱國際奧會）積極推動跨性別運動員參加奧林匹克運動會與性別平等之議題，爰配合國際奧會政策之演變，中心在多元性別與性別平等方面，對教練將定期安排適當的課程，給予性別多元化的教育，使教練知能與國際議題接軌。

(4) 提供選手各項保險保障福利

選手的運動保險，可以免除運動員諸多的後顧之憂，專心投入運動訓練和比賽。近年來，中心已在國家政策支持下，積極主動辦理選手勞工保險。

2. 優化國家培訓隊教練素質

優化國家培訓隊教練素質，是進化培訓隊的基礎之一，競技運動處在本策略的工作重點，在輔導特定體育團體延攬國際優秀教練。

聘請外籍人士擔任國家隊教練，已是國際趨勢與常態做法，藉此可使培訓隊在不同體系的訓練模式中相互學習成長。中心將輔導特定體育團體與培訓隊教練團，透過參加國際賽事或交流活動尋覓國際間適當人才，並輔導辦理聘任事宜，藉此提高國家隊訓練績效，締造國際佳績。

3. 提供培訓隊之輔導與照顧

輔導退役選手轉任運動教練，是近年來國家照顧優秀運動選手的重要政策。中心依據「績優運動選手就業輔導辦法」訂定本中心「輔導績優運動選手擔任運動教練要點」，於 114 年將賡續辦理運動教練派駐至各級學校、基層訓練站或特定體育團體及本中心任職作業，並落實運動教練參與專業知能研習，每年至少取得 18 小時研習證明，以增進運動教練專業訓練技能外，並提供其他必備知能，同時達到經驗傳承與分享交流目的。

(二)運動科學支援處

運動科學支援處結合了運動科學、運動醫學，組建支援訓練之運科團隊，從體能、生理、生化、力學、情蒐、心理、營養諮商、醫療、運動傷害防護等面向，提供培訓隊相關支援服務。這些運科支援服務的執行與落實，將依據運動科學支援處所擬定之「國家運動訓練中心強化運動科學支援選手培訓整合計畫」，114 年度策略目標之工作計畫概述如下：

1. 落實運動科學與醫療照護

近年來，我國參加國際重大賽會迭有佳績，運動科學的深度支援，功不可沒。現階段，國家運動科學中心已然成立，中心運動科學將朝支

援方向，持續投入力度，締造輝煌成績。

(1)執行例行運動科學檢測服務

多年來，中心運動科學檢測服務，已累積豐富成效，包括例行性的運動生理檢測、運動生化檢測、運動心理評估、運動表現分析、專項體能檢測與運動營養評估，都提供教練監控訓練過程、監控訓練負荷、掌握心理狀態、掌握疲勞程度、診斷關鍵技術及體重控制與營養增補的參考資訊。

(2)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，同時，國際科學發展亦不斷更新與發展。面對國際運動競技場合的挑戰，中心需要整合各專業領域，建立優質的顧問團隊，提供統整性的運動科學支援服務，滿足教練及選手之需求。

(3)擴充運動科學分析儀器設備

先進的、現代化的運動科學分析儀器設備，是衡量運動訓練科學化發展水準和發展階段的重要指標。中心每年度皆涉獵國際發展現況，了解運動科學分析儀器設備的研發，規劃擴充或更新本中心運科儀器設備，以期提升對培訓隊教練、選手的支援與協助。

(4)提供飲食方案促進運動表現

飲食方案的提供，關乎運動選手訓練所需能量、身體組成條件；中心針對運動團隊與個人，辦理團體與個別營養教育，提供適合專項特性的營養規劃，以輔助週期化肌肉適應及符合訓練、比賽營養需求的膳食計畫，建立運動員在訓練周期和比賽前中後的營養補充，促進其運動表現。

(5)運動禁藥行蹤登錄宣導教育

隨著科技發展、藥物使用日新月異，國際運動禁藥管制的措施，也

顯得必要、規定也日趨嚴格。中心針對培訓隊選手實施運動禁藥誤用預防教育及行蹤登錄系統宣導，提供即時運動禁藥與營養增補劑諮詢，並訂定營養品採購及贊助標準，每年度召開審查會議，嚴格篩選中心所提供的營養品，透過源頭管制來減少運動員於緊急情況誤用運動禁用物質的風險。

(6)專業醫護人員提供醫療照護

完備的醫療照護體系，是確保運動選手健康、維繫巔峰表現的一大保障，近來，中心的醫療照護工作已有絕佳口碑，冀能持續堅持。人員方面，中心持續聘任各專科醫師進駐中心，提供培訓隊選手醫療諮詢服務、實施全人的護理照護服務，俾利提升醫療照護品質。

醫療院所方面，中心積極擴展北、中、南、東部地區醫療院所，簽訂醫療合作協議，藉以提供營內、外培訓隊伍就醫綠色通道，建置完善的醫療防護網。

(7)輔導選手教練自我健康管理

為維持選手良好的健康狀態，第一要務，是選手應有自我掌握健康狀況的意識，從本身做起，強化選手自我健康管理的能力。中心結合健康檢查、生理生化指標檢測，隨時整合、提供客觀數據，結合專業人士給予建議，輔導選手、教練自我健康管理，以維持選手、教練的最佳健康狀態。

(8)提升運動性疲勞之恢復措施

防護人員隨隊觀察選手訓練，是最貼身服務選手的關鍵人員。中心透過防護人員分析選手動作，搭配選手主訴，安排加強疲勞恢復措施，可以加快運動性疲勞的消除與體力恢復，保證選手能持續承受高強度、大數量的訓練負荷。

2. 辦理培訓隊之生理衛教宣導

在這多元新世代的環境，沒有人是性別平等的局外人；為落實性別平等教育並推動多元文化，透過教育方式使培訓隊教練選手了解生理衛教，有助於理解多元性別差異、培養性別平等意識、認識性別多元化、消除性別歧視，促進性別地位的實質平等，創造性平友善環境。

3. 推動國際間訓練機構交流

(1) 遴派中心人員出國考察學習

中心遴派同仁出國，皆依工作、任務遴選；同仁返國後，亦依性質不同，提供返國心得，分享給其他同仁。運動科學方面，主要配合國家組團前往奧運、亞運參加賽會，協助運動科學支援項目；此外，也在參觀國際間不同類型訓練中心的現況與異同，交流各國國情不同的做法，以期中心各項措施能與時漸進。

(2) 邀請國際知名人士訪台演說

運動賽會的競技成敗，已不再是運動員單打獨鬥，而是國家培訓團隊的整體呈現。中心期盼，藉由國際間運動科學、運動醫學、營運管理、教育訓練等各面向的交流合作，針對訓練、比賽的疑難、關鍵、共通性或基礎性問題，彼此交換心得，共同尋求突破方案。

具體作法包括加強與國際運動訓練知名學者進行學術合作，與國際訓練機構建立合作機制，交流與分享彼此研究心得與實務經驗。積極參與或主辦國際研討會議，或邀請國際知名專家學者蒞臺擔任專題講座，分享心得與經驗，增益中心人員之素養。

4. 透過教育訓練促進員工成長

員工是中心的重要資產。運動科學方面，中心鼓勵運科同仁加強各自專業領域知能及跨領域學習，提升貢獻層面；作法包括定期舉辦讀書會、廣邀專家學者蒞臨講習、辦理研討會及工作坊、補助同仁的個人進修、遴派同仁至國外運動訓練中心參訪，以及開發國外績優職業運動運

科團隊見習機會，也鼓勵運科同仁參與國外研習會與工作坊。

(三)教育訓練處

教育訓練處主要任務為輔導國家運動員之「全人教育」，從課業輔導出發，兼顧其課外生活，辦理推廣、研習及休閒等活動，並提供職涯探索的機會。

1. 優化國家培訓隊教練素質

教練是運動訓練的主體，對於競技實力的提升，具有關鍵的主導作用。近年來，中心已委託專業人士，協助研究國家培訓隊教練之職能基準，期盼未來教練們透過職能基準的檢核，專業知識與技能都能獲得肯定，身價也能獲得提升。

(1) 建立培訓隊教練之職能基準

針對國家培訓隊教練之職能基準，透過研究，專家學者一致認為，「訓練計畫的擬訂」、「選手訓練情況的評估」、「選手的指導及輔導」、「選手的選材」、「專業知能的持續精進」、「相關行政事項的執行」、「團隊之營運管理」是七大重要職責。

參酌七大重要職責，中心期盼訂定機制，發覺國家培訓隊教練之職能落差，並規劃職能導向課程，擬訂課程計畫書、遴聘適合講者、製作教材，透過進一步的檢定作業，確認培訓隊教練之專業素養，提升國家培訓隊教練之專業地位。

(2) 辦理教練專業增能教育訓練

國家隊教練之專業能力與基本素養，攸關培訓隊的訓練成效。中心定期辦理國家培訓隊教練增能教育訓練課程，為培訓隊教練提供最具時效性、最客製化、最符合需求的課程，並配合國家政策，透過事後檢核機制，發給教練回流訓練的時數證明。

教練增能課程的規劃，舉凡實施模式、課程架構、教材設計、教學方法、時數分配、證書核發，現階段，都遵照勞動部勞動力發展署「人才發展品質管理系統」(TTQS, Talent Quality-management System)之規範，確保增能教育訓練的實施與成效。

2. 提升中心營運模式與量能

有效的營運與管理機制，是中心培訓成效的關鍵。教育訓練處為提升中心營運模式與量能，主要任務在提供圖書館圖書資源與服務。

教學大樓補照工程 108 年完工，圖書館 109 年更新啟用，硬體、軟體皆有大幅改善，提供培訓隊教練、選手學習及休閒的需求。為豐富圖書館的圖書資源與服務內容，圖書館將賡續接受各方推薦，添購圖書期刊，提供電子資料庫服務，豐富圖書館藏，透過動態、靜態活動，促進選手、教練及中心同仁，吸取新知、與外界資訊交流，提升閱覽人次，全面提升圖書館之效能。

3. 提供培訓隊之輔導與照顧

完善的選手輔導照顧機制，可以協助運動員身心健康，並且全方位成長；一方面，使其專注接受競技運動的專業訓練，提升競技運動的專業成績，一方面，也可顧及選手的多元成長，學不偏廢。現階段，選手的課業輔導與生活照顧，都是這個領域的重要課題。

(1) 辦理培訓隊學生之課業輔導

為維護培訓隊學生運動員的受教權，中心在教育部、體育署的支持下，依據「優秀運動選手培養辦法」及「高級中等學校學生學籍管理辦法」等法源，提供培訓隊學生課業輔導，協助學生運動員銜接原就讀學校之課業，保障學生的受教權。

高中職學生自 110 學年度起，由教育部函請高雄市政府教育局同意高雄市立海青工商以行政協助方式，辦理彈性修讀。為此，海青工商特

別為中心高中職生設計「高級中等學校學生獲選國家代表隊選手調訓國家運動訓練中心課業輔導專班實施計畫」，並據以實施。

考量大學課程係大學自主事項，教育部於 109 年邀集相關大專校院討論，研擬建議，請各校增（修）訂學則及彈性修讀課程規定之參考文字，提供各校研訂參考。

為使課輔措施周全，中心亦訂定「國家培訓隊進駐國家運動訓練中心培訓期間之大專校院專班課程校際規劃會議實施規範」、「國家培訓隊進駐國家運動訓練中心培訓期間之大專校院專班課程校際規劃會議執行要點」，每學期邀集學校進行會議商討，確認課程進行方式。

(2)提升客製化語言表達力課程

配合國家「雙語化」政策目標，中心規劃了客製化語言表達力課程，聘請口語表達及外語專業師資，豐富語言學習資源，強化培訓隊教練、選手的語言表達能力；透過教練、選手適切地談吐，提升其社會觀感與專業形象。

同時，中心亦建立外語檢定的鼓勵機制，鼓勵教練、選手參加外語檢定，具體呈現英語教學的學習成果。

(3)完善選手之生活輔導與照顧

舒適衛生的起居環境與良善齊備的周邊設施，可以提升選手的生活品質。中心教練、選手宿舍已於 109 年完工啟用，在生活照顧方面，已有具體提升；軟體服務方面，中心引進專業物業管理人才，給予教練、選手，家一般的溫暖、飯店一般的休息環境。

為協助教練、選手紓解訓練疲勞，宿舍誠曦樓 1 樓設置男、女三溫暖各 1 間，從空間、設備、服務多管齊下，滿足紓壓解勞的需求。

(4)辦理教練選手文康休閒活動

為增加教練、選手在中心的生活豐富性，中心訂有「國家運動訓練

中心培訓隊文康休閒活動辦理須知」，提供培訓隊辦理正當文康休閒活動，例如大型節慶活動、職人課程或講座，以紓解教練及選手的身心壓力，維護身心健康，培養團隊精神及鼓舞訓練士氣，豐富教練、選手的生活調劑。

(5)辦理選手服役之集訓與列管

運動選手的運動生命，相對於其他職業類別，退役年齡較早。近年來，政府全力推動優秀運動選手輔導方案，期盼提升選手退役後的職涯輔導及照顧，包括選手服兵役期間的替代役、補充兵制度，都是協助選手職涯的政策和措施。

服兵役是國民應盡的義務，然而，對運動員而言，服兵役恐將中斷原有的運動專業訓練，影響參加重大國際賽會的成績。中心依據相關法令，執行體育署交付的任務，協助運動選手改服體育替代役或補充兵時，給予服勤及運動訓練之管理。

補充兵選手具國家隊身分，體育替代役役男則具儲備選手身分，二者於服補充兵或替代役期間，依規定，應確實遵照教練指導、接受訓練，每日填寫訓練日誌及心得，確實遵守訓練要求、團體紀律，重視個人和團隊形象，服從教練及相關人員之輔導。

補充兵選手及替代役役男透過這些管理機制，得以代表國家參加各種國內外賽事，排除服役期間可能的干擾，持續在運動舞台為自己、為國家爭取榮耀。

(6)協助績優選手職涯探索需求

運動員於中心培訓期間，備戰國內外賽事，必須全心投入運動專業訓練。因此，進行職業輔導與探索的協助，主要在培養運動員的基本素養，並使其初步了解就業市場的職業變化，激勵其追求職業技能，以期退役後能較無落差地投入職涯發展。

中心協助選手之職涯探索，主要在規劃辦理職涯探索課程，舉辦生涯規劃與就業輔導活動，開設運動產業、體育專業、其他職類的各種課程。同時，結合課業輔導業務，協助選手參加證照輔導專班，取得第二專長、運動及非運動類專業證照。

4. 推動國際間訓練機構交流

中心自 2016 年出席亞洲運動訓練機構聯合會(Association of Sports Institutes in Asia, ASIA)，加入 ASIA 成員後，每年度皆派員參加 ASIA 相關會議，即使 Covid-19 疫情期間，亦能配合會議召開方式，改以視訊方式參加，緊密與國際訓練機構交流。

(1) 推動國際運動訓練機構交流

2017 臺北世大運、2018 雅加達. 巨港亞運，我國運動員在國際賽會的成績有目共睹，中心培育運動員的成效、硬體軟體的成長，都獲得國際運動訓練機構的關注。自此，中心與國際運動訓練機構之間的交流，更顯相得益彰。

多年來，中心參加 ASIA 會議，皆從競技運動、運動科學、教育訓練及營運管理等各領域，遴派有發展潛力之同仁，參加會議、持續建立國際交流管道。近年來，中心亦積極爭取主辦 ASIA 會議，期盼藉由官方活動的籌備，塑造中心的國際形象。

(2) 接待國內外單位參訪及交流

中心透過各種作為，建立品牌價值，近年來，也接受各界申請園區參訪行程，從教育推廣面向，使各界藉由體驗與參觀，認識中心的成立宗旨、核心任務、工作目標與具體成果，進而認同國家培養運動員的努力和用心。

為接待國內外單位參訪，中心成立專案接待小組，負責規劃參訪行程及執行接待事宜，開發紀念商品，使參訪人員離開後仍能回味。

5. 打造國際級知名訓練機構

中心透過硬體、軟體相關工作，把力量擴散到社會各界；在國內，展現訓練機構的領導能量，在國際，打造為國際知名的訓練機構。

(1) 辦理本中心文物蒐集與管理

中心承接政府蒐集部分珍貴文物，也蒐集中心內部歷史物件，是見證我國體育運動訓練歷程的寶貴資產。教學大樓補照工程 108 年完工，文物準備室之收藏空間，已有大幅提升；相關文物也滾動式編碼、歸檔，並配合各界策展需求，共同辦理文物展示，推展我國體育史及其文化價值。

(2) 支援外部舉辦體育相關活動

中心完善的設施、設備，是教練、選手訓練的良好環境；中心也透過設施、設備的營運，支援外部單位辦理各種會議、講習、研習、展覽或推廣活動，亦可提供國內特定體育團體邀請國際優秀隊伍至中心移地訓練，提供我國選手與國際選手交流平台。過去，已有韓國田徑跳高好手禹相赫、澳洲射箭隊、新加坡桌球隊、韓國跆拳道隊等各國優秀隊伍至中心交流，一方面提升體育專業水準，一方面開拓中心的自籌收入財源。

(3) 提升營運模式量能增加自籌

增加自籌收入是行政法人的功能之一。中心在經費收入方面，應在培育國家運動員的核心任務之餘，規劃善用中心的硬體設施與軟體服務，增加財源收入；一來，提升運動產業的服務量能，一來創造中心的附加價值。

為增加自籌收入，中心首要目標在建立品牌價值，提高國人對中心的認同；其次，是善用中心優質的訓練場館、各種空間，接受外部單位申辦活動，例如講習會、研討會、營隊或參訪接待，都能積少成多，貢

獻自籌收入。

(四)營運管理處

營運管理處主要任務為本中心事務管理、營繕管理、資訊管理及膳食管理等營運管理之角色。

在事務管理部分，除辦理中心環境維護及安全管理外，應建立系統化管理流程及制度，以健全文書與檔案管理機制、強化財產管理制度、提高採購作業及行政管理效率等，並賡續維持國家代表隊教練及選手優質訓練環境，以達成各項專案規劃執行之綜效。另檢討各項營運收費規定，以增加中心營運之自籌收入。

在營繕管理部份，以生態園區理念規劃為原則，建構綠色園區，進行各項規劃內容，並維持中心機電設備良好之運作，以提供優質訓練環境，未來配合本中心興整建計畫各分期工程陸續完工，期能提供教練與選手國際級之訓練場地設施及設備、恢復休息之空間，讓所有選手創造最佳成績。

在資訊管理部分，為加強園區安全智慧化管理機制，導入設備即時監控系統，並提供科學化運動培訓技術，有效整合中心各項組織管理系統，以提供職員工、選手及教練便利化線上服務，建立友善資訊環境。另為維護中心資訊安全，定期宣導資訊安全、辦理資訊安全教育訓練及社交工程演練，以提升同仁資訊安全意識。

在膳食管理部份，賡續除加強食材供應商的良性競爭，配合叫貨、驗貨分流作業機制，以維持優良食材供應、強化加強食品衛生安全及品質管理外，透過餐點巧思，增加菜色、麵包、糕點及飲品的豐富性，並於佳節期間供應特色餐點，讓進駐之教練及選手有家的感覺，另配合運動科學支援處宣導教練、選手正確飲食觀念，以降低誤食禁藥之風險。

1. 賡續培育國家級優秀選手

提供選手各項保險保障福利—109 年經與保險公司洽談，已將原有限訓練期間所受之傷害事故，擴大為全天候 24 小時之保障，並賡續辦理。

2. 提升中心營運模式與量能

(1)確保場館之營運與維護管理—辦理機電設備操作維護、各訓練場館、大樓及室內外公共區域清潔維護、安全維護等委外及修繕作業，以確保場館營運量能，維持中心的基本運作。

(2)強化餐廳食安支援賽會膳食—辦理餐廳廚務工作委外作業及定期辦理教育訓練及召開伙食相關會議檢討營運狀況，以提升餐廳營運能力；進行食材供應商抽查訪視稽核，維持用餐品質；透過食材自主快篩檢驗及委外第三方檢驗機構之食材送檢，以確保食材源頭無虞；定期辦理膳食意見反應調查，維持用餐滿意度。

3. 打造國際級知名訓練機構

(1)執行第三期及研擬續期計畫—辦理棒壘球場設施及周邊景觀改善工程、風雨投擲場新建工程、全區公共設施景觀改善工程與環場訓練跑道及風雨連通走廊新建及舊機電改善工程等驗收作業。另自 112 年起至 114 年，就第三期興整建計畫之續期計畫，進行士校營區興建綜合體育館及周圍公共設施景觀需求規劃研討定案後，送體育署彙整辦理續期公共建設計畫提報行政院審議。

(2)建置智慧化之園區控制系統—辦理資訊安全教育訓練及社交工程演練；加強園區安全智慧化管理機制，導入設備即時監控系統，利用視覺化儀表板顯示 IoT 及網路等相關設備狀況，以期即時發現問題，縮短維修時間。

(五)人力資源室

人力資源室肩負中心之人事管理工作，包括人員進用、差勤管理、考核獎懲、薪酬保險與教育訓練等基礎任務，延伸到性別平等、職場安全衛生等進階工作，都在完善中心的組織制度與架構，協助各業務及輔助單位推展任務，達成中心目標。

人力資源室的工作如下：

1. 人員進用管理；
2. 人員差勤管理；
3. 人員考核獎懲；
4. 人員薪酬保險；
5. 人員教育訓練；
6. 性別平等與多元化；
7. 職場安全衛生；
8. 計畫規劃與管控。

(六)財務室

財務室管理本中心預算籌編及支用，依據相關法規審理請購案件及核銷經費，114 年度將以精進歲計、會計及統計業務為重點。歲計工作以預算編製及決算編造為主，著重於將有限資源依年度業務計畫，作有效之分配及運用；會計工作在於發揮財務管理功能，將預算執行情形及財務活動情形確實紀錄，以瞭解計畫執行之績效，並透過內部審核，以防止弊端，減少浪費；統計工作以統計分析各項收支效能，提供經費活動數據，以有效管控預算執行進度及運用情形，作為業務執行檢討改進之依據。業務重點分述如下：

1. 歲計經費規劃－依據業務計畫籌編年度預算，有效分配及支用預

- 算，以達良好之資金運用及財務調度。
2. 會計允當表達—依據會計制度及預算執行相關規定，審核經費支用科目，並按期編製各項財務報告，允當表達經費使用內容及預算執行結果。
 3. 統計分析運用—透過資訊系統整合，管控各項經費執行情形並進行各項收支數據之統計分析，提供執行成效及整體營運效能之參據。

(七)附屬訓練基地

國家射擊訓練基地公西靶場為達成訓練基地興辦目的，114 年工作計畫概述如下：

妥善安排 2025 年德國萊茵-魯爾世大運、2026 年日本名古屋亞運會、2027 年韓國-忠清道世大運、2028 年洛杉磯奧運會黃金計畫射擊項目培訓隊伍訓練；協助辦理射擊等專項國內外賽事、集訓及研習等活動；靶場靶機相關設施進行維護及更新並成為 ISSF 認證之國際級專業靶場，期能以新穎且一流的比賽場所與比賽的觀賞設備為承接國際比賽作準備，藉此積極參與後續辦理「2025 ISSF 世界盃臺北站」及「2025 雙北世界壯年運動會」等國際重要賽事，進而提升我國國際地位及增進中心營運效益；並藉由科學化與系統化的培訓機制，提升運動選手競賽技巧，拓展我國參與競賽運動的機會，進而提升我國國際地位及增加中心營運效益。

肆、114 年度工作目標

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
一、賡續培育國家級優秀選手	(一)輔導選手取得積分與世界排名	<ol style="list-style-type: none"> 1. 亞運週期培訓運動種類達 30 種、奧運週期培訓運動種類達 15 種。 2. 輔導特定體育團體辦理國外參賽計畫，每年達 60 場次。 3. 亞運週期提高選手世界排名，世界排名進前 50 名至少 30 人以上、奧運週期提高選手世界排名，世界排名進前 30 名至少 20 人以上。 4. 辦理「國際綜合性運動賽會(亞運)運動人才培訓輔導小組」委員會議達 20 場次。 5. 召開本中心培訓隊進訓說明會議、教練會議與選手會議，每年達 15 場次。 	競技運動處
	(二)賡續執行菁英選手黃金計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菁英選手培訓達 100 人次以上。 2. 青年菁英選手培訓達 30 人次以上。 3. 辦理競技強化委員會議與分組會議每年達 5 場次。 4. 提高選手世界排名，世界排名進前 20 名至少 10 人以上，116 年起逐年增加 2 名。 	競技運動處
	(三)成立專責運科醫療隨隊服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立 14 個專案運科團隊隨隊服務。 2. 成立 8 個菁英選手黃金計畫專責醫療防護支援團隊隨隊服務。 	運動科學支援處
	(四)推動性別平等及多元化意識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理培訓隊性別平等及多元化課程，每年 1 場次。 2. 辦理生理衛生教育宣導課程，每年 1 場次。 3. 配合教練增能課程，辦理性別平等及多元化課程，每年 1 場次。 4. 配合課業輔導，辦理性別平等及多元化課程，每年 1 場次。 5. 訂定中心工作場所性騷擾與性別歧視防治及處理要點，據以執行，並配合性平三法及國家政策滾動修正。 	競技運動處 運動科學支援處 教育訓練處 人力資源室
	(五)提供選手各項保險保障福利	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理選手勞工保險每月達 300 人次以上。 2. 辦理團體傷害保險業務，已不再侷限於訓練期間所受之傷害事故，每年達 6,000 人次以上。 	競技運動處 營運管理處

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
二、優化國家培訓隊教練素質	(一)建立培訓隊教練之職能基準	賡續辦理教練職能基準制定及職能落差分析研究，訂定國家培訓隊教練聘用具體資格條件。	教育訓練處
	(二)辦理教練專業增能教育訓練	1. 辦理本中心培訓隊教練增能課程，每年至少 36 小時。 2. 課程滿意度達 4 分（滿分 5 分）以上。	教育訓練處
	(三)輔導特定體育團體延攬國際優秀教練	1. 輔導特定體育團體聘用國際級教練來臺協助訓練，亞運週期達 20 人、奧運週期達 10 人。 2. 國際級教練協助特定體育團體各級國家隊訓練，每年 5 場次。	競技運動處
三、落實運動科學與醫療照護	(一)執行例行運動科學檢測服務	1. 身體組成分析 3,000 人次。 2. 疲勞監控及血液生化分析 3,000 人次。 3. 以問卷或量表等工具協助選手進行自我管理 3,000 人次。 4. 選手進行生理恢復 1,500 人次 5. 選手團體動力及教育課程 600 人次。 6. 選手個人心理晤談 300 人次。 7. 影像即時回饋輔助訓練 200 人次。 8. 選手技術檢測分析 200 人次。 9. 比賽情蒐支援 90 賽事人次。 10. 培訓隊進行體能訓練 5,600 人次。 11. 一般及專項體能檢測 360 人次。	運動科學支援處
	(二)聘請專家學者成立顧問團隊	1. 聘任運科專家學者，以使運動科學最新資訊能與第一線實務支援應用緊密結合。 2. 邀請運專家學者發揮指導、諮詢、會診的作用，解決國家隊特殊或關鍵的難題 5 場次。	運動科學支援處
	(三)擴充運動科學分析儀器設備	每年度皆會請各運科領域提出最新的運科設備採購規劃，並依據用途與預期效益安排合適的採購順序並編列預算，再依照核定的採購執行。	運動科學支援處

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
	(四)提供飲食方案促進運動表現	1. 由運動營養師為個別選手進行營養狀況評估，提供運動營養諮詢，每年350人次 2. 針對體重控制及專項運動表現需求，提供個別化營養規劃，每年140人次。 3. 提供便利選手能及時取得運動前中後營養補給的方案。 4. 每年辦理團體營養教育7場。	運動科學支援處
	(五)運動禁藥行蹤登錄宣導教育	1. 辦理運動禁藥教育課程，每年6場次。 2. 提供運動禁藥與行蹤登錄諮詢，每年100人次。	運動科學支援處
	(六)專業醫護人員提供醫療照護選手	1. 聘任各專科醫師於中心門診服務，每年700診次。 2. 實施護理照護服務(傷口護理、用藥與疾病衛教、申請醫材、急門診協助、緊急傷病處置等)，每年1,000人次。 3. 擴展北、中、南、東部地區醫療院所，簽訂醫療合作協議，俾利提供營內、外培訓隊伍就醫綠色通道。	運動科學支援處
	(七)輔導選手教練自我健康管理	1. 辦理培訓隊教練及選手健康檢查，每年300人次。 2. 預防傳染病感染，流感疫苗接種執行率達90%。	運動科學支援處
	(八)提供運動性疲勞之恢復措施	1. 實施運動防護及貼紮處置，每年18,000人次。 2. 實施傷後復健及物理治療，每年12,000人次。 3. 提供按摩服務，加快疲勞恢復，每年200人次。	運動科學支援處
四、提升中心營運模式與量能	(一)聘用專業人力員工各司其職	各級主管對員工專業、人事制度評價滿意度達4分(滿分5分)以上。	人力資源室
	(二)執行預算管控健全財務管理	1. 逐月於行政會議提報各部門預算執行情形。 2. 年度預算執行率達90%。	財務室
	(三)確保場館之營運與維護管理	1. 年度機電維護滿意度達4分(滿分5分)以上。 2. 年度清潔維護滿意度達4分(滿分5分)以上。	營運管理處

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
	(四)強化餐廳食安支援賽會膳食	1. 辦理廚房工作人員教育訓練6場次。 2. 落實食材檢驗制度，每年實施6次。 3. 辦理滿意度調查2次，滿意度達4分（滿分5分）以上。	營運管理處
	(五)提供圖書館圖書資源與服務	1. 每年入館人次達20,000人次。 2. 每年辦理推廣活動1場次。 3. 每年添購圖書期刊300冊。 4. 訂閱中文電子期刊資料庫，每年上線閱覽及下載人次達500人次。 5. 年度滿意度調查達4分（滿分5分）以上。	教育訓練處
	(六)強化內控內稽自我改善機制	1. 辦理1次內部控制、稽核教育訓練。 2. 辦理1次內部控制自評作業，定期檢討內部控制制度。 3. 辦理1次年度稽核，另不定期辦理專案稽核。	執行長室
五、提供培訓隊之輔導與照顧	(一)辦理培訓隊學生之課業輔導	1. 配合學生原就讀學校，每年辦理課業輔導500人次。 2. 結合高雄市立空中大學之遠距教學課程，提供多元學習管道，每年辦理150人次。 3. 課業輔導滿意度達4分（滿分5分）以上。	教育訓練處
	(二)提升客製化語言表達力課程	1. 辦理客製化語言課程，每年800小時。 2. 鼓勵參加外語檢定，每年5人次。	教育訓練處
	(三)完善選手之生活輔導與照顧	1. 宿舍滿意度達4分（滿分5分）以上。 2. 三溫暖滿意度達4分（滿分5分）以上。	教育訓練處
	(四)辦理教練選手文康休閒活動	1. 辦理大型節慶活動，每年1場次。 2. 辦理各項休閒活動，每年4場次。 3. 補助各培訓隊辦理聯誼活動，每年4場次。 4. 文康休閒滿意度達4分（滿分5分）以上。	教育訓練處
	(五)辦理選手服役之集訓與列管	1. 辦理替代役男服勤管理工作50人次。 2. 辦理補充兵選手集訓列管工作50人次。 3. 接受內政部年度替代役業務評核達甲等。	教育訓練處

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
	(六)協助績優選手職涯探索需求	1. 配合課業輔導，開設第二專長課程，每年2班次。 2. 配合課業輔導，輔導選手、教練取得技職、體育專業證照，每年度20張次。	教育訓練處
	(七)輔導退役選手轉任運動教練	1. 輔導運動教練參與專業進修及研習，每年至少取得18小時，達30人次。 2. 辦理運動教練訪視及督訓達10場次。 3. 遴派運動教練國外進修或研習達3人次。	競技運動處
六、推動國際間訓練機構交流	(一)推動國際運動訓練機構交流	1. 參加亞洲運動機構協會年會，每年1次。 2. 爭取主辦亞洲運動機構協會年會。	教育訓練處
	(二)遴派中心人員出國考察學習	遴派本中心人員出國考察，每年2人次。	跨處室
	(三)邀請國際知名人士訪台交流	邀請國際權威專家學者擔任專題講座，每年2人次。	跨處室
	(四)接待國內外單位參訪及交流	接待國內外單位參訪及交流，每年800人次。	教育訓練處
七、打造國際級知名訓練機構	(一)透過教育訓練促進員工成長	1. 辦理員工性別平等與多元化課程，每年6小時。 2. 辦理員工教育訓練課程，每年30小時；包括資訊安全、營運管理、文書處理、公文寫作、營養健康、消防安全等課程。 3. 補助員工參加各類課程，每年40人次；包括運科研討會、工作坊、儀器設備新知等研習。 4. 邀請國內外專家學者舉辦講習、研習、講座、座談等相關交流活動，每年5人次。 5. 辦理讀書會交流新知，每年8場次。 6. 接受學校申請辦理學生實習事宜，每年5人次。	人力資源室 營運管理處 運動科學支援處 教育訓練處 跨處室

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
	(二)執行第三期及研擬續期計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理棒壘球場設施及周邊景觀改善工程驗收作業。 2. 辦理風雨投擲場新建工程驗收作業。 3. 辦理全區公共設施景觀及全區環場訓練跑道驗收作業。 4. 辦理風雨連通走廊新建及舊機電改善工程驗收作業。 5. 辦理續期公共建設計畫提報作業。 	營運管理處
	(三)建置智慧化之園區控制系統	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每年節能率達1%以上。 2. 辦理社交工程演練2次。 3. 辦理資訊安全教育訓練2場。 4. 即時監控IOT及網路等相關設備，達所有相關設備總數90%以上。 	營運管理處
	(四)辦理本中心文物蒐集與管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合各界展覽規劃，辦理本中心文物借展工作。 2. 配合文化部辦理文物普查及暫行分級。 3. 蒐集本中心相關文物，並完成編碼歸檔。 	教育訓練處
	(五)支援外部單位推動體育活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助培訓隊與國際優秀運動團隊進行合訓及交流。 2. 協助國際運動團隊進駐中心移訓及交流。 3. 支援特定體育團體及機關學校舉辦選拔賽或錦標（盃）賽。 4. 支援國內運動團隊進駐中心實施移地訓練。 5. 支援身心障礙團隊進駐住宿或訓練。 6. 支援特定體育團體辦理教練、裁判增能研習活動。 7. 支援運動產業單位辦理行銷推廣與教育訓練活動。 	跨處室
	(六)提升營運模式量能增加自籌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用場館及宿舍營運，每年收入達800萬元。 2. 爭取民間資源（含現金、物資）挹注國家隊培訓，每年達800萬元。 3. 財務管理孳息收入，每年達150萬元。 4. 雜項收入，每年達95萬元。 	跨處室

執行策略	推動項目	預期成果	主辦單位
	(七)培訓隊及中心與外部聯繫交流	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排及接待媒體採訪有關2025年第32屆萊茵魯爾世界大學運動會及2026年第20屆名古屋亞洲運動會進訓中心之培訓隊集訓情形，預計70人次。 2. 設計及製作中心宣導品、紀念品，提供培訓隊移訓練及參賽交流，預計5項。 	執行長室

伍、114 年度經費需求

114 年度本中心經費預算項目分為本中心行政業務、固定資產及無形資產、亞奧運世大運選手培訓及黃金計畫、替代役補充兵優秀選手培訓、聘任奧運及亞運績優退役選手為教練工作計畫及國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)等項目，經費需求新臺幣 19 億 6,920 萬元，經費需求說明及月分配數分別如下表：

表一、國家運動訓練中心經費需求及說明

單位:新臺幣千元

項目	114 年度預算	說明
一、中心行政維運管理費用(含資本門)	323,700	一、正式人員薪資所需用人費用編列 139,875 千元；另水電、郵電、旅運、修理保養、保全、清潔、機電維護等各項行政維運服務費及材料及用品等編列 154,935 千元。(左列金額不含折舊費用) 二、購置及更新維運管理設施及設備 28,890 千元。
二、亞奧運、世大運選手培訓(含資本門)	947,500	為積極推動並落實我國參加及備戰「2026 年第 20 屆日本名古屋亞洲運動會」，亦輔導培訓隊教練與選積極參與國際賽事，提升世界排名，以利爭取奧運、亞運、世大運參賽資格。(左列金額不含折舊費用)
1. 辦理教練選手培訓所需相關費用	230,574	選手培訓所需伙食費、保險費、文康休閒活動、租車費、宿舍管理物業外包、訓練場地維護、器材設備、餐廳維護保養、耗材等勞務委外費用等
2. 辦理培訓選手健檢、運科支援、資訊蒐集、建立運科醫學監控、運動防護及營養補給機制	71,920	辦理賽事期間培訓隊所需之運科檢測、醫療服務、運動傷害防護治療及營養品補給等運科支援工作。
3. 補助聘任國際級教練薪資	25,000	以 16 人薪資估算費用。
4. 補助培訓隊教練費用及日常零用金(含生活津貼)等費用	320,000	以培訓隊教練選手人數核計費用。
5. 補助國內外移訓及專案培訓費	219,501	補助跆拳道、桌球、羽球、舉重...等特定體育團體辦理國內外移訓費用。

項目	114 年度預算	說明
6. 補助特定體育團體購置訓練器材及服裝費	14,000	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等特定體育團體辦理訓練器材及服裝採購。
7. 補助培訓隊教練選手原校代課代理人薪資	27,000	培訓隊教練選手原校代課代理人鐘點費用。
8. 補助教練選手外語檢定及課業輔導獎勵費	50	獎勵教練選手檢定通過及課業輔導表現優良之費用。
9. 購置訓練器材及設備 (資本門)	39,455	購置培訓選手所需設施及設備 39,455 千元，其中運科設備 23,255 千元，培訓器材設備 16,200 千元。
三、備戰奧運黃金計畫(含資本門)	600,000	為備戰 2028 洛杉磯奧運及 2032 布里斯本奧運，針對菁英選手實施專案培訓計畫，依單項運動特性提供個人專案或團隊專案，藉以強化訓練成效。
1. 辦理黃金計畫選手伙食費及培訓所需相關等費用	59,298	黃金計畫選手之保險費、伙食費、訓練器材等培訓相關費用。
2. 辦理黃金計畫選手醫療照護、健康檢查、整復按摩、生化檢測及營養品	10,880	針對黃金計畫選手專屬的醫療、檢測及補給品等運科支援服務。
3. 補助各單項特定體育團體辦理黃金計畫培訓隊國內外移地訓練及專案培訓	299,533	預計補助黃金計畫教練及選手跆拳道、桌球、羽球、舉重…等特定體育團體辦理國外移訓費用。
4. 補助特定體育團體辦理黃金計畫培訓隊訓練器材及服裝費	15,000	預計補助黃金計畫教練及選手跆拳道、桌球、羽球、舉重…等特定體育團體辦理訓練器材及服裝採購。
5. 補助培訓隊教練費用及日常零用金(含生活津貼)等費用	189,349	依實際入選黃金計畫選手補助。
6. 補助黃金計畫教練、選手原校代課代理人鐘點費	9,000	教練選手原校代課代理人鐘點費用。
7. 補助聘任國際級教練薪資	8,000	以 4 人薪資估算費用。
8. 購置訓練器材及設備 (黃金計畫資本門)	8,940	購置培訓選手所需設施及設備 8,940 千元。
四、替代役補充兵優秀選手培訓	4,000	配合內政部兵役政策，實施培訓與生活照顧，補充兵預計 50 人，替代役男平均 40 人。(不含內政部補助役男伙食費 500 千元)
五、聘任奧運及亞運績優退役選手為教練工作計畫	55,000	為落實政府照顧優秀退役運動選手政策，並執行輔導優秀退役選手轉任運動教練實施計畫。

項目	114 年度預算	說明
六、國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)	39,000	國家運動園區整體興設與人才培育計畫」(第三期)114 年度經費 39,000 千元。
總計	1,969,200	運動發展基金(第一至五項)1,930,200 千元；體育署公務預算(第六項)39,000 千元。

備註：本表係參酌體育署補助本中心相關經費填列。