

# 國家運動訓練中心

## 110 年度業務計畫

110 年 2 月核定

# 目錄

壹、前言.....	1
貳、110 年度業務計畫總說明.....	3
一、賡續培育國家級優秀選手.....	3
二、提升國家代表隊教練素質.....	5
三、持續落實運動訓練科學化.....	6
四、完備選手之醫療照護機制.....	8
五、強化中心營運與管理機制.....	10
六、完善培訓隊之輔導與照顧.....	12
七、落實績優選手之職涯輔導.....	13
八、加強國際間訓練機構交流.....	14
九、創造相關服務之週邊效益.....	15
參、110 年度工作計畫.....	17
一、執行長室.....	17
二、中心各單位.....	17
(一) 競技運動處.....	17
(二) 運動科學處.....	19
(三) 教育訓練處.....	22
(四) 營運管理處.....	25
(五) 人力資源室.....	27
(六) 財務室.....	28
(七) 附屬訓練基地.....	29
肆、110 年度工作目標.....	30
伍、110 年度經費需求.....	37

## 國家運動訓練中心 110 年度業務計畫草案

### 壹、前言

「國家運動訓練中心」自 104 年 1 月 1 日起正式掛牌設立，並成立第 1 屆董事會（104 年至 107 年），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。依據設置條例第 3 條規定，本中心之業務範圍如下：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。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。

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，然亦面對更大的開源節流壓力，必須建立一套完善行政法人營運模式，以符合各方之期待。110 年度本中心以「培育優秀選手，爭取重大國際綜合運動賽會優異成績」、「優化教練團隊專業職能，帶動我國競技運動實力提升」、「落實運動科學支援運

動訓練，提升我國運動科技水準」、「完善運動訓練後勤支援系統，達成國訓中心設置任務」、「推動企業贊助及加強場館營運，逐年提高自籌款比例」、「落實培訓隊輔導機制，提供多元學習機會與生活照顧」、「落實選手職涯輔導機制，全方位照顧國家隊退役選手」、「推動國際運動訓練相關機構合作交流，學習標竿經驗」及「全面完備營運條件，成為世界先進運動訓練專責機構」等 9 項目標，再由各處室依前述目標作為營運方向，展開工作計畫。

110 年度本中心除各項業務計畫之推動與軟硬體設備之加強維護等例行工作外，並加強競技運動人才培育以及活化中心相關場地設備等業務規劃，本年度重點工作項目說明如下：落實強化 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會培訓工作及辦理賽前總集訓，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 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會取得參賽資格人數及參賽成績皆超越上一屆之目標。此外，亦持續推動硬體設備的精進，並業於 109 年完成新建宿舍及餐廳，以改善教練選手生活環境。今為提供運動選手科學化的專業運動訓練場館設施，賡續於 109 年至 113 年辦理本中心之興建事宜，以強化相關訓練場館及設施，營造永續而穩定發展的競技環境。故本中心有著更重大的任務及使命，除提供國家代表隊選手培（集）訓完善之訓練環境，將更精進本中心營運管理，積極邁向國際化，以培育優秀運動人才，提升國際運動競爭力。

## 貳、110 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。

本中心 110 年度業務計畫以「培育優秀選手，爭取重大國際綜合運動賽會優異成績」、「優化教練團隊專業職能，帶動我國競技運動實力提升」、「落實運動科學支援運動訓練，提升我國運動科技水準」、「完善運動訓練後勤支援系統，達成國訓中心設置任務」、「推動企業贊助及加強場館營運，逐年提高自籌款比例」、「落實培訓隊輔導機制，提供多元學習機會與生活照顧」、「落實選手職涯輔導機制，全方位照顧國家隊退役選手」、「推動國際運動訓練相關機構合作交流，學習標竿經驗」及「全面完備營運條件，成為世界先進運動訓練專責機構」為目標，規劃「賡續培育國家級優秀選手」、「提升國家代表隊教練素質」、「持續落實運動訓練科學化」、「完備選手之醫療照護機制」、「強化中心營運與管理機制」、「完善培訓隊之輔導與照顧」、「落實績優選手之職涯輔導」、「加強國際間訓練機構交流」及「創造相關服務之週邊效益」等 9 項策略據以推動。

### 一、賡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

本中心的首要任務。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，殊值肯定，爾後，理當繼續奮進、更上層樓。

#### (一)擴大實施菁英選手黃金計畫

日前，體育署為展現備戰東京奧運的決心，已由本中心提前啟動新版的「黃金計畫」，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，並且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，爾後應可擴大實施對象，使更多菁英選手實質受惠。

#### (二)重點發展傳統優勢運動種類

本諸「有限資源、有效運用」的原則，審視、順應我國競技體育發展的現實條件，知所取捨的選擇長期穩定發展之傳統優勢運動種類，施以重點培訓，應是籌謀奪牌策略的關鍵。

#### (三)加強扶持相對優勢運動種類

根據參加最近五屆奧運及亞運的獎牌數據，我國競技運動的發展呈現強弱不均的現象，允有必要加強扶持更多的相對優勢運動種類，以能擴大奪金得牌的利基。

#### (四)專案輔導小眾冷門運動種類

國際綜合性運動賽會的優劣排序，是依各個單項比賽的得牌加總評比，因此，不同競技項目的金牌價值，在排行榜上的貢獻都是相等的。相較於主流項目與基礎項目，縱然是小眾冷門項目，對於疊加金牌總數也都具有同等的作用，都應受到同等的重視，才能遍地開花結果。

#### (五)辦理選手服役之集訓與列管

服兵役是我國國民應盡的義務，然而，對運動員而言，服兵

役將會中斷原有的運動專業訓練，而影響參加重大國際賽會的成績，因此，依據相關法令，政府提供運動選手改服替代役或補充兵之機會，交付本中心進行服勤管理及實施運動訓練。

配合國家兵役政策，本中心例行性辦理補充兵役選手及替代役役男服勤集訓列管，落實國家代表隊儲備選手培訓政策。輔導役男及補充兵選手參加國內外賽事，以期選手不受役期干擾，持續在運動舞台為國家、為自己爭取榮耀。

## 二、提升國家代表隊教練素質

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，舉凡制定國家隊教練的遴選制度、聘用資格，以及聘請外籍教練應有的考量，都是重要課題。

再者，優秀運動教練理應文武兼備、術德兼修，條件之一，是具備運動訓練的專業知識與技能，因此，有關教練增能機制的法制化，及績效考核的合理化，都是值得重視。

### (一)建立國家隊總教練責任制度

歷來，我國遴選國家代表隊教練的方式，大多是依入選選手的多寡決定，或由選拔賽冠軍隊的教練擔任，看似公平，但也存在某些問題，例如在領導統御上，有教練團隊磨合與選手整合的問題；在團隊運作上，有缺乏互信基礎與多頭馬車的問題；在訓練實務上，有疏於全員關照與私心作祟的問題；在率隊參賽上，有是否具備足夠臨場督陣經驗與發揮最大實力的問題，因此，需要加以導正。

### (二)提高教練人員聘用資格條件

依據「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」，舉凡擔任國家代表隊教練者，必須為取得 A 級教練證之教練、或經

教育部專案同意之 B 級教練、或外籍教練。此項條件應屬合理。但是，若能提升聘用資格條件，增加具備運用中心運科設施資源能力，應可顯著提升訓練科學化效益。

### (三)加強辦理教練專業增能活動

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。有計畫、有步驟的推動國家培訓隊教練增能教育活動，是提升教練專業職能的必要之舉。

本中心為協助國家培訓隊教練提升專項知能，透過各種增能教育課程，更新國內外運動新知，並建立教練交流管道，提升國家培訓隊教練之專業素養，協助教練前進國際爭取佳績。

### (四)介派教練出國觀摩在職進修

運動訓練知能迭有進化，教練亟需隨時補充與更新，才能不斷精進，長保領先優勢。出國觀摩或在職進修，都是汲取訓練相關新知的捷徑。

### (五)善用中心聘用運動教練機制

運用政府輔導優秀運動選手就業政策，優先錄用合格退役選手，合理分派職務崗位及職責任務，發揮最大效益。

### (六)輔導協會延攬國際優秀教練

聘請外籍人士擔任國家隊教練，已是國際慣例，國內若無適當人選，應可考慮聘請外籍教練，以期有效提高國家隊訓練績效，締造國際比賽佳績。

## 三、持續落實運動訓練科學化

檢視我國最近參加國際重大賽會迭有佳績表現的主要原因之一，應是運動科學的深度介入支援。爾後，自當持續加強支援力度，締造更佳的輝煌成績。



### (一)執行例行性之運科檢測服務

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、專項體能檢測與運動營養評估，可以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。

### (二)擴增運動科學處分組及編制

綜觀各國「運動科學中心」，日本運科中心(Japan Institute of Sports Sciences, JISS)，包含體育科學、體育科研與醫療中心三部門，合計 225 位各領域專業人員。另香港體育學院(Hong Kong Sports Institute)運科架構及人數與本中心相近，亦有六大運科領域，各領域人力也同樣約 5-8 位。較之其他體育強國的規格，本中心運科人力確有差距。因此為擴增運動科學處人力配置，體育署挹注「2020 年東京奧運及 2024 年巴黎奧運之我國菁英暨潛優選手運動科學支援計畫」預計增聘 25 人，109 年度已聘用 14 人，本年度將繼續增聘 12 人，預計可使心理師達 6 位、體能訓練師達 10 位、營養師達 3 位、情蒐人力學員達 10 位、生理生化人員達 6 位，護理師達 4 位、防護人員達 27 位，用來強化未來運科整體支援量能。後續配合運科處內分組與領域整合的新作為，持續改善整體支援模式，讓運科輔助訓練的效益能夠更加精進。

### (三)充分發揮運動科學小組功能

本中心為辦理我國參加國際綜合性運動賽會選手培訓之運動科學支援工作，聘請外部專家學者成立「運動科學小組」，建立一套與訓練緊密結合、發揮集體智慧，整合各方科研力量之多學

科、綜合性的運科支援模式，實現運動訓練的全方位科研保障。

(四)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，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。

(五)推動內部運科人員培育計畫

為提升本中心運動科學與醫療防護人員專業知能及厚實實務技能，推動本中心內部運科人員增能活動，鼓勵運科同仁加強各自專業領域知能，以期能與世界接軌，即時掌握國內外運動科學發展最新現況與執行細節。

(六)建置運科資訊系統及資料庫

運用資訊科技建置相關資料，以完備知識管理應用，對於本中心的營運管理及教練選手的訓練參賽，具有迫切的需要性與助益。

(七)成立專案運科團隊隨隊服務

延續目前運科團隊隨隊的支援模式，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，成立專案運科支援隨隊服務，並鼓勵運科人員強化各領域之間的合作交流，開發具創意性、突破性之實務應用方式。

(八)擴充運動科學研究儀器設備

先進的、現代化的運科研究儀器及場館設備，是衡量運動訓練科學化發展水準和發展階段的重要指標。完備本中心的運科儀器設備，並朝向智慧場館方向規劃，以提供教練選手相關運科協助。

#### 四、完備選手之醫療照護機制

完備的醫療照護體系，是確保運動選手健康、維繫巔峰表現的保障，邇來，本中心的醫療照護工作已有絕佳口碑，冀能持續堅持，惟在人員編制、資源結合、用藥宣導及選手自我健康管理等等方面，期待有所精進。

#### (一) 遴聘合格防護人員照護選手

為能提供優質完善的醫療照護品質，本中心的防護人力需求與時俱增，唯有聘足合格醫護人員，才能滿足進駐培訓隊之醫療照護與運動傷害防護服務的需求。

#### (二) 結合鄰近醫院提供醫療服務

為提供營內與營外培訓隊優質的醫療照護，應結合鄰近醫院提供醫療服務。

#### (三) 落實輔導選手自我健康管理

為維持選手良好的健康狀態，必須強調選手自我掌握健康狀況的重要，強化選手自我健康管理的能力。同時，結合健康檢查結果、生理生化指標檢測及選手自我健康管理日誌，可以適時整合客觀數據與主觀感受，轉介專業人員處理。

#### (四) 加強運動性疲勞之恢復措施

防護人員隨隊觀察選手訓練，透過動作分析及選手主訴，結合生理生化檢測數據分析，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，並安排加強疲勞恢復措施，例如：壓力腿套、冷熱水浴、按摩放鬆以及飲食與營養增補劑等規劃，可以加快運動性疲勞的消除與體力的恢復，以使選手能夠在科學化的監控之下，以最佳狀態持續承受高強度、大數量的訓練負荷。

#### (五) 協助體重控制提供營養諮詢

加強運動員飲食管理與科學配餐，由運動營養師為個別選手

進行營養狀況評估，開立個人飲食計畫，同時提供營養諮詢，協助訂定符合個別需求的體重調整方案。

#### (六)加強運動禁藥及成癮品教育

制定運動禁藥管制教育計畫，拓展以價值觀為基礎的教育模式，針對進駐選手實施運動禁藥教育及行蹤登入系統宣導，並提供即時運動禁藥與營養增補劑諮詢，確保用藥安全。

#### (七)成立專案醫療小組隨隊服務

最近幾次重大國際賽會，本中心都有成立專案醫療小組隨隊服務，並獲致可觀的成效，備受肯定，理應賡續辦理；延續目前運科團隊隨隊的支援模式，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，成立專屬支援醫療團隊服務。

### 五、強化中心營運與管理機制

有效的營運與管理機制，可使本中心的功能發揮得更加淋漓盡致，目前所應著力者，為健全財務管理、加強場館營運維護、建立內控內稽機制、推動行銷贊助、建置智慧化系統、強化餐廳衛生安全及辦理文物蒐集與管理等等。另優質的軟、硬體訓練環境，是提升訓練效率、保障選手安全的前提條件，法人化後，本中心在此方面確有大幅改善，目前進行的第二期及接續進行的第三期興整建計畫，都可寄予厚望，只是，腹地不足問題，有待突破。

#### (一)執行第二及三期興整建計畫

前已執行完竣本中心第一期興整建計畫，及目前執行中的第二期興整建計畫，所建置完成之硬體設施，除逐步完善本中心培訓環境外，並獲教練選手好評，至於尚未完工的部分，有待繼續努力，而接續執行已奉行政院核定之第三期興整建計畫，後期配合體育署辦理國防部士校營區遷建工程、網球場及游泳館新建工

程等作業，屆時應可展現相當不同的風貌。

## (二) 規劃興設附屬專項訓練基地

囿於本中心土地面積不足，實難容納多種多類的訓練場館設施，而且，限於天候、自然環境條件，也難滿足若干水域、山域等運動種類的需求，因此，必須另謀解決之道。

## (三) 強調預算管控健全財務管理

精確的預算管控與健全的財務管理，是本中心得以順利營運的基礎條件，依據年度業務計畫編列所需預算，並依實際預算執行情形進行經費管控，配合資金需求期程規劃資金運用，提升財務效能。

## (四) 提供服務增加自籌經費比例

增加自籌經費比例以健全財務結構是本中心努力之目標，將著重於加強行銷企業贊助及提供體育運動相關服務，以增加財源收入。

## (五) 加強場館之營運與維護管理

完善的場館營運與管理，可以提供教練、選手舒適安全的訓練環境，提高訓練的效果。

## (六) 建立內控內稽自我改善機制

健全的內控與內稽制度，才能具體落實自我改善機制。

## (七) 推動中心與培訓隊行銷贊助

本中心是培養國家運動員的搖籃，運動員的成功，就是中心的價值所在。配合東京奧運、杭州亞運之培訓工作，中心將廣續辦理培訓隊行銷活動，鼓勵民間企業資源挹注，共同提升運動員正面形象，除建立中心品牌價值，更可促進企業對運動員培育之投入與支持。

#### (八)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，是本中心努力方向之一。

#### (九)強化餐廳之衛生安全與品質

餐廳服務是本中心後勤支援系統的重要一環，提供安全衛生的餐飲膳食是餐廳的第一要務。

#### (十)強化圖書館圖書資源與服務

配合教學大樓補照工程完工，圖書館落成啟用，本中心圖書館在硬體、軟體皆有大幅改善，足以滿足培訓隊學習及休閒上的需求。本中心將善用全新空間，活化圖書館之運作，透過動態活動，增加選手、教練、中心同仁，與外界之資訊交流，全面提升圖書館之功能。

### 六、完善培訓隊之輔導與照顧

完善的選手輔導照顧機制，可以安頓運動員的身心，使其專注接受競技訓練，增益提升運動成績。目前，選手的課業輔導與生活輔導，都是維護選手權益的重要課題。

#### (一)辦理培訓隊學生之課業輔導

為完善選手輔導照顧機制，本中心配合培訓隊教練、選手之原就讀學校，以及其所選修之課程，於本中心聘請合格師資，辦理學生課業輔導工作，提升課輔品質與滿意度。

同時，為提供培訓隊教練、選手多元學習管道，本中心也結合高雄市立空中大學之遠距教學課程，建置網路學習平台，開設技職及體育專業證照課程，協助選手培養第二專長技能，增加教練、選手之多元學習機會。

#### (二)強化教練選手語言表達能力

配合國家「雙語化」目標，本中心強化培訓隊教練、選手的語言表達能力，以期提升社會觀感與專業形象。近來，本中心結合在地大專校院之專業語言師資，規劃各種語言課程，藉以提升教練、選手之語言能力，強化其表達與溝通能力，同步提升訓練成效與職場競爭力，已有具體成效。

### (三)推動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。配合本中心二期工程建設，教練、選手宿舍陸續完工啟用；中心在教練、選手生活照顧方面，已有具體提升。未來，在引進飯店管理人才的專業後，相信更能給予教練、選手，家一般的溫暖、飯店一般的休息環境。

## 七、落實績優選手之職涯輔導

我國運動選手的就業管道一向狹隘，政府為能健全選手退役後的職涯輔導及照顧，正全力推動「優秀運動選手輔導方案」。

### (一)推動選手之職涯探索及準備

透過各種課餘活動與講座，提升培訓隊休閒品質與豐富性，並以寓教於樂方式，協助選手建立多元發展機會，發現個人第二價值，探索職涯藍圖。

本中心期盼運動員了解社會脈動，一旦退役之後，能勇敢接受社會的挑戰，激勵對職業技能的追求，提升對主動擇業的意願，實現退役後職業生涯發展的目標。

### (二)推動選手保險制度保障福利

推動選手的運動保險制度，可以免除運動員諸多的後顧之憂，而專心投入運動訓練和比賽。

### (三)承辦退役選手轉職輔導計畫

配合落實政府照顧優秀退役運動選手政策，擴大優秀退役選手之就業輔導措施，增加選手就業管道，並借重優秀退役選手協助競技運動推展，以提升國家競技實力。

教育部體育署自 109 年起，委託本中心辦理績優運動選手就業輔導(針對退役選手)計畫，由本中心依據「績優運動選手就業輔導辦法」擬定本中心「輔導績優運動選手就業施實要點」，據以辦理績優退役選手申請就業輔導至學校、基層訓練站及本中心擔任運動教練，或至特定體育團體任職。

## 八、加強國際間訓練機構交流

緊密與國際訓練機構交流，從培訓隊的移地訓練、邀請國外隊伍來臺、派員出國參觀訪問，進而尋求與國際研究機構進行學術合作，彼此觀摩學習加速成長。

### (一)加強建立國際運動交流管道

為提升國際交流，本中心持續建立國際交流管道，參加亞洲運動訓練機構年會，與國際訓練機構互訪交流，增益彼此競技訓練、運動科學、教育訓練及營運管理等各範疇之知能。

### (二)鼓勵中心人員出國考察進修

本中心鼓勵同仁學習進修，遴派優秀同仁出國參觀考察與課程進修，帶回相關領域的先進知識與方法，裨益本中心之訓練績效與營運管理，促進個人之專業成長與職涯發展。

### (三)加強國際運動科學學術合作

秉持運動科學技術與運動訓練實踐密切結合的原則，加強與國際知名運動科學、運動醫學等學術機構交流合作，可以針對訓練與比賽方面的疑難、關鍵、共通性或基礎性的問題，彼此交換心得，共同尋求突破。

### (四)協助國際優秀隊伍進訓交流



經過場館興整建，本中心硬體環境已具一流水準，可協助邀請國際優秀運動隊伍來臺，既可彼此觀摩學習，又能建立良好國際友誼。

## 九、創造相關服務之週邊效益

衡量本中心的各項條件，確實可以加深服務廣度與深度，創造更多專業服務之週邊效益，目前所應著力的是營造友善環境、提升服務品質、支援外部運動團隊移地訓練、租借場地支援舉辦研習活動、接待參訪及交流等等。

### (一)營造友善環境優化服務品質

營造一個宜居宜行的友善生活環境，可以贏得賓至如歸的高度評價。

### (二)支援國內運動團隊移訓比賽

支援國內協會及機關學校之運動團隊，進駐本中心實施短期移地訓練或舉辦比賽，提供必要的訓練或比賽場地設施、醫療照護、膳宿服務及後勤支援。

### (三)支援外部舉辦體育相關活動

本中心不斷強化硬體、軟體設備空間，提供外部體育運動相關單位，辦理各種會議、講習、研習、展覽或推廣活動，一方面提升體育專業水準，另一方面開拓中心財源。

### (四)接待國內外單位參訪及交流

本中心接受各界申請園區參訪行程，從教育推廣面向，使各界藉由體驗與瞭解，認識中心之成立宗旨、目標與成果，進而認同國家培養運動員之努力和用心。

### (五)辦理本中心文物蒐集與管理

本中心收藏許多彌足珍貴的圖文物件，是見證我國體育運動

發展歷程與推展成果的寶貴資產。配合教學大樓補照工程完工，文物室空間將進行規劃籌設，配合文化部文化資產局政策，辦理文物編碼、歸檔，並系統化管理。

## 參、110 年度工作計畫

### 一、執行長室

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。

增進本中心之經營運作，促進管理政策之遵行，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」概念，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。

積極辦理媒體活動及規劃製作文宣、紀念品等，除了宣傳塑造運動員及中心品牌形象，促進我國運動員移地訓練或參賽，與國際隊伍或單位互動交流。

### 二、中心各單位

#### (一) 競技運動處

110 年度以落實我國參加 2020 年東京奧運選手、「黃金計畫」菁英選手、2021 年成都世大運選手培訓及參賽等事務，並輔導單項協會擬訂「2022 杭州亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」、「2024 年巴黎奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫」，積極參與國際賽事，提升世界排名，以利爭取奧運、亞運參賽資格。

另配合政府照顧優秀退役運動選手政策，持續辦理績優運動選手輔導轉任運動教練，以協助競技運動推展，提升國家競技實力。

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（策略 1）

- (1) 支援奧運會及亞運會培訓選手參加國際單項運動賽事。
- (2) 輔導奧運會及亞運會培訓隊實施國內外移地訓練。
- (3) 提高傳統及相對優勢運動種類。
- (4) 突破上一屆世大運成績，達成總目標 10 金。

### 2. 提升國家代表隊教練素質（策略 2）

- (1) 協調協會實施國家隊總教練責任制度，研擬國家培訓隊教練團檢定之相關具體措施草案。
- (2) 積極輔導培訓隊教練參加國內(外)專項各級教練講(研)習及遴派國外運動訓練機構參訪及觀摩，提升運動教練專業知能及素養。
- (3) 輔導單項協會聘請優秀外籍教練、教練團隊及退役選手來臺服務，藉助外籍教練團隊，創造附加價值，帶動提升我國教練水準，並且提升各級分齡國家隊實力。

### 3. 強化中心營運與管理機制（策略 5）

- (1) 協助射擊運動團隊進駐公西靶場集訓，及各單項運動團隊進駐東部訓練基地。
- (2) 輔導協會規劃設立專屬訓練基地。

### 4. 落實績優選手之職涯輔導（策略 7）

- (1) 輔導績優運動選手至學校、基層訓練站及中心擔任運動教練，或至特定體育團體任職，協助競技運動推展及培訓相關事務。
- (2) 配合奧運賽會事結束，辦理績優運動選手就業輔導 70 人，包含 109 年度已輔導就業 30 人，累積輔導就業計達 100 人。

## 5. 加強國際間訓練機構交流（策略 8）

- （1）強化國際運動團隊進駐移地訓練交流。
- （2）辦理培訓隊與國際優秀運動團隊進行合訓，彼此觀摩學習。

## 6. 創造周邊服務之週邊效益（策略 9）

- （1）各運動團隊進駐實施短期移地訓練或舉辦比賽，提供必要的訓練及後勤支援。
- （2）支援各機關、協會等運動團隊舉辦選拔或盃賽。

## （二）運動科學處

運動科學處結合了運動科學、運動醫學與科技，組建支援訓練團隊，從體能、生理、生化、力學、心理、營養諮商、負荷調控、醫療、運動傷害防護等面向，提供培訓隊相關服務，110 年度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（策略 1）

依據選手實際訓練需要，訂定個別化的培訓參賽專案計畫，110 年預計擴大實施菁英選手黃金計畫，設有升降級制度遴選菁英選手，激勵良性競爭，以期使更多菁英選手實質受惠，專心備戰與參賽。

### 2. 持續落實運動訓練科學化（策略 3）

#### （1）執行例行性之運科檢測服務

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、專項體能檢測與運動營養評估，可以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) 充分發揮運動科學小組功能

增聘外部運科專家學者，並定期召開會議，輔導本中心運科人員，落實執行運動科學支援及協助評估執行績效。

(3) 聘請專家學者成立顧問團隊

於重大賽會時，根據國家隊備戰需求邀請各個學科領域專家學者成立顧問團隊，共同投入運科支援工作，解決國家隊特殊的、關鍵的難題。

(4) 推動內部運科人員培育計畫

透過補助、遴派或廣邀專家學者蒞臨講習以及舉辦讀書會等方式，鼓勵運科同仁參加研討會、工作坊、儀器設備新知等相關研習活動，加強專業領域知能。

獎助運科人員投入與運動訓練有關的實務應用研究，並鼓勵撰寫成專門著作或公開發表論文。

(5) 建置運科資訊系統及資料庫

逐步建置運科資料庫，目前有 4 大系統：(1) 運動生理系統(包含疲勞監控等 5 項子系統)；(2) 運動體能系統(包含體能檢測資料等 4 項子系統)；(3) 醫務管理系統(包含外用藥品等 3 項子系統)；(4) 防護資訊系統(包含運動傷害評估處理等 5 項子系統)，共計 17 個細項，持續優化資料庫之整合功能。

建立檢測與儀器設備功能介紹網頁，建置科學化訓練新知散播平台，逐年更新。

(6) 成立專案運科團隊隨隊服務

針對各項傳統優勢運動種類，成立專案運科支援團隊隨隊服務，並且逐年擴大增加服務隊數，及於進駐本中心之相對優勢運動種類與小眾冷門運動種類。

(7) 擴充運動科學研究儀器設備

110 年主要目標為建置情蒐分析室，其後將持續整合各領域軟硬體設備，在質方面逐年升級汰換，在量方面以提供各隊所需為目標，逐年完善運科設備。

3. 完備選手之醫療照護機制（策略 4）

(1) 遴聘合格醫護人員照護選手

廣邀專業專科醫師駐中心看診，並增聘防護員、物理治療師及護理師，建置完善的醫療防護網。

(2) 結合鄰近醫院提供醫療服務

與鄰近醫療院所如國軍高雄總醫院左營分院、長庚醫療財團法人等醫院簽訂合作協議，設立各院專屬聯絡窗口及就診快速通道，使培訓隊選手能依實際需要盡早接受專科醫師診療與醫治。

(3) 落實輔導選手自我健康管理

要求運動員每日填寫自我健康管理日誌，以問卷或量表等工具，協助教練掌握選手身心狀況。

執行衛教服務並定期辦理培訓隊教練、選手年度健康檢查及各式疫苗預防接種，避免營內群聚感染。

(4) 加強運動性疲勞之恢復措施

提供隨隊運動防護、貼紮處置及傷後復健及物理治療服務，加速選手身體的恢復。

(5) 協助體重控制提供營養諮詢

定期協助進駐隊伍量測身體組成，針對需調整身體組成的選手進行營養評估及諮詢，並設計個人化膳食計畫。

辦理團體營養教育並提供適合專項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。

#### (6) 加強運動禁藥及成癮品教育

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入系統宣導，並提供即時運動禁藥與營養增補劑諮詢，減少於緊急情況下誤用運動禁用物質的風險。

#### (7) 成立專案醫療小組隨隊服務

依據運動種類特質，成立包含專科醫師、防護人員、運科人員等專業人員的團隊式專案醫療小組，隨隊協助醫療照護。

### (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. 賡續培育國家級優秀選手（策略1）

服兵役是我國國民應盡的義務，然而，對運動員而言，服兵役將會中斷原有的運動專業訓練，而影響參加重大國際賽會的成績，因此，依據相關法令，政府提供運動選手改服替代役或補充兵之機會，交付本中心進行服勤管理及實施運動訓練。

配合國家兵役政策，本中心例行性辦理補充兵役選手及替



代役役男服勤集訓列管，落實國家代表隊儲備選手培訓政策。輔導役男及補充兵選手參加國內外賽事，以期選手不受役期干擾，持續在運動舞台為國家、為自己爭取榮耀。

## 2. 提升國家代表隊教練素質（策略2）

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。有計畫、有步驟的推動國家培訓隊教練增能教育活動，是提升教練專業職能的必要之舉。

本中心為協助國家培訓隊教練提升專項知能，透過各種增能教育課程，更新國內外運動新知，並建立教練交流管道，提升國家培訓隊教練之專業素養，協助教練前進國際爭取佳績。

## 3. 強化中心營運與管理機制（策略5）

(1) 推動中心與培訓隊行銷贊助：本中心是培養國家運動員的搖籃，運動員的成功，就是中心的價值所在。配合東京奧運、杭州亞運之培訓工作，中心將賡續辦理培訓隊行銷活動，鼓勵民間企業資源挹注，共同提升運動員正面形象，除建立中心品牌價值，更可促進企業對運動員培育之投入與支持。

(2) 強化圖書館圖書資源與服務：配合教學大樓補照工程完工，圖書館落成啟用，本中心圖書館在硬體、軟體皆有大幅改善，足以滿足培訓隊學習及休閒上的需求。本中心將善用全新空間，活化圖書館之運作，透過動態活動，增加教練、選手及中心同仁，與外界之資訊交流，全面提升圖書館之功能。

## 4. 完善培訓隊之輔導與照顧（策略6）

(1) 辦理培訓隊學生之課業輔導：為完善選手輔導照顧機制，

本中心配合培訓隊教練、選手之原就讀學校，以及其所選修之課程，於本中心聘請合格師資，辦理學生課業輔導工作，提升課輔品質與滿意度。

同時，為提供培訓隊教練、選手多元學習管道，本中心也結合高雄市立空中大學之遠距教學課程，建置網路學習平台，開設技職及體育專業證照課程，協助選手培養第二專長技能，增加教練、選手之多元學習機會。

(2) 強化教練選手語言表達能力：配合國家「雙語化」目標，本中心強化培訓隊教練、選手的語言表達能力，以期提升社會觀感與專業形象。近來，本中心結合在地大專校院之專業語言師資，規劃各種語言課程，藉以提升教練、選手之語言能力，強化其表達與溝通能力，同步提升訓練成效與職場競爭力，已有具體成效。

(3) 推動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。配合本中心二期工程建設，教練、選手宿舍陸續完工啟用；中心在教練、選手生活照顧方面，已有具體提升。未來，在引進飯店管理人才的專業後，相信更能給予教練、選手，家一般的溫暖、飯店一般的休息環境。

#### 5. 落實績優選手之職涯輔導（策略 7）

透過各種課餘活動與講座，提升培訓隊休閒品質與豐富性，並以寓教於樂方式，協助選手建立多元發展機會，發現個人第二價值，探索職涯藍圖。

本中心期盼運動員了解社會脈動，一旦退役之後，能勇敢接受社會的挑戰，激勵對職業技能的追求，提升對主

動擇業的意願，實現退役後職業生涯發展的目標。

#### 6. 加強國際間訓練機構交流（策略8）

- (1) 加強建立國際運動交流管道：為提升國際交流，本中心持續建立國際交流管道，參加亞洲運動訓練機構年會，與國際訓練機構互訪交流，增益彼此競技訓練、運動科學、教育訓練及營運管理等各範疇之知能。
- (2) 鼓勵中心人員出國考察進修：本中心鼓勵同仁學習進修，遴派優秀同仁出國參觀考察與課程進修，帶回相關領域的先進知識與方法，裨益中心之訓練績效與營運管理，促進個人之專業成長與職涯發展。

#### 7. 創造相關服務之週邊效益（策略9）

- (1) 支援外部舉辦體育相關活動：本中心不斷強化硬體、軟體設備空間，提供外部體育運動相關單位，辦理各種會議、講習、研習、展覽或推廣活動，一方面提升體育專業水準，另一方面開拓中心財源。
- (2) 接待國內外單位參訪及交流：本中心接受各界申請園區參訪行程，從教育推廣面向，使各界藉由體驗與瞭解，認識中心之成立宗旨、目標與成果，進而認同國家培養運動員之努力和用心。
- (3) 辦理本中心文物蒐集與管理：本中心收藏許多彌足珍貴的圖文物件，是見證我國體育運動發展歷程與推展成果的寶貴資產。配合教學大樓補照工程完工，文物室空間將進行規劃籌設，配合文化部文化資產局政策，辦理文物編碼、歸檔，並系統化管理。

#### (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，應建立智慧化、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，並廣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。另檢討既有各項營運收費規定，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。

在膳食管理部份，廣續除加強食品衛生安全及品質管理外，規劃智能化餐食系統以協助教練及選手取得攝取熱量資訊，以加強教練、選手正確飲食觀念，達均衡營養攝取。

#### 1. 強化中心營運與管理機制（策略5）

- (1) 執行第二期興整建計畫－進行第二宿舍及餐廳補照工程。
- (2) 執行第三期興整建計畫－辦理棒、壘球場設施改善工程、射箭場設施改善工程、大門及入口意象改善工程規劃設計及發包作業，並配合舊建物補照期間辦理舊機電改善。
- (3) 加強場館之營運與維護管理－辦理各室內訓練場館、

大樓及室內外公共區域清潔維護委外作業、安全維護委外作業及機電設備操作維護委外作業。

(4) 建置智慧化之園區控制系統—加強園區安全智慧化管理機制，增加監控設備等。

(5) 強化餐廳之衛生安全與品質—安排餐廳工作人員進行在職教育訓練課程，以提升餐廳營運能力，並定期辦理膳食意見反應調查，提高用餐滿意度。

## 2. 落實績優選手之職涯輔導（策略 7）

推動選手保險制度保障福利—109 年經與保險公司洽談，已將原侷限訓練期間所受之傷害事故，擴大為全天候 24 小時之保障，並於 110 年度賡續辦理。另為研議比照現行社會保險制度，推動運動員保險制度，以提供運動員於本中心在役及退役後完整之保障，於 110 年度委託專業團隊辦理可行性分析。

## 3. 創造相關服務之週邊效益（策略 9）

在營造友善環境優化服務品質部分—加強雙語化友善環境建置，設立中英雙語之設施等標示。

## (五)人力資源室

人力資源室除延續中心人事管理制度外，更專注於人員進用、績效與訓練發展等事項。期透過完善中心組織制度與架構，以協助各業務及輔助單位推展任務，達成中心目標。在「強化本中心營運與管理機制」策略之工作計畫概述如下：

1. 人員進用管理—先對內施行適當職位遷調，再對外辦理公開徵聘作業，透過外部人才挹注及內部輪調作業，有助各單位業務溝通及推展。

2. 人員出勤管理—藉由人力資源系統表單及簽核流程電子化，有效掌握單位人員出勤資料。
3. 人員考核管理—透過員工考核及獎懲辦法，掌握員工表現並適時調整工作、給予指導，以有效達成中心目標。
4. 人員薪酬管理—與獎懲要點連結，即時獎勵員工，激勵員工潛能，提高執行力。
5. 人員教育訓練—賡續辦理多元化講座，提供員工學習機會，增進知能。
6. 計畫規劃、管控—落實推動中心發展目標及計畫，以謀求中心核心任務之執行及組織長遠發展。

#### (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，110 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

國家射擊基地公西靶場經過 109 全年度營運，內部安全管理、人員調配、組織編制及對外營運開發皆有一定成效，為達成訓練基地興辦目的，工作計畫概述如下：

妥善安排 2020 年東京奧運會及 2022 年杭州亞運會射擊項目培訓隊伍，協助辦理射擊等專項國內外賽事、集訓及研習等活動，以一流的比賽場所與觀賞比賽設施作為承接國際比賽的準備，藉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，提升國際地位及增加中心營運效益。

## 肆、110 年度工作目標

工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
一、廣續培育國家級優秀選手	(一)擴大實施菁英選手黃金計畫	1. 第 1 階段廣選 100 位選手，第 2 階段精選 80 位選手。 2. 突破歷屆奧運會成績。	運動科學處
	(二)重點發展傳統優勢運動種類	1. 預計培訓傳統優勢運動種類達 15 項（含國家第二隊）。 2. 補助協會辦理培訓隊國內外移地訓練達 30 場次。 3. 補助協會辦理國外參賽計畫達 60 場次。 4. 提高傳統優勢運動種類選手世界排名，預計 14 人次進入前 10 名。 5. 突破上一屆世大運成績，達成總目標 10 金。	競技運動處
	(三)加強扶持相對優勢運動種類	1. 預計培訓相對優勢運動種類達 10 項。 2. 補助協會辦理培訓隊國內外移地訓練達 25 場次。 3. 補助協會辦理國外參賽計畫達 30 場次。 4. 提高相對優勢運動種類選手世界排名，預計達 20 人次進入前 100 名。 5. 突破上一屆世大運成績，達成總目標 10 金。	競技運動處
	(四)專案輔導小眾冷門運動種類	1. 預計培訓小眾冷門運動種類達 5 項。 2. 補助協會辦理培訓隊國內外移地訓練達 15 場次。 3. 補助協會辦理國外參賽計畫達 10 場次。 4. 突破上一屆世大運成績，達成總目標 10 金。	競技運動處
	(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. 接受內政部役政署年度替代役業務評核達甲等。	教育訓練處
二、提升國家代表隊教練素質	(一)建立國家隊總教練責任制度	協調協會實施國家隊總教練責任制度達 5 項運動種類。	競技運動處
	(二)提高教練人員聘用資格條件	與相關主管單位溝通協調由本中心訂定國家培訓隊教練團檢定之相關具體措施草案。	競技運動處



工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
	(三)加強辦理教練專業增能活動	1. 辦理本中心培訓隊教練增能課程2場次。 2. 建立教練增能課程之品牌價值，提高課程滿意度達4分以上(滿分5分)。 3. 協助外部單位辦理教練增能活動。	教育訓練處
	(四)介派教練出國觀摩在職進修	擇優遴派培訓隊教練國外運動訓練機構參訪及觀摩達3人次。	競技運動處
	(五)善用中心聘用運動教練機制	1. 運動教練支援特定體育團體、基層訓練站或學校單位達90人。 2. 運動教練協助支援國家培訓隊訓練職務達10人。	競技運動處
	(六)輔導協會延攬國際優秀教練	1. 輔導協會聘用國際級教練來臺協助訓練達20人。 2. 國際級教練協助協會各級國家隊訓練達5場次。 3. 辦理國際級教練聘用資格審查達12場次。	競技運動處
三、持續落實運動訓練科學化	(一)執行例行性之運科檢測服務	1. 協助身體組成分析2,000人次。 2. 實施訓練前後尿液及血液生化檢測2,000人次。 3. 以問卷或量表等工具協助選手進行自我健康管理2,000人次。 4. 實施選手團體動力及教育課程200人次。 5. 執行選手個人心理晤談200人次。 6. 執行即時影像回饋系統100人次。 7. 實施選手運動生物力學檢測200人次。 8. 辦理情蒐資訊分析200人次。 9. 實施一般及專項體能檢測500人次。	運動科學處
	(二)充分發揮運動科學小組功能	1. 增聘外部運科專家學者，並按照奧運培訓期程110-113年度四年一任聘任，以發揮運科與訓練緊密結合。 2. 定期召開外部運科專家學者會議，督導落實執行，評估執行績效共4場次。 3. 定期邀請外部運科專家學者協助運科人員進行運動訓練科學輔導共4場次。	運動科學處

工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
	(三)聘請專家學者成立顧問團隊	1. 邀請科技與運動科學專家成立顧問團隊，發揮指導、諮詢、會診的作用，解決國家隊特殊的、關鍵的難題4場次。 2. 於重大賽會如世大運、亞運及奧運時，以專家學者成立顧問團隊，支援奪牌實力之隊伍共5個。	運動科學處
	(四)推動內部運科人員培育計畫	1. 遴派內部運科人員參加研討會、工作坊、儀器設備新知等相關研習活動15人次。 2. 邀請國內外相關專家、學者舉辦講習、研習、講座、座談等相關交流活動5人次。 3. 辦理讀書會8場次。 4. 撰寫運動訓練專門著作，或公開發表論文2篇。	運動科學處
	(五)建置運科資訊系統及資料庫	1. 建立檢測、醫療、訓練、情蒐等運科資訊系統1-2項。 2. 建立檢測與儀器設備功能介紹網頁，建置科學化訓練新知散播平台，逐年更新。	運動科學處
	(六)成立專案運科團隊隨隊服務	成立12個專案運科團隊隨隊服務。	運動科學處
	(七)擴充運動科學研究儀器設備	建置情蒐分析室(購買各項目情蒐軟體與工作站)。	運動科學處
四、完備選手之醫療照護機制	(一)遴聘合格醫護人員照護選手	邀請專業醫師看診2,000人次。	運動科學處
	(二)結合鄰近醫院提供醫療服務	與國軍高雄總醫院左營分院、長庚醫療財團法人等醫院簽訂合作協議。	運動科學處
	(三)落實輔導選手自我健康管理	1. 要求選手填寫自我健康管理日誌，達成率80%以上。 2. 辦理培訓隊教練及選手健康檢查300人次。 3. 預防傳染病感染，接種預防疫苗200人次。	運動科學處

工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
	(四)加強運動性疲勞之恢復措施	1. 實施運動防護及貼紮處置 18,000 人次。 2. 實施傷後復健及物理治療 12,000 人次。 3. 提供按摩服務，加快疲勞恢復 200 人次。	運動科學處
	(五)協助體重控制提供營養諮詢	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 100 人次。 2. 定期量測進駐選手之身體組成 1,000 人次。 3. 針對體重控制及專項訓練所需之選手，提供個別化營養補充 100 人次。 4. 運動營養補充站 600 人次。 5. 辦理團體營養教育 6 場。	運動科學處
	(六)加強運動禁藥及成癮品教育	1. 辦理運動禁藥教育課程 10 場次。 2. 運動禁藥與行蹤登錄諮詢 50 人次。	運動科學處
	(七)成立專案醫療小組隨隊服務	成立 6 個專案醫療小組隨隊服務。	運動科學處
五、強化本中心營運與管理機制	(一)執行第二及三期興整建計畫	1. 完成第二期興整建計畫之二宿及餐廳補照工程。 2. 完成第三期興整建計畫之棒、壘球場設施改善工程規劃設計及發包作業。 3. 完成第三期興整建計畫之射箭場設施改善工程規劃設計及發包作業。 4. 完成第三期興整建計畫之大門及入口意象改善工程規劃設計及發包作業。	營運管理處
	(二)規劃興設附屬專項訓練基地	1. 初步擇定運動種類並規劃地點設立專項運動基地 1 處。 2. 輔導協會設立專屬訓練基地 1 處。 3. 協助射擊運動團隊 25 人進駐公西靶場集訓，及 2 隊次進駐東部訓練基地訓練。	競技運動處
	(三)強調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. 年度預算執行率以達成 90%以上為目標。	財務室

工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
	(四)提供服務增加自籌經費比例	1. 新建場館及宿舍營運現金收入達新臺幣 550 萬元以上。 2. 爭取民間資源(含現金、物資)挹注國家隊培訓，達新臺幣 800 萬元。 3. 財務管理孳息收入，以年度達成新臺幣 200 萬元為目標。 4. 違約罰款收入及雜項收入以達成新臺幣 50 萬元為目標。	財務室
	(五)加強場館之營運與維護管理	定期維護保養執行率達 90%以上。	營運管理處
	(六)建立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。 4. 規劃內部控制導入資訊雲端，建構暢通的溝通及通報機制。	執行長室
	(七)推動本中心與培訓隊行銷贊助	配合奧運、亞運，辦理行銷活動，2場次。	教育訓練處
	(八)建置智慧化之園區控制系統	1. 節能率達1%以上。 2. 提高事務管理智慧化達5%以上。	營運管理處
	(九)強化餐廳之衛生安全與品質	1. 辦理廚房工作人員教育訓練2場次。 2. 辦理滿意度調查 2 次，滿意度達 4 分以上(滿分 5 分)。	營運管理處
	(十)強化圖書館圖書資源與服務	1. 累計入館達16,000人次。 2. 辦理推廣活動2場。 3. 添購圖書期刊300冊。 4. 累計中文電子期刊資料庫之服務上線閱覽及下載達500人次。 5. 辦理滿意度調查實施2次，滿意度達4分以上(滿分5分)。	教育訓練處
	(十一)強化培訓隊及中心與外部單位連繫交流	1. 安排及接待媒體採訪有關2021年東京奧林匹克運動會培訓集訓情形，預計120人次。 2. 設計及製作中心紀念品，提供培訓隊移地訓練及參賽交流，預計5項。	執行長室

工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
	(十二)提升組織營運之專業及效能	1. 為提升組織營運之專業及效能，發揮員工潛能、提高行政作業效率，辦理4場次員工教育訓練。 2. 營造友善工作環境，落實職場性騷擾防治，辦理員工2場次性別主流化相關教育訓練課程。	人力資源室
六、完善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，提供多元學習管道辦理150人次。 3. 課業輔導滿意度達4分以上(滿分5分)。	教育訓練處
	(二)強化教練選手語言表達能力	1. 結合在地大專校院設備與外語師資授課200人次。 2. 規劃運動專業英語教學，建立認證機制。	教育訓練處
	(三)推動選手之生活輔導與照顧	1. 辦理各項休閒活動4場次。 2. 辦理大型節慶活動1場次。 3. 營造友善、舒適的居住環境，居住滿意度達4分以上(滿分5分)。 4. 提供動態、靜態多元休閒選擇，滿意度達4分以上(滿分5分)。	教育訓練處
七、落實績優選手之職涯輔導	(一)推動選手之職涯探索及準備	1. 舉辦生涯規劃與就業輔導系列活動1次。 2. 結合技職教育體系大專校院，開設第二專長課程1班次。 3. 舉辦「運動產業專業經理人講座」，1~2場。 4. 實施「職涯性格與性向量表」測驗1次。 5. 開設技職、體育專業證照輔導班4項次，取得證照40張。	教育訓練處
	(二)推動選手保險制度保障福利	1. 辦理團體傷害保險業務達6,000人次以上。 2. 辦理規劃運動員保險制度可行性分析研究。	營運管理處
	(三)承辦退役選手轉職輔導計畫	110年度辦理輔導轉任運動教練70人，含109年輔導轉任運動教練30人累計110年輔導轉任運動教練達100人。	競技運動處 教育訓練處

工作目標	推動項目	預期成果	主辦單位
八、加強國際間訓練機構交流	(一)加強建立國際運動交流管道	參加亞洲運動機構協會年會1次。	教育訓練處
	(二)鼓勵本中心人員出國考察進修	遴派或鼓勵本中心人員出國考察及進修2人次。	教育訓練處
	(三)加強國際運動科學學術合作	1.補助本中心人員參與國際學術合作交流10人次。 2.邀請國際權威運動科學專家學者擔任專題講座3人次。	運動科學處
	(四)協助國際優秀隊伍進訓交流	1.協助國際運動團隊進駐本中心移訓及交流達3隊次。 2.協助中心培訓隊與國際優秀運動團隊進行合訓及交流達2隊次。	競技運動處
九、創造相關服務之週邊效益	(一)營造友善環境優化服務品質	1.規劃完成雙語化友善環境建置項目1項。 2.辦理本中心外語接待人員訓練2場次。 3.支援身心障礙團隊進駐住宿或訓練。	營運管理處 教育訓練處 競技運動處
	(二)支援國內運動團隊移訓比賽	1.支援國內運動團隊進駐本中心實施移地訓練10隊次。 2.支援協會及機關學校舉辦代表隊選拔賽或錦標(盃)賽達5場次。	競技運動處
	(三)支援外部舉辦體育相關活動	1.支援各協會辦理教練、裁判增能研習活動2場次。 2.支援運動產業單位辦理行銷推廣與教育訓練活動2場次。	教育訓練處
	(四)接待國內外單位參訪及交流	1.接待國內外單位參訪及交流800人次。 2.接受學校申請辦理學生實習事宜5人次。	教育訓練處
	(五)辦理本中心文物蒐集與管理	1.規劃籌設文物室。 2.本中心蒐集之相關文物，逐年完成編碼歸檔。 3.配合文化部辦理文物普查及暫行分級。	教育訓練處

## 伍、110 年度經費需求

110 年度本中心經費預算項目分為國訓中心行政業務、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，經費需求預估新臺幣 15 億 9,134 萬 2,000 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	110 年度預算	說明
一、國訓中心及附屬訓練基地行政業務	149,542	正式人員及約用人員薪津等核計用人費用編列公務預算 92,752 千元；行政業務費用：水電、郵電、旅運、修理保養、保全、清潔、機電維護等各項服務費、材料及用品等編列公務預算 56,790 千元。(左列金額不含折舊費用)
二、購置固定資產及無形資產(公務預算資本門)	13,800	編列房屋建築及設備 650 千元、機械及設備 6,000 千元、交通及運輸設備 2,260 千元、什項設備 1,420 千元、無形資產(電腦軟體)3,470 千元。
三、亞奧運世大運選手培訓及黃金計畫	1,199,500	為爭取 2020 年東京奧運參賽資格，協助 2019 年拿坡里世界大學運動會培訓工作，有關選手培訓相關行政事宜及運科支援運動傷害防護、檢測及醫療照護等事宜。(左列金額不含折舊費用)
(一)亞奧運世大運選手培訓	605,000	
1. 辦理伙食費、保險費、文康休閒活動及租車費等	44,103	

項目	110 年度預算	說明
2. 教練、選手原校代課鐘點費及國高中、大專課輔聘請教師鐘點費等	29,580	經費分為代課鐘點費 15,000 千元、課輔師資及相關費用 14,580 千元。
3. 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	68,710	培訓選手之運科支援工作，成立運科、醫療小組，於培訓期間規劃委員常態性定期檢測、訪視各隊，協助培訓隊蒐集國外比賽相關資訊，並不定期召開會議以協助教練、選手掌握訓練負荷與績效。
4. 聘用優秀外籍教練來臺任教	20,000	聘任優秀外籍教練 20 人薪資、交通、伙食等費用。
5. 補助選手培訓教練薪資選手零用金	102,576	培訓隊概以教練 50 人、選手 400 人核計各項費用。
6. 補助國內外移訓及專案培訓費	174,200	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等協會辦理國內外移訓費用。
7. 補助協會購置訓練器材及服裝費	30,000	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等協會辦理訓練器材及服裝採購。
8. 辦理各項活動，邀請媒體採訪經費	1,500	媒體採訪教練及選手業務宣傳費用。
9. 中心及公西靶場、教練選手宿舍、組裝式游泳池等訓練場地及器材設備、教練選手餐廳維護保養、耗材及人力委外費用	67,091	購置中心及公西靶場選手訓練設備、器材及相關耗材、辦理中心、公西靶場、教練選手宿舍及組裝式游泳池訓練場地、教練選手餐廳維護保養及委外人力費用
10. 球類館、技擊館、公西靶場、組裝式游泳池培訓用水電費	42,740	中心、公西靶場及組裝式游泳池培訓場地之水電費
11. 新建宿舍外包費	24,500	新建宿舍外包物業管理費
<b>(二) 2020 東京奧運黃金計畫</b>	<b>294,500</b>	<b>為備戰 2020 年東京奧運，針對菁英選手實施專案培訓計畫，一單項運動特性提供個人或團隊專案，藉以強化成效。</b>
1. 辦理黃金計畫選手伙食費及培訓所需相關等費用	20,610	2020 黃金計畫選手之伙食費及培訓相關費用。



項目	110 年度預算	說明
2. 辦理黃金計畫教練、選手原校代課鐘點費及國高中、大專課輔聘請教師鐘點費等	49,000	經費分為代課鐘點費 48,000 千元、課輔師資及相關費用 1,000 千元。
3. 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	14,500	針對 2020 黃金計畫選手專屬的醫療、按摩及補給品。
4. 補助各單項協會辦理黃金計畫培訓隊專案培訓、移地訓練	90,130	預計補助 2020 黃金計畫教練及選手跆拳道、桌球、羽球、舉重…等協會辦理國外移訓費用。
5. 補助各單項協會辦理黃金計畫培訓隊訓練器材	30,000	預計補助 2020 黃金計畫教練及選手跆拳道、桌球、羽球、舉重…等協會辦理訓練器材及服裝採購。
6. 補助外籍教練薪資及培訓隊教練薪資選手零用金	90,260	依實際入選 2020 黃金計畫選手補助
<b>(三) 2024 巴黎奧運計畫</b>	<b>300,000</b>	<b>為備戰 2024 巴黎奧運，對優秀選手及青年優秀選手實施專案培育計畫，依單項運動屬性提供個人專案培育經費補助，藉以強化訓練成效，爭取國際成績或積分</b>
1. 辦理黃金計畫選手伙食費及培訓所需相關等費用	18,930	2024 黃金計畫選手之伙食費及培訓相關費用。
2. 辦理黃金計畫教練、選手原校代課鐘點費及國高中、大專課輔聘請教師鐘點費等	38,500	代課鐘點費 38,500 千元
3. 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	1,700	針對 2024 黃金計畫選手專屬的醫療、按摩及補給品。
4. 補助各單項協會辦理黃金計畫培訓隊專案培訓、移地訓練	132,162	預計補助 2024 黃金計畫教練及選手跆拳道、桌球、羽球、舉重…等協會辦理國外移訓費用。
5. 補助各單項協會辦理黃金計畫培訓隊訓練器材	5,000	預計補助 2024 黃金計畫教練及選手跆拳道、桌球、羽球、舉重…等協會辦理訓練器材及服裝採購。
6. 補助外籍教練薪資及培訓隊教練薪資選手零用金	103,708	依實際入選 2024 黃金計畫選手補助
<b>四、替代役補充兵優秀選手培訓</b>	<b>8,500</b>	<b>配合役政署兵役政策，實施培訓與生活照顧，補充兵預計 50 人，替代役男平均 50 人。</b>

項目	110 年度預算	說明
		(不含役政署補助役男伙食費 1,000 千元)
五、聘任奧運及亞運績優退役選手為教練工作計畫	68,000	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。
六、場地設備整建及購置(運動發展基金資本門)	42,000	房屋建築及設備 20,000 千元、機械及設備 13,500 千元、雜項設備 8,000 千元、無形資產(電腦軟體)500 千元。
七、國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)	110,000	國家運動園區整體興設與人才培育計畫」(第三期)110 年度經費 110,000 千元
總計	1,591,342	教育部體育署公務預算(第一、二、七項)273,342 千元；運動發展基金(第三、四、五、六項)1,318,000 千元。

備註：本表係參酌教育部體育署補助本中心相關經費填列。

表二、國家運動訓練中心 110 年度預算每月分配數明細表

單位：新臺幣千元

項目	110 年度預算	每月分配數											
		1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
國訓中心行政業務	163,342	12,146	11,239	12,505	13,479	12,969	15,313	12,338	13,165	12,264	13,183	11,458	23,283
國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)	110,000	0	0	0	0	100,000	0	0	0	0	0	10,000	0
教育部體育署公務預算	273,342	12,146	11,239	12,505	13,479	112,969	15,313	12,338	13,165	12,264	13,183	21,458	23,283
1. 亞奧運、世大運選手培訓(含替代役補充兵優秀選手培訓)	650,000	22,090	24,515	38,970	38,361	65,671	36,391	32,026	57,171	55,706	49,288	55,206	174,605
2. 2020 東京奧運黃金計畫	300,000	100	4,810	17,480	30,280	19,325	19,730	13,900	14,450	15,900	24,885	25,150	113,990
3. 2024 巴黎奧運計畫	300,000	2,500	3,000	8,950	14,475	24,350	20,350	5,625	5,450	10,800	16,875	18,550	169,075
4. 聘任奧運及亞運績優退役選手為教練工作計畫	68,000	0	1,500	2,000	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	3,000	3,000	49,500
運動發展基金合計	1,318,000	24,690	33,825	67,400	84,616	110,846	77,971	53,051	78,571	83,906	94,048	101,906	507,170
總計	1,591,342	36,836	45,064	79,905	98,095	223,815	93,284	65,389	91,736	96,170	107,231	123,364	530,453