

# 國家運動訓練中心

## 109 年度業務計畫

109 年 3 月核訂

# 目錄

壹、前言.....	1
貳、109 年度業務計畫總說明.....	3
一、培養卓越人才.....	3
二、打造頂尖團隊.....	5
三、落實運動科學.....	6
四、彈性營運管理.....	8
五、促進職涯發展.....	11
六、學習標竿經驗.....	13
參、109 年度工作計畫.....	14
一、執行長室.....	14
二、中心各單位.....	14
(一) 競技運動處.....	14
(二) 運動科學處.....	15
(三) 教育訓練處.....	18
(四) 營運管理處.....	20
(五) 人力資源室.....	22
(六) 財務室.....	23
(七) 附屬訓練基地.....	23
肆、109 年度工作目標.....	25
伍、109 年度經費需求.....	33

## 國家運動訓練中心 109 年度業務計畫修正草案

### 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。109 年度本中心銜續以「培養卓越人才」、「打造頂尖團隊」、「落實運動科學」、「彈性營運管理」、「促進職涯發展」及「學習標竿經驗」6 項營運目標，再

由各處室依上述目標作為營運方向，展開工作計畫。

109 年度本中心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，配合國家運動訓練中心公西射擊訓練基地場館及生活設施完工啟用、營運工作，於 109 年完成新建宿舍、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 年辦理國家運動訓練中心之興建事宜，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、109 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 109 年度業務計畫以下列 6 大營運目標來展開規劃：

### 一、培養卓越人才—強化 2020 年東京奧運培訓及參賽，輔導各單項協會擬訂「2022 年杭州亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」，落實國家級優秀運動選手之選拔、培訓與輔導及參賽

#### (一)積極落實「我國參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫」

2020 年東京奧運自 109 年 7 月 24 日至 8 月 9 日止，計 17 日，於日本東京市舉行；競賽種類為水上運動（跳水、馬拉松長泳、游泳、水上芭蕾、水球）、射箭、田徑、羽球、手球、籃球、拳擊、輕艇（靜水、激流）、自由車（場地賽、公路賽、山地賽、小輪車 BMX）、馬術、擊劍、足球、體操（競技、韻律、彈翻床）、柔道、現代五項運動、划船、帆船、射擊、桌球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球（室內、沙灘）、舉重、角力、曲棍球、高爾夫及橄欖球等，計 28 種必辦種類，另選辦棒壘球、空手道、滑輪板、衝浪及運動攀登等 5 種運動種類。並依據教育部體育署規劃期程，集中辦理賽前總集訓，全力確保重點項目奪金能力，爭取最佳參賽成績。

#### (二)賡續積極輔導選手取得 2020 年東京奧運參賽資格

109 年賡續以積極輔導選手取得 2020 年東京奧運參賽資格為

目標，培訓策略部分：1.特殊重點運動種類：網球、高爾夫、馬術，2.奧運重點運動種類：田徑、游泳、體操、射擊、射箭、柔道、舉重、空手道、桌球、羽球、拳擊、自由車，3.奧運重點團體運動種類：棒球。上述運動種類之選手，由本中心各專案小組以團隊方式支援該運動種類選手，並依教練團評估飲食管理、體重控制及實施個別化專案培訓參賽；另針對有機會奪牌之選手由本中心競技強化委員會啟動「黃金計畫」，由中心專案秘書協助擬定訓練計畫後，經由協會函送至本中心審議後，以客制化且經費專款專用方式辦理菁英選手培訓，有機會取得參賽資格運動種類，則由單項協會依取得參賽資格之相關規定，研提培訓計畫送訓輔小組審議通過後，據以培訓選手爭取積分或排名，以取得東京奧運參賽資格，爭取最佳比賽成績。

### (三)規劃並推動「我國參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」

2022 年杭州亞運會自 111 年 9 月 10 日起至 9 月 25 日止，計 16 日，於中國杭州舉行。杭州是中國第 3 個舉辦亞洲運動會的城市，將舉辦 41 種競賽種類，包括 33 種奧運種類及 8 種非奧運種類，並輔導單項協會擬訂「2022 年杭州亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」。

本中心除積極辦理 2022 年杭州亞運會選手培訓外，本中心亦賡續配合體育署之政策，推動 2024 年巴黎奧運會「黃金計畫」菁英選手培訓，並遴選優異青年選手進駐本中心長期施予集中且客制化之訓練。

### (四)補充兵役選手及體育替代役役男服勤集訓列管

配合國家兵役政策，辦理補充兵役選手及體育替代役役男服

勤集訓列管辦理，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、打造頂尖團隊—提升教練團專業職能，推動國家培訓隊教練之培育及進修

### (一)輔導單項協會聘任國際級教練

本中心為輔導教練團國際化，引進運動訓練新知及方法，提高我國運動技術水準及教練素質，俾利於國際綜合性運動競賽爭取佳績，依據「教育部運動發展基金輔導全國性體育團體聘用國際級教練作業要點」，積極輔導聘任具有實際指導選手獲得奧運會前3名成績者、實際指導選手獲得各該國際單項運動總會主辦之正式錦標賽前3名成績者、實際指導選手獲得各該洲級正式運動會或各該洲級單項運動總會主辦之正式錦標賽第1名成績者或其他同等級或具有專業成就可資證明之國際教練，協助競技運動訓練工作。

### (二)國家培訓隊教練培育及進修

當今體育運動高度競爭化，教練素質的良莠，對於運動員的運動表現、競賽成就及未來發展有直接的影響。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。

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，本中心將擇優遴派培訓隊教練赴國外運動訓練機構參訪、觀摩與交流合作並結合國內體育運動校院，在本中心開

設學分學程碩士、博士專班，補助績優教練選讀進修。

### (三)發揮運科團隊效能

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，聘請包括運動教練、運動科學專業人員及體育署運動科學業務主管人員，設立「運動科學小組」，賦有多項任務，對於我國競技實力的提升，倘欲確實做出巨大的貢獻，理應更加充分發揮。

### (四)提升運動科學知能

為提升本中心運科同仁專業知能，推動及舉辦各項運科增能活動，並鼓勵運科同仁加強各自專業領域知能及跨領域學習，藉以提升貢獻層面及運科服務品質。

## 三、落實運動科學—結合運動科學與科技支援訓練，提升選手運動表現

### (一)持續提升運動訓練後勤支援系統

執行國家培訓選手運動科學各項檢測及監控，包含生理生化、動作分析、競技運動心理諮商、運動營養教育、個別化訓練及前後體能檢測等記錄之差異，提供上述檢測及監控的完整雲端化資訊，俾使教練更易於了解運動科學後勤支援之情況，以提升訓練效果及強化競技運動實力。

### (二)監控選手訓練狀態

實施例行性的一般及專項體能檢測、運動生理檢測、運動生化檢測、影像即時回饋與運動表現分析，將其檢測結果彙整分析，提供教練監控訓練過程、訓練負荷、掌握疲勞程度、診斷關鍵技術及修正訓練計劃之參考資訊。

### (三)強化及監控選手心理狀況

為提升選手訓練動機與賽場運動表現，強化其自信心與抗壓



力，依據選手個別化需求，實施運動心理技能訓練、諮商輔導及壓力釋放等相關課程，並針對重點選手，隨隊參加重大賽會或移地訓練，協助選手心理適應與調節；並依照教練所提需求，實施團體心理輔導，進行團隊凝聚、合作、溝通及運動電影賞析、讀書會等課程。

#### (四)運動營養諮商與調控

針對個別選手進行飲食及營養狀況評估，提供運動營養諮詢；並依據其訓練強度、訓練週期及比賽時程，制定適合個人飲食習慣之個人化膳食營養計畫；且選定合適之營養品及使用計畫，輔助選手加快體重控制進程，順利達成預期目標。

#### (五)運動禁藥防治

為使選手了解何謂運動禁藥、藥物及食品中之運動禁用物質、運動禁藥管制採樣作業程序等相關知識，針對進駐選手，逐隊實施運動禁藥教育宣導及諮詢管道；並教導選手如何登入「運動員行蹤登入系統」，避免選手錯過藥檢，影響自身權益。

#### (六)照護培訓選手

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。並於流行性疾病高峰期，加強衛教宣導，以避免營內群聚感染，並接種各式疫苗避免感染。

#### (七)運動防護支援

防護人員隨隊觀察選手訓練，透過動作分析及選手主訴，安排加強疲勞恢復措施，並提供隨隊運動防護、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。

#### (八)醫療照護支援

為能提供優質完善的醫療照護品質，邀請專業專科醫師看診，建置完善的醫療防護網。並與鄰近醫療院所簽訂合作協議，設立各院專屬聯絡窗口及就診快速通道，依實際需要盡早接受專科醫師診療與醫治。

#### (九)訓練後恢復支援

安排防護人員隨隊觀察選手訓練狀況，透過動作分析及選手主訴，加強疲勞恢復措施，加快運動性疲勞的消除與體力的恢復，以保證持續承受高強度、大數量的訓練負荷。並評估選手按摩服務需求，賽會集訓期間增列按摩人力，以滿足各隊疲勞恢復需求。

#### (十)完整運科設備

先進的、現代化的運科研究儀器設備，是衡量運動訓練科學化發展水準和發展階段的重要指標，完備中心的運科儀器設備，確有急迫之需要。

#### (十一)運科及運醫人員職能進修

推動本中心內部運科人員增能活動，鼓勵運科及運醫同仁加強各自專業領域知能及跨領域學習，提升貢獻層面。

#### (十二)辦理讀書會

定期舉辦本中心運科讀書會，分享運動科學新知或實務支援經驗。

### 四、彈性營運管理—強化本中心人事、財務、組織等制度，規劃未來中心整體建設藍圖，完備國訓中心之營運與管理機制

#### (一)提升組織營運之專業及效能

本中心自 104 年起設立，以「培育優秀人才提升國際運動競

爭力及成為世界先進運動訓練專責機構」為使命願景，發展目標及計畫以4年為1期，本期為第2期（108年至111年），有關年度業務計畫之績效考核；人事管理制度之研訂；員工進用、考核、發展、專業訓練等；各場館營運、維護及管理；設施設備器材採購與維護；年度預算之執行與管控；賡續推動優化中心資訊環境，擴增業務資訊系統化；營運收入等相關制度，配合業務工作賡續積極建立與滾動式修正。

## (二)辦理內部控制及稽核作業

維護機關安全，滾動修正精進中心內部控制制度，增進本中心之經營效率，促進管理政策之遵行，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。

## (三)提升運動員正面形象，建立中心品牌價值

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。配合東京奧運的到來，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。

## (四)媒體記者採訪

接受媒體申請採訪，期藉由媒體宣傳效果，積極提升運動員正面形象及中心品牌價值。

## (五)各類文宣、紀念品之規劃及製作

積極開發本中心文創產品，販售相關週邊產品，創造中心營收。

## (六)預算執行管制

精準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，為有效管制，具體作法為依據年度業務計畫編列所需預算，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。並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。

#### (七)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，是本中心一貫的弱項，理應加強行銷贊助及提供體育運動相關服務，增加財源收入為要。

#### (八)辦理場館整建及維護

104 年配合球類館及技擊館等現代化場館落成營運，105 年至 109 年完成「國家運動訓練中心整建計畫第 2 期工程」，改善現有住宿、用餐及生活環境，以提供選手充足之恢復及膳食環境，備戰各項賽事。另為提供運動選手科學化的專業運動訓練場館設施，考量現有培訓之需求，經行政院於 108 年 5 月 10 日核定，於 109 年至 113 年辦理整建計畫第 3 期興建事宜，將改善棒壘球場設施、射箭場設施、大門及入口意象等，增建球技兩館前雨遮及連通走廊、風雨投擲場、全區環場訓練跑道、公共設施與景觀(含舊機電改善)等，並於現有士校營區土地配合體育署規劃新設游泳館、網球場等，以充實基礎建設、完備各種配套設施，讓選手能在完善的培訓環境下持續精進專業，獲得佳績。

#### (九)打造休閒空間，完善住宿環境

適當的休閒，是運動員恢復能量，重新投入訓練的良方。本中心打造 KTV、三溫暖等休閒空間，並搭配優化後、結合靜

態和動態的圖書館空間，提供運動員休息時的選擇，協助運動員恢復最佳狀態。同時，透過新建宿舍的工程，以及後續軟體的支援，也將完善住宿的環境，協助運動員能有最佳的睡眠與休息品質。

#### (十)提升餐廳服務品質及用餐滿意度

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，其具體作法為完備餐廳服務人力，定期進行員工教育訓練，提升餐廳營運能力，且定期辦理膳食意見反應調查，提高用膳滿意度。

#### (十一)建構智慧體育園區

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，是本中心的努力方向。

#### (十二)提升場館及設施使用效益，創造營運收入

提供國家代表隊教練及選手優質訓練環境，除提升運動訓練績效外，在不影響培訓隊訓練及考慮場館內每個場地可發揮的空間與功能前提下，活化訓練場館及設備，增闢中心開源管道。

#### (十三)提升專項訓練場地及器材設備後勤支援滿意度

為提供培訓隊優質專項訓練場地，藉由滿意度調查，滿足其訓練需求。

#### (十四)營造友善環境優化服務品質

加強雙語化友善環境建置，設立中英雙語之設施及道路標示、製作外語簡介說明，以營造一個宜居宜行的友善生活環境，優化本中心服務品質。

### 五、促進職涯發展—落實優秀運動選手之生涯諮商輔導

#### (一)辦理培訓隊課業輔導工作

配合培訓隊選手、教練之原就讀學校，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。

#### (二)建立多元學習管道

結合高雄市立空中大學之遠距教學課程，以及網路學習平台的建置，提供培訓隊選手、教練多元學習管道；同時，開設技職及體育專業證照課程，培養第二專長技能，增加選手、教練之多元學習機會。

#### (三)提升教練、選手表達與溝通能力

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。

#### (四)活化圖書館，增加資訊交流

建構全新圖書館空間，並活化圖書館之運作，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。

#### (五)協助選手建立多元發展機會

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。

#### (六)促進選手職涯發展後勤支援之滿意度

針對運動員進行職業生涯輔導，能使運動員了解社會職業變化的方向，增添接受社會挑戰的勇氣，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，並藉

由滿意度調查，了解其需求，據以規劃辦理各種職涯探索課程與就業輔導系列活動。

#### (七)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。

### 六、學習標竿經驗－推動國外運動訓練相關機構之合作交流

#### (一)加強建立國際運動交流管道

持續建立國際交流管道，與國際訓練機構互訪交流，可以互通有無，彼此增益競技訓練、運動科學、教育訓練及營運管理等各範疇之知能，廣結善緣。

#### (二)鼓勵中心人員出國考察進修

遴派優秀同仁出國參觀考察與課程進修，可以帶回相關領域的先進知識與方法，裨益國訓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)辦理營運管理增能講習

邀請國內外運動訓練機構主管或營運管理相關專家學者，提供營運管理諮詢服務或講座。

#### (四)落實職場性騷擾防治

為營造本中心友善工作及訓練環境，將辦理員工及培訓隊性別主流化相關教育課程。

#### (五)辦理本中心文物蒐集與管理

搭配教學大樓補照工程完工後，規劃籌設文物室，蒐集本中心相關文物，加以編碼、歸檔，並系統化管理。配合文化部文化資產局政策，依據文物資產保存相關法令，辦理文物普查及暫行分級。

## 參、109 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。維護機關安全，滾動修正精進中心內部控制制度，增進本中心之經營效率，促進管理政策之遵行，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，以宣傳塑造運動員及中心品牌形象。

### 二、中心各單位

#### (一) 競技運動處

109 年度以落實我國參加 2020 年東京奧運選手及「黃金計畫」菁英選手培訓及參賽等事務，並輔導單項協會擬訂「2022 年杭州亞洲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，以爭取奧運參賽資格，在「培養卓越人才」、「打造頂尖團隊」等目標之工作計畫概述如下：

#### 1. 培養卓越人才

##### (1) 奧亞運選手培訓及參賽－

- A. 長期培訓隊選、訓、輔等業務之審議與執行。
- B. 輔導培訓選手提高世界排名。
- C. 支援奧運會及亞運會培訓選手參加國際單項運動賽事。
- D. 輔導奧運會及亞運會培訓隊實施國內外移地訓練。

##### (2) 強化奪金競技實力－

- A. 「黃金計畫」菁英選手個別化專案培訓及參賽。



B.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。

(3)優秀選手培訓—

A.協助單項協會國家代表隊實施賽前集訓。

B.協助國內外運動團隊進駐實施短期集訓。

C.聘任優秀退役選手擔任運動教練以協助本中心優秀選手培訓相關事務。

2.打造頂尖團隊

(1)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，俾利提高訓練績效。

(2)藉助外籍教練團隊，創造附加價值，帶動提升我國教練水準，並且協助提升我國各級分齡國家隊實力。

**(二)運動科學處**

針對具奪金、奪牌實力之運動種類，以國家運動訓練中心運科團隊為支援執行主體，並邀集國內運科、運醫專家，納編成運科專家諮詢小組，協助培訓隊伍，其中包括生理、心理、營養、體能訓練、資訊情蒐及醫療防護等。另配合各運動培訓隊訓練，實施運科、防護人員隨隊支援選手，執行各項運科檢測及監控、體能訓練、體重管理與營養增補、賽事情蒐、健康管理、醫務支援及運動防護醫療服務等。在「持續提升運動訓練後勤支援系統」、「建構完整的競技運動科學團隊」、「強化競技運動科學研究關鍵技術人才」等目標之工作計畫概述如下：

1.打造頂尖團隊

(1)發揮運科團隊效能—邀請運動、生理、心理、力學、醫學、營養、工程、資訊及人工智慧等專家學者成立顧問團隊，共

同投入運科支援工作。

- (2)提升運動科學知能—辦理運科講座及研習等教育訓練，提升教練與選手對科學化訓練之認識及應用。

## 2.落實運動科學

- (1)持續提升運動訓練後勤支援系統—運科、防護人員隨隊支援，即時回饋，建立完善後勤支援模式；規劃建立檢測、醫療、訓練、情蒐等運科資訊系統，有效收集、統整與應用運科資料。

- (2)監控選手訓練狀態—針對選手進行疲勞監控，方法包含生化檢測、量表或問卷等，協助教練了解選手的身體疲勞程度、訓練適應情形或營養狀況。

A.協助實施基礎體能檢測(反應能力、敏捷、速度、下肢力量、有氧耐力)、專項體能檢測(最大肌力、有氧無氧閾值、無氧能力、功能性動作檢測)，作為教練擬訂訓練課表之參考依據。

B.情蒐資訊分析—蒐集我隊及對隊的比賽影片，將其分析內容採滾動式的修正，並建立資料庫，提供教練和選手所需之資訊。

C.運動力學分析-提供專項動作或常態性檢測之數據，並配合訓練週期提供動力學參數；使用高速攝影機及分析軟體分析運動學參數，作為訓練之輔助。

D.專項運動負荷評估-於專項訓練時檢測選手之心率、血乳酸或運動自覺量表等指標，了解選手的生理負荷程度。

E.即時影像回饋分析-蒐集選手練習動作，即時回饋供選手及教練作為修正參考，並儲存至電腦或雲端空間。

- F. 監控訓練品質-應用體能訓練儀器監控訓練品質，提供訓練週期規劃與年度訓練計畫諮詢，支援比賽現場或移地訓練期間體能訓練，維持選手體能狀態。
- (3) 強化及監控選手心理狀況－實施選手團體動力課程、運動心理技能訓練、諮商輔導及壓力釋放，提升訓練動機與賽場運動表現。
  - (4) 運動營養諮商與調控－辦理團體營養教育、監控選手身體組成並提供個別化營養補充。
  - (5) 運動禁藥防治－加強營養食品自主管理檢測並辦理運動禁藥宣導教育課程，實施尿液生化檢測，監控選手用藥及飲食狀況。
  - (6) 照護培訓選手－辦理健康檢查及預防疫苗接種。
  - (7) 運動防護支援－辦理運動傷害預防、評估、處置與傷後復健。
  - (8) 醫療照護支援－辦理選手健康管理，邀請專業醫師看診，建置完善醫療防護網。
  - (9) 訓練後恢復支援－辦理選手訓練後物理和機械的放鬆與按摩，加強局部血液供應，消除疲勞。
  - (10) 完整運科設備－整合各領域軟硬體設備，在質方面逐年升級汰換，在量方面以同時提供各隊所需為目標。
  - (11) 運科人員職能進修－加強專業知識及技能，積極參與各領域研討會及儀器設備新知學習，並於每月讀書會中分享所學新知，以利於同仁於相關工作中回饋給教練選手。
  - (12) 辦理讀書會－藉由蒐集運科儀器設備文獻及訓練等相關新知，提升本職學能，以利協助及支援。

- (13)落實運動科學後勤支援之滿意度－實施運科各領域服務滿意度調查，以了解教練選手相關運科支援回饋，並作為運科滾動式修正支援方向內容之依據。

### (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.培養卓越人才

配合國家兵役政策，辦理補充兵役選手及體育替代役役男服勤集訓列管辦理，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.打造頂尖團隊

當今體育運動高度競爭化，教練素質的良莠，對於運動員的運動表現、競賽成就及未來發展有直接的影響。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.彈性營運管理

(1)提升運動員正面形象，建立中心品牌價值－國訓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。配合東京奧運的到來，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)打造休閒空間，完善住宿環境－適當的休閒，是運動員恢

復能量，重新投入訓練的良方。國訓中心打造 KTV、三溫暖等休閒空間，並搭配優化後、結合靜態和動態的圖書館空間，提供運動員休息時的選擇，協助運動員恢復最佳狀態。同時，透過新建宿舍的工程，以及後續軟體的支援，也將完善住宿的環境，協助運動員能有最佳的睡眠與休息品質。

#### 4.促進職涯發展

- (1)辦理培訓隊課業輔導工作－配合培訓隊選手、教練之原就讀學校，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。
- (2)建立多元學習管道－結合高雄市立空中大學之遠距教學課程，以及網路學習平台的建置，提供培訓隊選手、教練多元學習管道；同時，開設技職及體育專業證照課程，培養第二專長技能，增加選手、教練之多元學習機會。
- (3)提升教練、選手表達與溝通能力－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。
- (4)活化圖書館，增加資訊交流－建構全新圖書館空間，並活化圖書館之運作，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。
- (5)協助選手建立多元發展機會－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。

## 5.學習標竿經驗

- (1)輔導國家培訓隊教練、選手之國際交流與合作－為強化教練專業知能，提升訓練績效，輔導國家培訓隊教練選手與國際訓練機構或學校交流合作之訓練計畫。
- (2)促進與國內外運動訓練機構之交流合作－為有效吸取國內外成功經驗，促進與國內外運動訓練機構之交流互訪，建立合作機制；同時，透過人員學習或考察，鼓勵本中心人員參加相關研討會、研習發表或赴國內外相關機構參訪。
- (3)辦理本中心文物蒐集與管理－搭配教學大樓補照工程完工後，規劃籌設文物室，蒐集本中心相關文物，加以編碼、歸檔，並系統化管理。配合文化部文化資產局政策，依據文物資產保存相關法令，辦理文物普查及暫行分級。

### (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。另在新建餐廳取得使用執照後，規劃通過「HACCP」認證，確保衛生安全與品質。

#### 1.彈性營運管理

- (1)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、建置車輛影像及車牌辨識系統；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。
- (2)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。
- (3)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。
- (4)執行第二期興整建計畫—進行宿舍、器材及監控中心新建工程、行政大樓、二宿及餐廳補照工程、公共設施及景觀工程施工期間各項履約管理及督導業務，其宿舍部分於109年正式啟用營運。
- (5)執行第三期興整建計畫—辦理專案管理、規劃設計監造等技術服務招標案，並配合舊建物補照期間辦理舊機電改

善。

(6)營造友善環境優化服務品質—加強雙語化友善環境建置，設立中英雙語之設施及道路標示。

## 2.促進職涯發展

擴大現有運動員保險的承保範圍，不再侷限於訓練期間所受之傷害事故。

## 3.學習標竿經驗

邀請國內外運動訓練機構主管或營運管理相關專家學者，提供營運管理諮詢服務或講座。

## (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「彈性營運管理」目標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—與獎懲辦法連結，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，109 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，有效分配及勻支預算，以達良好之資金運用及財務調度。
- 2.會計允當表達－依據會計制度規定，按期編製各項財務報告，詳確紀錄財務收支變動情形，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，進行各項收支效能及成本效益之統計分析，提供整體營運效能及檢討成效之參據。

#### **(七)附屬訓練基地**

基地經過 108 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，在「培養卓越人才」及「彈性營運管理」目標之工作計畫概述如下：

- 1.培養卓越人才－妥善安排 2020 年東京奧運及 2022 年杭州亞運會射擊項目培訓隊伍，適時提供射擊培訓隊訓練、運科、膳宿、課業輔導、休閒活動及教育訓練等各項行政支援。
- 2.彈性營運管理－在不影響基地核心任務為前提，協助辦理射擊等專項國內外賽事、集訓及研習等活動，以有效利用場館及增加營運收入。

## 肆、109 年度工作目標

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
一、培養卓越人才	(一)奧亞運選手培訓及參賽	1.長期培訓隊選、訓、輔等業務之審議與執行，預計召開 16 次訓輔小組委員會議。 2.輔導培訓選手提高世界排名，預計 10 人(隊)次世界排名進入前 10 名。 3.支援奧運會及亞運會培訓選手參加國際單項運動賽事，預計 100 場次。 4.輔導奧運會及亞運會培訓隊實施國內外移地訓練，預計 80 場次。	競技運動處
	(二)強化奪金競技實力	1.菁英選手個別化專案培訓及參賽，預計 90 場次。 2.提高傳統優勢運動種類選手世界排名，12 人次進入前 10 名。 3.達成奧運會取得參賽資格人數及參賽成績皆超越上一屆之目標。	競技運動處
	(三)優秀選手培訓	1.協助單項協會國家代表隊實施賽前集訓，預計 15 個代表隊。 2.協助國內外運動團隊進駐實施短期集訓，預計 9 個團隊。 3.協調協會實施國家隊總教練責任制度，預計 3 項。 4.聘用優秀退役選手擔任本中心運動教練協助訓練相關工作，預計 10 人。	競技運動處
	(四)補充兵役選手及體育替代役役男服勤集訓列管	1.辦理補充兵役選手列管集訓，預計 50 人。 2.辦理替代役體育役役男服勤管理、訓練及參賽，預計 50 人。 3.辦理役男公益服務，協助指導偏鄉各級學校體育專業技能訓練及捐血，預計 20 人次。	教育訓練處

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
二、打造頂尖團隊	(一)輔導單項協會聘任國際級教練	1.輔導單項協會聘任國際級教練達 20 位。 2.輔導國際級教練協助協會各級國家隊訓練，預計 5 場次。 3.辦理國際級教練聘用資格審查，預計 12 場次。	競技運動處
	(二)國家培訓隊教練培育進修	邀請國內外知名運動訓練教練或專家學者至中心提供競技訓練專業知能諮詢或專題演講，預計 2 場次。	教育訓練處
	(三)發揮運科團隊效能	1.增聘外部運科專家學者，並配合奧運培訓期程聘任，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，評估執行績效預計 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預計 4 場次。 4.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，預計 4 場次。 5.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，支援奪牌實力支隊伍預計 5 個。 6.整合性資料報告，預計 6 份。	運動科學處
	(四)提升運動科學知能	1.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，預計 5 人次。 2.撰寫運動訓練專門著作，或公開發表論文，預計 2 篇。	運動科學處
	(五)打造頂尖團隊後勤支援之滿意度	辦理滿意度調查，預計 1 次，滿意度達 4 分以上(滿分 5 分)。	運動科學處

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
三、落實運動科學	(一)持續提升運動訓練後勤支援系統	落實運科、防護人員隨隊支援機制，即時回饋，建立完善後勤支援模式： 1.培訓隊伍國內外移訓、比賽之運科(防護)隨隊人員支援，預計實施 150 人次。 2.109 年預計成立 10 個專案運科團隊隨隊服務。 3.建立檢測、醫療、訓練、情蒐等運科資訊系統，預計增加 1 項。 4.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
	(二)監控選手訓練狀態	1.辦理一般、專項體能檢測並實施體能訓練，透過前、後測驗結果提供教練擬訂訓練計畫之參據，預計實施 500 人次。 2.協助身體組成分析，預計 2,000 人次。 3.實施訓練前後尿液及血液生化檢測，預計 2,000 人次。 4.以問卷或量表等工具協助選手進行自我健康管理，預計 2,000 人次。 5.執行即時影像回饋系統，預計 100 人次。 6.實施選手運動生物力學檢測，預計 200 人次。 7.辦理情蒐資訊分析，預計 200 人次。	運動科學處
	(三)強化及監控選手心理狀況	1.實施選手團體動力及教育課程，預計實施 200 人次。 2.執行選手個人心理晤談，預計實施 200 人次。	運動科學處

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
	(四)運動營養諮詢與調控	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，預計實施 100 人次。 2.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，預計實施 100 人次。 3.運動營養補充站，預計實施 600 人次。 4.預計實施辦理團體營養教育 6 場。	運動科學處
	(五)運動禁藥防治	1.辦理運動禁藥教育課程，預計實施 8 場次。 2.運動禁藥與行蹤登錄諮詢，預計實施 50 人次。	運動科學處
	(六)照護培訓選手	1.增聘防護員、物理治療師或護理師共 5 員。 2.要求選手填寫自我健康管理日誌，預計達成率 80%以上。 3.為「早期發現疾病、早期治療」，落實「預防勝於治療」的積極預防醫學的策略，辦理培訓隊教練及選手健康檢查預計實施 300 人次。 4.為增加個人的抵抗力，預防傳染病的感染或使病情減輕；各式預防疫苗接種預計實施 200 人次。	運動科學處
	(七)運動防護支援	實施運動防護及貼紮處置，預計實施 18,000 人次。	運動科學處
	(八)醫療照護支援	1.執行選手健康管理，並邀請專業醫師(如骨科、復健科、家醫科、胸腔科、心臟內科、中醫及專為女性運動員安排的婦科醫師)看診，建置完善醫療防護網，預計實施 2,000 人次。 2.與國軍高雄總醫院左營分院、長庚醫療財團法人及、高雄醫學大學附設中和紀念醫院等醫院簽訂合作協議。	運動科學處

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
	(九)訓練後恢復支援	1.實施傷後復健及物理治療，預計實施12,000人次。 2.提供按摩服務，加快疲勞恢復，預計實施200人次。	運動科學處
	(十)完整運科設備	增加運動表現室相關設備及器材(影像擷取系統、簡易型測力板與相關軟體)。	運動科學處
	(十一)運科及運醫人員職能進修	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，預計15人次。	運動科學處
	(十二)辦理讀書會	藉蒐集運科訓練新知，提升本職學能，以利協助及支援，預計實施8場次。	運動科學處
	(十三)落實運動科學後勤支援之滿意度	辦理滿意度調查，預計實施1次，整體滿意度達4分以上(滿分5分)。	運動科學處
四、彈性營運管理	(一)提升組織營運之專業及效能	為提升組織營運之專業及效能及發揮員工潛能、提高行政作業效率，預計辦理4場次員工教育訓練。	人力資源室
	(二)辦理內部控制及稽核作業	1.辦理1次內部控制自行評估作業，以因應環境的改變，調整制度之設計及執行。 2.辦理1次年度稽核作業，以檢查評估制度之缺失與衡量營運之效果及效率，提供改善建議。 3.辦理1次內部控制暨稽核教育訓練。	執行長室
	(三)提升運動員正面形象,建立中心品牌價值	1.建立菁英運動員小檔案，辦理行銷活動，提升運動員正面形象。 2.接待國內外參訪團體，使各界了解中心與運動員，預計600人次。 3.推動民間企業挹注資源，預計各項收入達新臺幣500萬元。	教育訓練處
	(四)媒體記者採訪	安排及接待媒體採訪有關2020年東京奧林匹克運動會培訓隊集訓情形，預計100人次。	執行長室

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
	(五)各類文宣、紀念品之規劃及製作	設計製作中心紀念品 5 項。	執行長室
	(六)預算執行管控	1.逐月於行政會議提報各部門預算執行率及達成率，並促請檢討執行落後之原因及改善方向。 2.年度預算執行率以達成 90%以上為目標。 3.配合整建計畫之各項工程及每月預算執行進度，妥善執行資金規劃及管控，財務管理孳息收入，以年度達成 100 萬元為目標。	財務室
	(七)提供服務增加自籌經費比例	1. 新建場館、宿舍營運及各項服務，現金收入達 500 萬元。 2. 爭取民間資源(含現金、物資)挹注國家隊培訓，年度達 500 萬元。	財務室
	(八)辦理場館整建及維護	1.完成行政大樓修建工程。 2.完成二宿及餐廳修建工程。 3.第 2 期工程宿舍啟用營運。 4.完成國家運動訓練中心整建計畫第 3 期工程委託規劃設計及監造技術服務招標。 5.定期維護保養執行率達 90%以上。	營運管理處
	(九)打造休閒空間，完善住宿環境	1.健全三溫暖內部設備，提升使用率，預計全年度使用達 8000 人次。 2.打造 KTV 等休閒文康空間，提供運動員休息選擇，協助恢復最佳狀態，預計全年度使用達 2400 人次。 3.透過新建宿舍工程，完善住宿環境，協助運動員能有最佳的睡眠與休息品質，預計整體滿意度達 4 分以上(滿分 5 分)。	教育訓練處
	(十)提升餐廳服務品質及用餐滿意度	1.辦理廚房工作人員教育訓練，每年辦理 2 場次。 2.辦理滿意度調查，預計實施 2 次，整體及不同性別使用者之滿意度達 4 分以上(滿分 5 分)。	營運管理處



營運目標	目標	預期成果	主辦單位
	(十一)建構智慧體育園區	1.線上公文簽核比率達 40%。 2.節能率達 1%以上。 3.提高事務管理智慧化達 5%以上。	營運管理處
	(十二)提升場館及設施使用效益，創造營運收入	提供國家代表隊教練及選手優質訓練環境，除提升運動訓練績效外，在不影響培訓隊訓練及考慮場館內每個場地可發揮的空間與功能前提下，活化訓練場館及設備，增闢中心開源管道，預計場館收入達 450 萬元以上。	各單位
	(十三)提升專項訓練場地及器材設備後勤支援滿意度	辦理滿意度調查，預計實施 2 次，整體滿意度達 4 分(滿分 5 分)。	競技運動處
	(十四)營造友善環境優化服務品質	由各處規劃完成雙語化友善環境建置項目 1 項。	各單位
五、促進職涯發展	(一)配合辦理培訓隊課業輔導工作	辦理培訓隊在學學生(含研究所、大學、高中職、國中)課業輔導，預計實施 500 人次。	教育訓練處
	(二)建立多元學習管道	1.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，預計實施 150 人次。 2.開設技職及體育專業證照課程，培養第二專長技能，預計開設課程 4 項次、取得各種證照 40 人次。	教育訓練處
	(三)提升教練、選手表達與溝通能力	結合在地大專校院，規劃各種語言課程，藉以提升教練、選手之語言能力，預計實施 200 人次。	教育訓練處
	(四)活化圖書館，增加資訊交流	1.完成圖書館更新與建構，活化圖書館功能與效益。 2.累計全年度入館人次達 16000 人次。 3.辦理 2 場推廣活動。 4.添購圖書期刊 300 冊。 5.中文電子資料庫期刊之服務上線閱覽及下載人次達 500 人次。	教育訓練處

營運目標	目標	預期成果	主辦單位
	(五)協助選手建立多元發展機會	辦理各種課餘活動與講座，協助選手建立多元發展機會，發現第二價值，建構職涯藍圖，預計4場次。	教育訓練處
	(六)促進選手職涯發展後勤支援之滿意度	辦理滿意度調查，預計實施1次，整體滿意度達4分以上(滿分5分)。	教育訓練處
	(七)推動選手保險制度保障福利	辦理團體傷害保險業務，每年達6,000人次以上。	營運管理處
六、學習標竿經驗	(一)加強建立國際運動交流管道	1.參加亞洲運動機構協會年會。 2.爭取與國際訓練機構簽訂合作備忘錄。	教育訓練處
	(二)鼓勵中心人員出國考察進修	遴派或鼓勵中心人員出國考察及進修，每年2人次。	教育訓練處
	(三)辦理營運管理增能講習	邀請國內外運動訓練機構主管或營運管理相關專家學者，提供營運管理諮詢服務或講座，預計實施1場次。	營運管理處
	(四)落實職場性騷擾防治	1.辦理員工2場次性別主流化相關教育訓練課程，營造友善工作環境。	人力資源室
		2.辦理培訓隊性別主流化相關教育訓練課程2場次，營造友善訓練環境。	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.蒐集本中心相關文物，逐年完成編碼歸檔。 3.配合文化部辦理普查及暫行分級。	教育訓練處	

## 伍、109 年度經費需求

109 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、公共行政役優秀選手培訓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 13 億 7,4237 萬 4,000 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	109 年度預算	說明
一、國訓中心及附屬訓練基地行政業務	141,284	正式人員及約用人員薪津等核計用人費用編列公務預算 85,600 千元，自籌款 4,000 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 49,045 千元，自籌款 2,639 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)	13,090	編列機械及設備 7,959 千元、交通及運輸設備 813 千元、什項設備 1,748 千元、無形資產(電腦軟體)2,561 千元。
三、亞奧運世大運選手培訓及黃金計畫	1,112,700	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	812,700	
1. 辦理伙食費、保險費、文康休閒活動及租車費等	69,475	
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	39,980	經費分為代課鐘點費 25,000 千元、課輔師資及相關費用 14,980 千元。

項目	109 年度預算	說明
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	52,030	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	50,000	聘任優秀外籍教練 30 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	193,500	培訓隊概以教練 110 人、選手 540 人核計各項費用。
6. 補助國內外移訓及專案培訓費	235,800	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	61,760	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. 補助協會改善營外培訓隊訓練環境	3,500	補助改善營外訓練環境
9. 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。
10. 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	41,205	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
11. 球類館、技擊館、公西靶場、組裝式游泳池培訓用水電費	41,950	中心、公西靶場及組裝式游泳池培訓場地之水電費
12. 新建宿舍外包費	22,000	新建宿舍外包物業管理費
(二)黃金計畫	300,000	為備戰 2020 年東京奧運，針對菁英選手實施專案培訓計畫，一項運動特性提供個人或團隊專案，藉以強化成效。
1. 辦理黃金計畫選手伙食費及培訓所需相關等費用	13,000	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	3,000	經費分為代課鐘點費 2,000 千元、課輔師資及相關費用 1,000

項目	109 年度預算	說明
專課輔聘請教師鐘點費等		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	13,000	針對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	200,000	預計補助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	60,000	預計補助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	11,000	依實際入選黃金計畫選手補助
<b>四、公共行政役優秀選手培訓</b>	<b>11,650</b>	
1. 辦理公共行政役優秀選手培訓	11,650	配合役政署兵役政策，實施培訓與生活照顧，補充兵預計 30 人，替代役男平均 70 人。
<b>五、場地設備整建及購置(運動發展基金資本門)</b>	<b>45,650</b>	房屋建築及設備 4,950 千元、機械及設備 17,250 千元、交通及運輸設備 4,000 千元、雜項設備 19,450 千元。
<b>六、國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)</b>	<b>48,000</b>	國家運動園區整體興設與人才培育計畫」(第三期)109 年度經費 48,000 千元
<b>總計</b>	<b>1,372,374</b>	政府補助收入：公務預算(第一、二、六項)202,374 千元(含國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)，不含自籌款)；運動發展基金(第三、四、五項)1,170,000 千元。

備註：本表係參酌教育部體育署 109 年度單位預算編列補助本中心相關經費填列。

表二、國家運動訓練中心 109 年度預算每月分配數明細表

單位:新臺幣千元

項目	109 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
國訓中心行政業務費 (含資本門)	147,735	16,933	9,568	10,371	10,035	12,424	13,090	8,535	17,403	13,981	13,012	12,379	10,004
<b>公務預算合計</b>	<b>147,735</b>	<b>16,933</b>	<b>9,568</b>	<b>10,371</b>	<b>10,035</b>	<b>12,424</b>	<b>13,090</b>	<b>8,535</b>	<b>17,403</b>	<b>13,981</b>	<b>13,012</b>	<b>12,379</b>	<b>10,004</b>
1. 亞奧運、世大運選手培訓	812,700	7,560	11,450	13,753	31,196	35,174	59,429	96,195	43,784	82,005	83,163	137,638	211,353
2. 黃金計畫	300,000	950	971	980	2,262	3,207	7,997	12,510	5,620	3,470	20,842	106,792	134,399
3. 公共行政役優秀選手培訓	11,650	200	200	205	500	405	550	756	620	800	1,205	2,510	3,699
4. 場地設備整建及購置 (資本門)	45,650	70	80	100	4,157	2,957	4,207	2,957	2,957	6,100	4,815	5,500	11,750
<b>運動發展基金合計</b>	<b>1,170,000</b>	<b>8,780</b>	<b>12,701</b>	<b>15,038</b>	<b>38,115</b>	<b>41,743</b>	<b>72,183</b>	<b>112,418</b>	<b>52,981</b>	<b>92,375</b>	<b>110,025</b>	<b>252,440</b>	<b>361,201</b>
<b>總計</b>	<b>1,317,735</b>	<b>25,713</b>	<b>22,269</b>	<b>25,409</b>	<b>48,150</b>	<b>54,167</b>	<b>85,273</b>	<b>120,953</b>	<b>70,384</b>	<b>106,356</b>	<b>123,037</b>	<b>264,819</b>	<b>371,205</b>

備註：本表未包含自籌款 6,639 千元及國家運動園區整體興設與人才培育計畫(第三期)109 年預算 48,000 千元。