

國家運動訓練中心

105 年度業務計畫

105 年 1 月

目錄

壹、前言	1
貳、105 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	7
四、彈性營運管理	8
五、促進職涯發展	9
六、學習標竿經驗	10
參、105 年度工作計畫	12
一、競技運動處	12
二、運動科學處	13
三、教育訓練處	15
四、財務處	16
五、營運管理處	16
肆、105 年度工作目標	18
伍、105 年度經費需求	23

國家運動訓練中心 105 年度業務計畫（草案）

壹、前言

自 104 年 1 月 1 日起，「國家運動訓練中心」正式掛牌設立，並成立第 1 屆董事會（104-107 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）、亞洲奧林匹克運動會（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顛峰。

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各方之期待。105 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項行動目標，再由各處依上述指標作為營運方向及目標，展開各項行動方案及各項工作計畫。

105 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等業務規劃，本年度重點工作項目說明如下：推動「我國參加 2016 年里約奧運會選手培訓及參賽實施計畫」，積極輔導重點奪牌項目國家代表隊選手爭取 2016 年里約奧運參賽資格，並支援取得 2016 年里約奧運參賽資格之國家代表隊進駐中心實施賽前總集訓工作，以達成 3 金 2 銀 1 銅之參賽目標。

此外，亦持續推動硬體設備的精進，配合原「國家運動選手訓練中心整建計畫第 1 期工程」相關運動訓練場館設施陸續完工啟用及營運工作，接續推動「國家運動訓練中心整建計畫第 2 期第 1 階段工程」，用以改善住宿、用餐及生活環境，故本中心有著更重大的任務及使命，除了廣續提供國家代表隊選手培（集）訓完善之訓練環境外，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、105 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，為落實提升我國奧運、亞運及世大運等國際大型綜合性賽會之參賽成績、執行國家競技運動中長程發展目標及計畫、培養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，105 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—爭取 2016 年里約奧運參賽資格及實施賽前總集訓，並協助 2017 年世大運潛力選手培訓工作，落實國家級優秀運動選手之選拔、培訓、輔導及參賽

(一) 落實「我國參加 2016 年里約奧運會選手培訓及參賽實施計畫」

本中心在 105 年度將積極推動並落實「我國參加 2016 年里約奧運會選手培訓及參賽實施計畫」，2016 年里約奧運自 2016 年 8 月 5 日起至 2016 年 8 月 21 日止（計 17 天），於巴西里約市舉行，競賽種類計有水上運動（游泳、跳水、水球、水上芭蕾）、射箭、田徑、羽球、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、高爾夫、體操（競技、韻律、彈翻床）、手球、曲棍球、柔道、現代五項運動、西式划船、橄欖球、帆船、射擊、桌球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球（室內、沙灘）、舉重及角力等共 28 種，相關選手之培訓工作刻不容緩。

(二) 積極輔導選手取得 2016 年里約奧運參賽資格及實施賽前總集訓

105 年度以積極輔導選手取得 2016 年里約奧運參賽資格為

主要目標，在量化指標部分為參賽之選手數量極大化；在質性指標部分以確保我國選手爭取 3 金 2 銀 1 銅之優勢為主要任務。培訓策略部分：1. 具奪金運動種類：如跆拳道及舉重等 2 種運動種類具奪金實力，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、規劃，從飲食管理、體重控制，至訓練、比賽，以個別選手量級量身訂定選手培訓計畫；2. 具奪牌運動種類：如射箭、射擊、拳擊、桌球、羽球、網球、高爾夫等 7 種運動種類具奪牌實力，由本中心各專案小組以團隊方式支援該運動種類選手，並依教練團規劃，以策略方式規劃選手培訓計畫；3. 取得參賽資格運動種類：除具奪金奪牌實力之運動種類外，由協（總）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，據以展開培訓工作，積極參與國際賽事爭取積分及提升世界排名，進而取得里約奧運參賽資格。實施總集訓期間在頂尖教練團隊、充分行政支援、完整運科資源、優質訓練環境及經費挹注下，期達成 3 金 2 銀 1 銅終極目標。

（三）辦理 2017 年臺北世界大學運動會潛力選手培訓工作

105 年度本中心協助辦理「我國準備參加 2017 年第 29 屆臺北世界大學運動會潛力選手計畫」選手培訓工作，2017 年第 29 屆臺北世大運自 106 年 8 月 19 日起至 8 月 30 日止（計 12 天）假臺北市舉行，競賽種類計有 11 種必辦項目：田徑、水上運動（游泳、跳水、水球、公開水域游泳）、籃球、擊劍、體操（競技、韻律）、足球、跆拳道（對打、品勢）、網球、排球、柔道及

桌球，7種選辦項目：射箭(反曲弓、複合弓)、羽球、棒球、舉重、高爾夫、滑輪溜冰及武術，1種示範項目：撞球(依據2017年臺北世大運籌委會官方網站所公告競賽項目)，在世大運選手培訓工作配合奧運培訓計畫之整合原則下，2017年第29屆臺北世大運以總獎牌數排名保7搶5為參賽目標，全力支援具奪牌之運動總類項目，盡力扶濟具潛力之運動種類選手培訓。

二、打造頂尖團隊—提升教練團專業職能，推動國家級優秀運動教練之培育及進修

(一) 邀請國際知名運動訓練教練或專家學者進駐中心辦理國家級運動教練增能研習

本中心105年度將積極落實「我國參加2016年里約奧運會選手培訓及參賽實施計畫」，其中有關具奧運奪金與奪牌實力之優秀運動選手，如舉重、跆拳道、射箭、射擊等運動團隊之教練團，將規劃邀請國際知名運動訓練教練或專家學者進駐，協助提供專業知識，提升運動專項肌力及體能訓練、專項核心肌力訓練、專項速度訓練及耐力訓練之實際效果，幫助各團隊運動教練規劃設計年度肌力與體能訓練計畫及執行策略，建立專項運動員肌力及體能訓練及管理系統，落實體能肌力、體能訓練技術與方法，強化運動員身體素質，以確保運動訓練零傷害。

(二) 延攬國際級一流運動教練或體能教練進駐國訓中心

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，積極延攬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一流教練或體能教練進駐本中心，協助競技運動訓練工作、擔任教練講習講座、提供國外選手情蒐資料、協助彙編訓練教材等事務。

（三）國家級運動教練培育進修

當今體育運動高度競爭化，而教練素質的良莠，對於運動員的運動表現、競賽成就及未來發展有著直接的影響。優秀運動教練應具備之能力，需龐大的學識理論與經驗背景支持，再加上專項知識及技術等專業知能的綜合，是以，專業的運動教練可造就一位頂尖運動員，亦可扼殺具有潛力的運動員。因此我國國家級運動教練之培育及進修有其必要性，以確保國家級教練具備最新的訓練知能，並提升國家級教練專業素養。

（四）員工培訓計畫

中心的規劃、營運與發展有賴全體員工群策群力、團結一致、榮辱與共付諸執行才能致之，將辦理員工培訓計畫分為管理與績效類及創意與發展類。管理與績效類為使中心團隊建立團隊認知的重要性，並提升個人及團體問題解決能力，其主要課程如危機管理、問題分析與解決及共好營等；創意與發展類採組織學習方式，將中心問題與對策組成工作圈，實際推動學習創意提升，並運用創意激發中心績效，主要課程如溝通與協調、創意工作坊及情緒與壓力管理等。

三、落實運動科學－結合運動科學、運動醫學與科技支援訓練，提升選手運動表現

(一) 執行「提升國家競技實力之運動醫學暨運動科學輔助計畫」

本中心 105 年度積極落實「提升國家競技實力之運動醫學暨運動科學輔助計畫」，著重提供運動醫學及科學相關諮詢服務，強化競技運動實力，於各培訓選手期間，依據各運動種類屬性，加強運動員之健康管理、醫務監督、生化檢驗、運動防護及運動禁藥檢測等管控機制，以協助教練隨時掌握選手身體狀況，提供擬訂合宜訓練計畫之參考建議；另運用心智科學知識，協助選手心理調適及精神激勵；針對培訓選手營養補給，除遴聘專業運動營養師調配客製化營養飲食，全面加強營養評估及補給工作，並將日本國家訓練中心實施之飲食結合營養品計畫（冠軍餐計畫）的成功經驗引進本中心，施以營養教育、每日均衡飲食監控及搭配營養品使用等專業知識，達到強化選手身體素質及疲勞消除能力等效益，以促進培訓選手的訓練效能、提升競技運動成績及 2016 年里約奧運奪金為任務，中長程則為提升國家競技運動實力及國際競技運動成績。

(二) 建構運動訓練後勤支援系統及完整的競技運動醫學及科學團隊

本中心將延聘不同領域專家學者，共同協助訓練技術提升、運科人員及教練團隊教育培訓，全面結合運動醫學及科學各專業領域。以縱橫整合之觀點，落實國際情蒐工作，提供本中心教練與運動選手專業的運科支援及服務，將運動醫學及科學長期注入運動訓練中，以達訓練前後之連貫性與一致性，期

能創造運動醫學及科學專業融入運動團隊之新文化。

(三) 強化競技運動醫學及科學研究關鍵技術人才，建立國家單項運動選才機制

本中心 105 年度將極積提升競技運動學術水準，以因應國內競技運動發展問題，及國際競技運動發展落差與競爭趨勢，並養成運動醫學及科學應用人才。藉由科學化選才方法，透過客觀指標的檢測，蒐集少年選手現階段年齡的所有可評估項目，包括生理發育、一般適能檢測、神經肌肉協調、運動生理功能、運動心理素質、運動表現等，全面性的綜合分析與預測，將條件優越的少年運動員挑選並加以系統性的訓練與培養。

四、彈性營運管理－強化本中心人事、財務、組織等典章制度，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) 落實本中心發展目標及計畫，並健全本中心人事、財務、組織等典章制度

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，第 1 期發展目標及計畫以 4 年為 1 期（104-107 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；營運收入等相關制度應陸續積極建立。

(二) 國家運動訓練中心整建計畫第 2 期第 1 階段工程

配合原「國家運動選手訓練中心整建計畫第 1 期工程」相

關運動訓練場館設施陸續完工啟用，接續推動「國家運動訓練中心整建計畫第2期第1階段工程」，用以改善住宿、用餐及生活環境。本中心整建計畫第2期工程將以生態園區規劃理念為原則，創造與環境共生的配置及建築型態，採用融合4G (Green Construction、Green Building、Green Energy、Green Products) 之概念，依循都市土地紋理，在園區運動設施各項條件限制下，建構「生產、生活、生態」三生一體的價值體系，使園區內各街廓營造出綠色島嶼的生態性質，並符合南臺灣之特色風貌。

(三) 推動社會贊助或募款計畫，爭取社會資源挹注

本中心經費來源包括國內外公私立機構、團體及個人之捐贈，105年度將積極推動社會贊助或募款計畫，鼓勵企業、國內外公私立機構、團體及個人投入資源，培育本中心之績優運動選手或團隊、充實運動場館與設施，以擴增體育運動推展資源，讓本中心體育運動發展更臻完善。此外，爭取社會資源強化運動選手生涯輔導照顧制度、提供多方位就業管道、創造績優運動選手對未來發展的願景，促使本中心協助選手或團隊無後顧之憂的全心投入嚴格的運動訓練，提升其競技實力，並於國際競賽中為國爭光，以提高媒體曝光率，進而宣傳贊助企業、國內外公私立機構、團體及個人。

五、促進職涯發展－落實優秀運動選手之生涯諮商輔導

(一) 落實國家代表隊選手課業輔導工作。

我國政府對各級運動選手的獎勵辦法、制度相當完善，運動員照顧制度雖有法源依據，惟贏得亞奧運獎牌的選手與符合

照護法令的運動員實為少數，為此，本中心除了透過「選、訓、賽、輔、獎」強化我國競技運動實力，更應落實國家代表隊選手課業輔導之工作，並建構生涯輔導機制，規劃職涯藍圖，且提供專業諮詢協助，讓運動員在退役前能夠預先充實未來就業所需的專業知能，幫助選手在培訓階段做好職前準備及職涯規劃。

（二）建構職涯藍圖並推動職業發展諮詢協助機制

強化選手生涯轉型觀念，透過與專業訓練機構合作，規劃職前訓練與實習課程，強化履歷表撰寫與面試表達技巧，更辦理職業適應輔導工作，藉以提升就業競爭力，是以，本中心與學界和業界需建立良好媒合平台，提供運動員完善支持體系，達成優秀運動選手之生涯諮商輔導與發展；另為培養教練及選手勤奮學習的習慣，將學習精神體現於生活和學習中的每一個環節，邀請各行各業成功人士，以成功歷程辦理「勵志講堂」專題演講其未來。

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）推動國內外運動訓練機構互訪交流機制

本中心為國家競技運動員重要之培訓基地，除具備完善之硬體設施、專業教練人才與尖端運動科技，為強化教練專業知能，提升訓練績效，並與國際訓練機構或學校交流，全面提升本中心員工、教練與選手之外語能力為不可或缺之要素，更須建立長期的合作關係，推動國家代表隊教練及選手國際訓練機構或學校交流與合作之計畫，定期與國外運動訓練機構之互訪

交流機制。

(二) 推動營運管理國際化策略

為因應現今國際體育運動訓練發展趨勢，達成菁英運動員培養、運動教練、訓練科學整合專業人才，邀請國際先進運動訓練機構領導人進駐並提供營運管理諮詢服務，採用多元化的專業素養培育課程，塑造以科學化之訓練模式概念的專業教練，培養競技訓練專業知能人才與高等運動訓練專業學術人才，為國家儲備專業運動競技優質人力資源，並邀請國外專家學者舉辦國家運動訓練中心營運與管理講座，提升運動訓練之國際競爭力，學習國際營運與管理經驗，培養國內運動訓練人才之國際觀。

參、105 年度工作計畫

一、競技運動處

105 年度以落實「我國參加 2016 年里約奧運會選手培訓及參賽實施計畫」、積極輔導選手爭取奧運積分或參加奧運資格賽，以取得奧運參賽資格及辦理賽前總集訓等事務為主，在「培養卓越人才」、「打造頂尖團隊」、「彈性營運管理」及「學習標竿經驗」等目標之工作計畫概述如下：

(一) 培養卓越人才

1. 培訓奧運潛力選手－實施國、內外移地訓練及參賽或專案訓練。
2. 奧運參賽資格取得－積極參加奧運積分賽、奧運資格賽及國際單項錦標賽，提高世界排名。
3. 強化奪金競技實力－針對我國卓越競技運動選手安排個別化專案培訓及參賽計畫。

(二) 打造頂尖團隊

1. 強化運動訓練專業知能－籌組具競爭實力之教練團
2. 輔導教練團國際化－國際級一流教練聘任與國家級優秀教練進修
3. 提升訓輔小組效能－訪察國際知名運動訓練中心或基地
4. 國家級運動教練培育進修－辦理國家級運動教練培育進修課程

(三) 彈性營運管理

1. 逐年提高營運經費自籌比例－結合社會及企業資源，投入我

國競技運動人才培育計畫

2. 整體規劃附屬訓練基地—提供優質訓練環境，提升訓練績效

(四) 學習標竿經驗

1. 推動教練及選手國際交流與合作
2. 提升運動訓練國際競爭力—邀請國際專業人員提供諮詢或辦理講座
3. 提升外語能力—配合雲端數位學習

二、運動科學處

105 年度積極落實「提升國家競技實力之運動醫學暨運動科學輔助計畫」，針對具奪牌實力之運動種類以客製化方式成立運動科學與運動醫學支援團隊，邀集國內運科、運醫專家，納編成運科及運醫支援小組，包括生理、力學、心理、營養、醫學及體能等，另配合各運動培訓隊訓練，研訂並執行專項運動醫學及科學支援計畫。協助實施各項運科檢測，執行選手健康管理與醫務支援，以及運動防護醫療服務，在「培養卓越人才」、「打造頂尖團隊」、「落實運動科學」、「促進職涯發展」及「學習標竿經驗」等目標之工作計畫概述如下：

(一) 培養卓越人才

1. 強化奪金競技實力—辦理健康檢查、一般及專項體能檢測，提供訓練計畫擬訂參據
2. 監控選手訓練狀態—辦理血液及尿液生化檢測，評估選手訓練強度，監控身體疲勞與恢復情形
3. 照護奧運潛力選手—檢測、評析及監控選手生理、心理、力

學、訓練狀況，強化各層面技能教育與訓練

4. 運動營養諮商與調控－辦理選手身體組成檢測，提供個別化營養增補

(二) 打造頂尖團隊

1. 提升運科小組效能－支援訓練影像回饋系統及高速度動作攝影與分析，提升技術表現
2. 提升運科支援團隊專業人才質量－遴聘運動心理、營養、體能專家學者
3. 運科卓越人才培育－辦理講座及研習會等教育與訓練
4. 運動防護支援－辦理運動傷害診斷治療與預防
5. 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
6. 訓練後恢復支援－辦理選手訓練後按摩

(三) 落實運動科學

1. 資料建置－辦理培訓隊各項檢測報告，建構國內優秀選手運動科學資料庫
2. 資訊蒐集－辦理重點項目選手參加各賽會比賽動作蒐集與分析
3. 運動禁藥防治－實施尿液生化檢測，監控選手用藥及飲食狀況，運動禁藥宣導教育

(四) 促進職涯發展

運科、防護人才培育－辦理運動科學、運動防護暨物理治療講座或研習會等教育訓練

(五) 學習標竿經驗

1. 接軌國際—參考國外奧亞運運科小組，成立專業運科團隊
2. 經驗交流—廣邀國內各領域運科專家，分享專業知識及經驗

三、教育訓練處

105 年度積極落實國家代表隊選手課業輔導工作、建構生涯輔導機制及規劃職涯藍圖，提供專業職業發展諮詢協助，讓運動員在退役前能夠預先充實未來就業所需的專業知能，幫助選手在培訓階段做好職前準備及職涯規劃，達成優秀運動選手之生涯諮商輔導與發展。在「培養卓越人才」、「打造頂尖團隊」、「彈性營運管理」、「促進職涯發展」及「學習標竿經驗」等目標之工作計畫概述如下：

(一) 培養卓越人才

1. 培訓隊課業輔導、文康休閒活動及學習課程規劃
2. 補充兵役選手及體育替代役役男服勤集訓列管
3. 協辦各級教練及裁判講習會，並輔導教練及選手參與

(二) 打造頂尖團隊

實施員工教育訓練及建立職能提升機制—提高服務品質及行政效率

(三) 彈性營運管理

1. 外賓、機關團體之拜會及參訪—促進國際體育交流
2. 媒體記者採訪—增加能見度
3. 辦理各類教育推廣活動—運動訓練體驗營
4. 各類文宣、紀念品之規劃及製作—宣傳及行銷中心

(四) 促進職涯發展

1. 優秀運動選手生涯諮商及就業輔導
2. 「勵志講堂」專題講座－擴展國際視野，鼓舞激勵士氣
3. 締結業界合作－擴增學習廣度及強化第二專長專業技能

(五) 學習標竿經驗

1. 辦理運動專案研習及進修－提升專業知能及廣闊的國際觀
2. 國內、外體育資訊管理－蒐集、陳列國際體育資訊及技能發展，提供學習資訊

四、財務處

財務處為本中心重要後勤支援單位，105 年度將加強資金籌募與運用資金進行財務規劃。透過有效財務運作制度，協助各項業務推展順遂。確實執行年度預算、成本控制及編製報表分析效益。在「彈性營運管理」目標之工作計畫概述如下：

- (一) 財務資金規劃－落實年度預算執行，運用資金增加孳息收益
- (二) 財務管理精進－透過資訊系統整合，有效執行預算及成本控制，並進行各項收支效能及成本效益之分析
- (三) 專案資金管控－配合「國家運動訓練中心第 2 期第 1 階段工程」，妥善執行各項工程資金規劃及管控

五、營運管理處

營運管理處扮演本中心行政管理、訓練場地及生活設施興設與維護、資訊系統建置與維護、總務採購及爭取社會資源挹注等整體營運管理之角色。未來配合國訓中心整建計畫各階段工程完工，期能提供教練與選手國際級之訓練場地設施及設備，讓所有

選手創造最佳成績。在行政管理制度上，105 年度賡續強化人事管理、內部控制、稽核作業、採購作業等，除加強管理機制外，也兼顧實務運作之考量，優先建構智慧體育園區，建立預算控制資訊系統，藉此達到人力資源及各項採購效能的提升，以符行政法人設立之目的。在爭取社會資源方面，賡續尋求企業合作與贊助，提供教練及選手多方位的支援與協助。在「彈性營運管理」及「學習標竿經驗」等目標之工作計畫概述如下：

(一) 彈性營運管理

1. 提升組織營運之專業及效能
2. 推動企業贊助或募款計畫，逐年提高營運經費自籌比例
3. 辦理場館整建及維護，執行整建計畫第 2 期第 1 階段工程，並整合各訓練基地資源
4. 提升選手餐廳服務品質及用餐滿意度
5. 建構智慧體育園區，實施一卡出入園區及各項設施之機制
6. 提升場館及設施使用效益，創造營運收入
7. 落實職場性騷擾防治，營造友善工作環境

(二) 學習標竿經驗

1. 促進國際運動訓練機構合作交流及互訪
2. 辦理營運管理增能講習，提供營運管理諮詢服務與講座
3. 發展多元化之國際交流，提供國內外相關科系學生實習機會
4. 結合鄰近大專校院，建立圖書資訊交流平台，提供教練及選手學習專業新知。

肆、105 年度工作目標

業務計畫	目標	預期成果
一、培養卓越人才	(一)培訓奧運潛力選手	1. 規劃前往國內、外頂尖團隊國家實施移地訓練或專案訓練，預計 30 場次。 2. 輔導各單項協會參加世界青年及亞洲青年錦標賽，預計 40 場次。 3. 落實備戰青年奧運會及青年亞運會奪金目標。
	(二)奧運參賽資格取得	1. 培訓重點發展運動種類選手參加奧運積分賽、奧運資格賽及國際單項錦標賽，預計 100 場次。 2. 協助重點發展運動種類選手爭取世界排名積分，提高世界排名，預計 3 人次世界排名前 5；8 人次世界排名前 10 名。 3. 取得奧運參賽資格人數預計 50 名。
	(三)強化奪金競技實力	1. 辦理個別化專案培訓及參賽，預計 50 人次 2. 辦理健康檢查、一般及專項體能檢測，提供教練擬訂訓練課表之參據，預計實施 600 人次。 3. 實現 2016 年里約奧運 3 金 2 銀 1 銅目標。
	(四)監控選手訓練狀態	1. 辦理訓練前後血液及尿液生化檢測，以評估選手訓練強度，及監控身體疲勞與恢復情形，預計實施 3,000 人(項)次。 2. 協助教練監控選手訓練強度及負荷，於訓練中實施心跳率監測預計 250 人次。
	(五)照護奧運潛力選手	檢測、評析及監控選手生、心、力、訓練等各項狀況，並辦理有關之技能教育與訓練，預計實施 80 人次。
	(六)運動營養諮商與調控	辦理選手身體組成檢測，並依運動項目特性，協助訓練及恢復時營養增補與監控，以提供個別化營養補充，預計實施 300 人次。
	(七)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 40 人。 2. 辦理替代役體育役役男服勤管理、訓練及參賽，預計 200 人。 3. 辦理役男公益服務：協助指導各級學校體育專業技能訓練及捐血，預計 100 人次參與。

業務計畫	目標	預期成果
一、培養卓越人才	(八)培訓隊課業輔導、文康休閒活動及學習課程規劃	1. 辦理培訓隊在學學生（研究所、大學、高中、國中）課業輔導，預計實施 250 人。 2. 為舒解教練選手培訓期間身心壓力，規劃辦理各項文康休閒活動及進修課程： (1) 影片欣賞：預計放映 40 場次。 (2) 學習課程： A. 心靈成長專題演講 3 場次，預計 150 人次參與聆聽。 B. 外語學習課程。
	(九)協辦各級教練及裁判講習會，並輔導教練及選手參與	為提升教練及裁判水準，協助單項運動協會舉辦各級教練及裁判講習，預計協助 6 場次，並輔導在營培訓教練及選手 60 人次參與。
二、打造頂尖團隊	(一)強化運動訓練專業知能	1. 籌組具競爭實力之教練團並明訂責任與分工。 2. 建置國家級教練培養系統，以增補並提升我國國家級優秀運動教練優勢。 3. 輔導國家級優秀運動教練前往專項運動發展先進國家研習，預計培育 4 名國際級優秀運動教練。
	(二)輔導教練團國際化	1. 聘任 2 位國際級一流運動教練或體能教練。 2. 邀請 4 名國際知名運動訓練教練或專家學者，辦理國家級運動教練增能研習或進修。
	(三)提升訓輔小組效能	訪察國際知名運動訓練中心或基地。
	(四)國家級運動教練培育進修	辦理國家級運動教練培育進修課程，預計 2 場次。
	(五)提升運科小組效能	1. 支援培訓隊訓練時影像回饋系統，藉以修正動作之依據，預計實施 200 人次。 2. 辦理選手訓練時高速度動作攝影及分析，以提升技術表現，預計實施 200 人次。
	(六)提升運科支援團隊專業人才質量	預計遴聘運動心理、營養、體能等專家學者 20 人，協助奧亞運選手相關運科支援。
	(七)運科卓越人才培育	辦理運動科學相關講座及研習會等教育與訓練，預計實施 10 場次。
	(八)運動防護支援	辦理運動傷害診斷治療與預防，預計實施 35,000 人次。

業務計畫	目標	預期成果
二、打造頂尖團隊	(九)醫療照護支援	辦理選手健康管理，並邀請專業醫師協助看診，建置完善醫療防護網，預計實施 2,000 人次。
	(十)訓練後恢復支援	辦理選手訓練後按摩，預計實施 1,000 人次。
	(十一)實施員工教育訓練及建立職能提升機制	為提高服務品質及行政作業效率，鼓勵中心所屬人員進修，充實專業知能，預計實施 5 場次。
三、落實運動科學	(一)資料建置	彙整培訓隊各項檢測報告預計 300 人次，供培訓隊教練及選手參考，並建構國內優秀選手各項運動科學資料庫。
	(二)資訊蒐集	辦理重點運動項目選手參加國內外各項比賽動作蒐集與分析，預計 20 人次。
	(三)運動禁藥防治	1. 不定時實施尿液生化檢測，以監控選手用藥及飲食狀況，預計實施 350 人次。 2. 辦理運動禁藥教育課程及降低選手違反禁藥規定之情事，預計實施 4 場次。
四、彈性營運管理	(一)提升組織營運之專業及效能	1. 廣續強化人事、財務、組織、場館營運與行政管理等內部制度。 2. 整合運動科學資料庫，建立選手運科醫療護照。 3. 辦理消防講習及訓練，預計實施 2 場次。
	(二)逐年提高營運經費自籌比例	1. 推動企業贊助或募款計畫。 2. 結合民間社會及企業資源，投入我國競技運動人才培育計畫。 3. 預計尋求 12 個贊助合作廠商。 4. 預算外之各項收入(含捐贈、場地收費、辦理活動及物品贊助等)，以達到新臺幣 1,200 萬元為目標。
	(三)整體規劃附屬訓練基地	1. 完成規劃北部訓練基地、東部訓練基地及公西射擊訓練基地等 3 處並簽訂合作契約。 2. 提供國家代表隊教練及選手優質訓練環境，提升運動訓練績效。
	(四)外賓、機關團體之拜會及參訪	為促進國際體育交流，接待單項協會友好國際體育人士或團體、國內大專校院及體育團體至中心參訪，預計 200 人。
	(五)媒體記者採訪	安排及接待媒體採訪有關 2016 年里約奧運選手集訓狀況，預計 60 人次。
	(六)辦理各類教育推廣活動	預計辦理寒暑假運動訓練體驗營活動 3 場次，100 人次參與。

業務計畫	目標	預期成果
四、彈性營運管理	(七)各類文宣、紀念品之規劃及製作	設計製作中心紀念禮品，提供至中心集訓或參觀訪問人員採購留念，增加營收。
	(八)財務資金規劃	1. 年度預算執行率以達成 94%以上為目標。 2. 運用資金規劃以銀行定期存款為主，承作債券附條件交易或購買短期票券為輔，預計增加孳息收入新臺幣 37 萬元。
	(九)財務管理精進	透過資訊系統整合，有效執行預算及成本控制，並進行各項收支效能及成本效益之分析。
	(十)專案資金管控	配合中心整建計畫第 2 期第 1 階段各項工程，妥善執行資金規劃及管控。
	(十一)辦理場館整建及維護	1. 提供里約奧運培訓隊及臺北世大運潛力選手進駐訓練。 2. 廣續辦理第 2 期工程技術服務履約作業。 3. 進行選手暨教練宿舍興建工程。 4. 強化中控監視系統，整合大門、宿舍、餐廳及訓練場館監視系統。 5. 完成年度機電設備委外維護招標作業。 6. 辦理中心園區園藝、清潔、安全維護等委外作業。
	(十二)提升餐廳服務品質及用餐滿意度	1. 引進國內外營養及衛生管理概念，建立均衡營養攝取管道及食品安全管制系統。預計提供客制化餐飲服務 80 人次。 2. 定期辦理滿意度調查，預計實施 3 次。
	(十三)建構智慧體育園區	1. 人員出入大門、餐廳、宿舍、場館、器材及書籍借用、課輔上課等，皆以一卡作為身份辨識。 2. 提升線上公文簽核比率至 30%。 3. 建立預算控制資訊系統，有效執行預算管控。 4. 增置球類館及技擊館資訊相關設備，以提高訓練成效。 5. 推動電子化會議，落實政府節能減碳政策。
	(十四)提升場館及設施使用效益，創造營運收入	在不影響培訓隊訓練前提下，活化訓練場館與設備，提升使用率，增闢中心開源管道。
	(十五)落實職場性騷擾防治	辦理 2 場次性別主流化相關訓練課程，營造友善工作環境。

業務計畫	目標	預期成果
五、促進職涯發展	(一)運科及防護人才培育	辦理運動科學、運動防護暨物理治療相關講座及研習會等教育訓練，預計實施5場次。
	(二)優秀運動選手生涯諮商及就業輔導	1.辦理生涯規劃、職涯發展、理財規劃等相關講座或研習，預計3場次。 2.運動相關產業職缺資料蒐集，提供選手資訊參考，預計3項次。
	(三)擴展國際視野，鼓舞激勵士氣	辦理培訓隊教練及選手「勵志講堂」專題講座，預計實施5場次。
	(四)締結業界合作	與具有前景之產業，爭取合作，安排選手至業界、學校等職場實習，擴增學習廣度及強化第二專長專業技能。
六、學習標竿經驗	(一)推動教練及選手國際交流與合作	國家代表隊教練及選手與國際訓練機構或學校互訪交流，預計2次。
	(二)提升運動訓練國際競爭力	邀請國際運動專業人員提供競技訓練專業知能諮詢或講座，預計2場次。
	(三)提升外語能力	配合雲端數位學習，全面提升教練、選手及員工外語能力。
	(四)接軌國際	參考國外奧亞運運科小組，預計成立4個專業運科團隊。
	(五)經驗交流	廣邀國內各領域運科專家，辦理專業知識及經驗分享，預計實施10場次。
	(六)辦理運動專案研習及進修	強化運動人才，提升國際競爭力，針對國內精英教練、選手舉辦在職訓練研習，或國際專項運動研討會活動，藉以提升專業知能及廣闊的國際觀，預計2場次。
	(七)國內外體育資訊管理	因應全球快速發展趨勢，蒐集、陳列國際間各項最新體育資訊及技術發展，提供教練、選手參考學習資訊。
	(八)促進國際訓練機構合作交流及互訪	辦理與國際運動訓練機構合作交流及互訪，預計實施2次。
	(九)辦理營運管理增能講習	邀請國際運動訓練機構領導人或專家學者進駐，並提供營運管理諮詢服務與講座，預計實施2次。
	(十)發展多元化之國際交流	提供國內外修習運動管理、運動訓練、運動醫學、運動保健及運動科學等專業相關系所學生實習機會，預計10人次。
	(十一)建立圖書資訊交流平台	結合鄰近大專校院，以簽訂行政契約方式，建立圖書資訊交流平台，提供教練及選手學習專業新知。

伍、105 年度經費需求

105 年度國訓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、奧運及世大運選手培訓、體育役優秀選手培訓與提升國家競技實力之醫學暨科學輔助計畫等 5 項，經費需求預估約 5 億 4,177 萬 8,000 元，經費需求及月分配數如下表：

表一、國家運動訓練中心經費需求及說明

單位：千元

項 目	105 年度預算	說 明
一、國訓中心行政業務	132,089	以進用人力 95 人薪津核計用人費用 72,993 千元；行政業務費用水電、保全、清潔及郵電、消耗用品、維護、旅運費等 59,096 千元。
二、購置固定資產及無形資產 (資本門)	37,500	房屋及建築設備 3,528 千元；機械設備 5,441 千元；資訊設備 8,788 千元；雜項設備 11,753 千元；無形資產(電腦軟體)7,990 千元。(含運科資本門 2,500 千元)
三、奧運、世大運選手培訓	324,125	為辦理教育部體育署所訂 2016 年里約奧運會、2017 年世大運參賽培訓計畫計田徑等 28 種運動種類，有關選手培訓相關行政、運科支援及醫療照護等事宜。
1. 辦理選手培訓教練薪資、選手零用金、伙食費、返鄉交通費、文康休閒活動及督訓等	128,125	培訓隊概以教練 70 人選手 400 人共 470 人核計各項費用。
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	23,760	105 年代課鐘點費 14,250 千元；課輔費 9,510 千元。
3. 聘用優秀外籍教練來臺任教	32,440	聘任優秀外籍教練 18 人薪資、交通、伙食等費用。

項 目	105 年度預算	說 明
4. 辦理選手培訓、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	9,800	選手培訓之運科支援工作，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。
5. 補助國外移訓及專案培訓費	80,000	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等 28 個協會辦理國外移訓費用。
6. 補助協會購置消耗性器材及服裝費	50,000	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等 28 個協會辦理消耗性器材及服裝採購。
四、體育役優秀選手培訓	30,000	
1. 辦理體育役優秀選手培訓	28,000	遴選優秀役男運動選手，實施培訓與生活照顧，補充兵預計 40 人，替代役男平均 200 人；另聘教練 5 人協助訓練。
2. 補助各單項協會採購體育役儲備隊專項比賽服裝及消耗性器材	2,000	預計補助橄欖球、手球、足球…等 11 個協會。
五、提升國家競技實力之醫學暨科學輔助計畫	18,064	計畫期程自 104 年 1 月至 107 年 12 月止。
1. 辦理提升國家競技實力之醫學暨科學輔助計畫相關研究所需經費	18,064	執行里約奧運跆拳道、舉重、射箭、女子拳擊、羽球及射擊等重點項目各項運科、醫療服務及運動防護工作，聘用助理及檢測、醫療耗材等費用。
總計	541,778	政府補助收入：公務預算(第一、二及五項)187,653 千元；運動發展基金(第三、四項)354,125 千元

表二、國家運動訓練中心 105 年度預算每月分配數明細表

單位:千元

項目	105 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
1. 國訓中心行政業務費(含資本門)	167,089	16,923	16,923	16,923	9,923	9,423	12,350	13,923	18,850	14,936	13,423	13,423	10,069
2. 提升國家競技實力之醫學暨科學輔助計畫	20,564	1,650	1,650	2,540	812	800	1,312	2,312	2,312	1,650	2,650	1,500	1,376
公務預算合計	187,653	18,573	18,573	19,463	10,735	10,223	13,662	16,235	21,162	16,586	16,073	14,923	11,445
1. 奧運、世大運選手培訓	324,125	12,000	10,000	20,125	31,000	42,820	35,000	35,000	28,780	27,250	23,260	30,000	28,890
2. 體育役優秀選手培訓	30,000	3,000	2,200	3,370	2,300	2,400	3,500	2,800	2,800	2,700	2,580	1,200	1,150
運動發展基金合計	354,125	15,000	12,200	23,495	33,300	45,220	38,500	37,800	31,580	29,950	25,840	31,200	30,040
總計	541,778	33,573	30,773	42,958	44,035	55,443	52,162	54,035	52,742	46,536	41,913	46,123	41,485