

# 國家運動訓練中心運動教練職能訓練課程實施細則

109年11月18日運動教練評審委員會議通過

110年3月24日運動教練評審委員會議修正

110年7月2日運動教練評審委員會議修正

110年8月26日運動教練評審委員會議修正

110年10月8日110A51D003688簽奉核定

111年7月14日運動教練評審委員會議修正

111年8月10日1110008264簽奉核定

一、國家運動訓練中心(以下簡稱本中心)依據「國家運動訓練中心輔導績優運動選手擔任運動教練要點」(以下簡稱本要點)第六點第三項規定,訂定「國家運動訓練中心運動教練職能訓練課程實施細則」(以下簡稱本細則)。

二、本細則實施對象為績優運動選手申請本中心就業輔導者,經錄取並完成報到之運動教練。

三、職能訓練課程規劃(以下簡稱本課程)實施,自運動教練報到日起辦理三個月之職能訓練課程,訓練期間之住宿,由本中心统一安排。

前項課程授課時間,得以依實際課程需求作調整。

四、本課程規劃如下列:

## (一)通識課程

1. 資訊文書處理與行政
2. 法治教育
3. 語言能力
4. 性平教育(含性平教育、性騷擾防治)
5. 運動禁藥
6. 運動媒體
7. 運動經紀
8. 專題演講

## (二)運動科學課程

1. 運動選才
2. 運動生物力學

3. 運動生理學
4. 運動心理學
5. 運動科學資料檢測判讀與應用
6. 運動情蒐分析與應用

### (三)運動訓練課程

1. 運動訓練學(含運動訓練學概論、運動訓練學理論、運動訓練學原理原則、運動訓練方法、擬定運動訓練計畫)
2. 運動教練哲學(含教育理念、教練倫理、領導藝術)
3. 運動管理學(含人際關係、風險管理、團隊管理、參賽管理)
4. 體能訓練實務(肌力與爆發力訓練、速度與敏捷性訓練、耐力與速耐力訓練、身體調整能力訓練、教練實務經驗傳承)

### (四)運動醫學課程

1. 醫學概論
2. 運動傷害防護(運動傷害認識、運動傷害預防、運動傷害後處理)
3. 運動營養

### (五)實務操作課程

1. 教練實務經驗傳承
2. 探索教育
3. 運動實習(含基層訓練站參訪活動、賽事參訪、小組實習、專項實習)

五、課程訓練期間，由任課教師就出勤及學習態度評分，滿分為 100 分(出勤與學習態度 40%、評量 60%)。課程評量採報告、測驗或作業方式，由課程召集人或授課講師自行規劃。課程評分不得有 5 科(含以上)成績未滿 60 分，各課程總平均分數達 70 分(含)以上為合格，未達 70 分者視同不合格，考核表如附表一。

確保運動教練專業知識學習，實施預警制度，分向輔導，以達學

習成效。預警制度實施方式如下：

(一)出席預警：各科缺席時數二小時(含)以上者，業務同仁瞭解原因並予以輔導。

(二)成績預警：各科上課時數滿二分之一後，由任課教師評分，成績統計未達 70 分者，由中心向授課老師確認學員學習狀況，並通知安排輔導事宜。

六、訓練課程實施期間不得請假，因不可抗力事由須請假，應依本中心員工請假作業要點規定辦理。

(一)訓練課程，每缺課 1 堂(小時)扣 0.5 分(含事、病假)，公假及喪假不扣分。

(二)單科課程請假日數不得超過該課程 3 分之一，總課程請假日數不得超過七日。

(三)逕予輔導及甄試人員於本中心參加職能訓練期間，上(下)班時間依本中心規定辦理，非特殊需求不得逕自返回中心加班。

七、課程講師遴聘

(一)聘請外部專家擔任，或由本中心具相關專業領域人員擔任。

(二)講師鐘點費：依照「軍公教人員兼職費支給要點(講座鐘點費支給表)」核實給付。

(三)除鐘點費外，得視實際需求核實外聘講師交通費及膳宿費。

(四)特殊講師或外籍專業人士，得另專簽核支。

八、本細則經運動教練評審委員會會議通過，陳執行長核定後執行，修正時亦同。

附表一

國家運動訓練中心○○○年運動教練職能訓練課程考核表					
課程名稱：					
授課教師：					
授課日期：					
出勤(√) 缺席(x) 公假(公) 病假(病) 喪假(喪)					
序號	姓名	出勤與學習態度 40%	評量成績 60%	總分	備註
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

## 國家運動訓練中心

### 運動教練職能訓練課程預警通知單

本中心為確保運動教練專業知識學習，實施預警制度，分向輔導，以達學習成效。凡各科缺席時數二小時(含)以上者，業務同仁瞭解原因並予以輔導。各科上課時數滿二分之一後，由任課教師評分，成績統計未達 70 分者，由中心向授課老師確認學員學習狀況，並通知安排輔導事宜。

經初步計算

學員姓名	
<input type="checkbox"/> 出席預警	課程名稱： 未出席時數：          小時
<input type="checkbox"/> 成績預警	成績統計未達 70 分

今為加強輔導，特以此通知單通知。

國家運動訓練中心競技運動處 敬上  
中華民國○○○年○○月○○日

---

### 學員回執聯

本人\_\_\_\_\_，已接獲國家運動訓練中心預警通知單，  
特以此函回復。

此 致

國家運動訓練中心

學員簽名：

中 華 民 國          年          月          日