

國家運動訓練中心

106 年度業務計畫

105 年 12 月修正

目錄

壹、前言	1
貳、106 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	10
六、學習標竿經驗	11
參、106 年度工作計畫	13
一、競技運動處	13
二、運動科學處	14
三、教育訓練處	16
四、財務處	17
五、營運管理處	17
肆、106 年度工作目標	19
伍、106 年度經費需求	25

國家運動訓練中心 106 年度業務計畫

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 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各方之期待。106 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。

106 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：「2017 年臺北世界大學運動會培訓參賽」及「2018 年雅加達亞洲運動會培訓工作」，中心將賡續辦理國家代表隊選手進駐本中心實施培訓工作及賽前總集訓，並積極輔導重點奪牌選手實施國內、外移地訓練及參賽事宜，達成我國參加 2017 年臺北世大運總獎牌數排名保 7 搶 5 之目標。

此外，亦持續推動硬體設備的精進，配合國家射擊訓練基地—公西靶場與東部訓練基地相關運動訓練場館及生活設施陸續完工啟用、營運工作，賡續推動「國家運動訓練中心整建計畫第 2 期第 1 階段工程」(105 年至 108 年)，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、106 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。

為爭取 2017 年臺北世大運參賽佳績與備戰 2018 年雅加達亞運及延續至 2020 年東京奧運，教育部體育署已訂定「運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點」，藉助各單項運動協會的專業，透過公平、公開的選拔機制，廣泛挖掘具潛力運動人才，提供培訓及參賽所需經費，以「專案」方式為有機會成為出色的國家隊主力潛力軍「量身打造」專屬培育計畫。目前國內各運動種類頂尖選手皆進駐本中心，當務之急為擴增重點發展運動種類，厚植選手來源，俾利提升我國競技運動實力。本中心也將研擬寒、暑假期間辦理潛力選手集中訓練營，並邀請正值於中心培訓運動種類之現役運動員、體育役役男或補充兵役選手協助指導，藉由「向上提升，向下傳承」的概念，讓各級選手共同訓練及討論，期待潛力選手於青年奧林匹克運動會及其他重要國際青少年的競賽中開花結果，以落實潛力選手培育工作，並達超越歷屆獎牌數之績效目標。

本中心 106 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 2017 年臺北世大運選手培訓及參賽，另輔導各單項運動協會擬訂「2018 年雅加達亞運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、輔導及參賽

(一) 落實「我國參加 2017 年臺北世界大學運動會選手培訓及參賽實施計畫」

106 年度本中心積極辦理「我國參加 2017 年臺北世界大學運動會選手培訓及參賽實施計畫」，2017 年世大運自 106 年 8 月 19 日起至 8 月 30 日止，共計 12 天，假臺北市舉行，競賽種類計有田徑、水上運動（游泳、跳水、水球）、體操（競技體操、韻律體操）、籃球、排球、足球、桌球、網球、擊劍、柔道、跆拳道（對打、品勢）、射箭（反曲弓、複合弓）、羽球、棒球、高爾夫、舉重、武術、滑輪溜冰等共 18 種正式競賽種類及撞球 1 種示範競賽種類（以 2017 年世大運籌委會最終核定競賽種類為準），在世大運選手培訓工作配合奧運培訓計畫之整合原則下，盡力扶濟具潛力之運動種類選手，全力支援具奪牌之運動種類，參加 2017 年第 29 屆臺北世大運以總獎牌數排名保 7 搶 5 為目標。

依據教育部體育署政策將世大運培訓期程規劃為三個階段辦理培訓，依培訓計畫總目標、培訓期程及國際行事曆安排，訂定各階段賽會成績目標，以達成參賽目標總獎牌數排名保 7 搶 5。有關各階段執行原則區分，第一階段：廣選普訓，從寬擇優選才，建立各運動培訓隊伍遴選機制。第二階段：遴選培訓選手成立培訓隊伍，全力培訓，厚植國際競賽實力。第三階段：確認代表隊教練及選手名單、各運動項目參賽人員及組合，持續培養團隊凝聚力及士氣。總集訓及參賽階段：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) 輔導各單項運動協會擬訂「2018年雅加達亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」

2018年第18屆亞運會擬於107年8月18日至9月2日假印尼首都雅加達舉行，亞運會比賽種類將縮減至36種，有關競賽種類籌委會將於106年5月所舉辦之亞洲奧林匹克理事會議確認。

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106年度將積極落實「我國參加2017年臺北世界大學運動會選手培訓及參賽實施計畫」，其中有關具奪金及奪牌實力之優秀運動選手，如舉重、跆拳道、射箭、射擊、高爾夫、網球、武術等運動種類之教練團，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與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) 延攬國際級運動教練進駐國訓中心

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，依據「教育部運動發展基金輔導全國性民間體育團體聘用國際級教練作業要點」，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）辦理菁英級國家教練專業訓練

為配合教育部體育署所訂「伯樂計畫」，本中心規劃辦理「國家教練學院」，以符合國際運動總會對於參加國際綜合性賽會或單項正式錦標賽，要求參賽教練須持有國際證照之趨勢，提升我國教練素質及競技運動能力與國際接軌，並與各單項協（總）會結盟合作辦理菁英級國家教練專業訓練，進而協助教練人員達到國際級教練之目標。

（四）國家級運動教練培育及進修

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。另本

中心為建構國家級培訓教練人員體制，將聘任專任運動教練，以協助提升我國競技運動水準。

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 106 年度運動醫學及科學計畫執行重點，著重提供科學化訓練相關諮詢服務，強化競技運動實力，培訓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，短程以 2017 年臺北世大運奪金為任務，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

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、個別化訓練前後體能檢測等紀錄之差異，提供教練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。

(三) 建構完整的競技運動科學及運動醫學團隊

整合運動科學各專業領域，針對我國重點運動種類，以提升選手競技表現為目標，成立運動科學及運動醫學支援團隊，提供統整性或客製化運動科學支援服務，滿足教練及選手之需求。

(四) 強化競技運動科學研究關鍵技術人才，培育高競技運動實力之

選手及教練

提升競技運動學術水準，以因應國內競技運動發展問題之需求及國際競技運動發展落差與競爭趨勢，並養成體育運動醫學及科學應用人才。

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) 落實本中心發展目標及計畫，並健全本中心人事、財務、組織等管理制度

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 年至 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賡續積極建立。

(二) 國家運動訓練中心整建計畫第 2 期第 1 階段工程

配合球類館及技擊館等現代化場館落成營運，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」（105 年至 108 年），主要用以改善住宿、用餐及生活環境，並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，106 年度將積極賡續推動社會贊助或募款計畫，鼓勵企業、國內外公私立機構、團體及個人投注資源，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。

(四) 規劃附屬訓練基地，提供優質訓練環境及提升訓練績效

1. 國家射擊訓練基地-公西靶場

行政院於 90 年同意將公西靶場全部用地無償撥交教育部體育署(前體委會)使用，鑑於公西靶場設立數十年來，設施設備日漸老舊，已無法滿足現今射擊訓練需求，復於 98 年匡列新臺幣 14 億元整建公西靶場並將其設置為「國家射擊訓練基地-公西靶場」。國家射擊訓練基地即將竣工，整棟建築物為地上 4 層符合國際標準之射擊基地，具備飛靶場、10 公尺靶場、10 公尺移動靶場、25 公尺靶場、50 公尺靶場、宿舍及會議室等設施，除賡續培育我國優秀射擊運動人才，未來可承辦國際賽事，提

升我國選手國際賽經驗及國際知名度，並增加營運收入。

2. 東部訓練基地

為厚植國家競技運動實力、完善國家競技運動培訓網、帶動國家區域均衡發展，運用國立臺東大學附屬體育高級中學既有閒置建物空間及優良專業運動場館資源，予以活化成為現代化訓練場館，以解決本中心訓練場地不足，及未來成為青年、青少年培（集）訓、國家代表隊移地訓練或封閉訓練之場所。

（五）員工培訓計畫

本中心的規劃、營運及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。

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) 培養運動選手第二專長專業技能

強化運動選手生涯轉型觀念，規劃職前訓練課程，強化履歷撰寫與面試表達技巧，更辦理技職及體育專業證照相關課程，培養運動選手第二專長技能，藉以提升就業競爭力，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。

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、專業教練人才及尖端運動科技，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、教練及選手之外語能力為不可或缺之要素，更需建立長期的合作關係，推動國家代表隊教練及選手與國際訓練機構或學校交流及合作之計畫，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、運動教練及訓練科學整合專業人才，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及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，並邀請國內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、106 年度工作計畫

一、競技運動處

106 年度以落實我國參加 2017 年臺北世大運選手培訓及參賽等事務，並輔導各單項運動協會擬訂「2018 年雅加達亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫」，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. 潛力選手培訓－實施國內外移地訓練或專案訓練。
2. 世大運重點培訓－積極參加國際單項運動賽事，爭取較佳種子排序。
3. 強化奪金競技實力－針對重點奪牌選手實施個別化專案培訓及參賽計畫。

(二) 打造頂尖團隊

1. 提升培訓隊教練專業知能－輔導參加國內外專項教練講習。
2. 輔導教練團國際化－國際級教練聘任及協助培訓隊教練取得國際教練資格。
3. 培養菁英級國家教練人才－辦理菁英級國家教練專業訓練。
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

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. 推動教練與選手國際交流及合作。
2. 提升運動訓練國際競爭力－邀請國內外運動專業人員提供競技訓練專業知能諮詢或辦理講座。

二、運動科學處

106 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，實施運科、防護人員隨隊支援協助。執行各項運科檢測及監控、選手健康管理、醫務支援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－執行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，監控身體疲勞與恢復情形，評析及監控選手生理、心理、力學、訓練各項強度。
3. 照護培訓選手－辦理健康檢查及預防疫苗接種。
4. 運動營養諮商與調控－監控選手身體組成，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－以跨領域運動專家學者成立支援輔助

團隊，協助訓練。

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。
3. 運動防護支援－辦理運動傷害診斷治療與預防。
4. 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。
5. 訓練後恢復支援－辦理選手訓練後按摩及整復。

（三）落實運動科學

1. 建構完備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。
2. 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。
3. 運動禁藥防治－運動禁藥宣導教育，實施尿液生化檢測，監控選手用藥及飲食狀況。
4. 強化及監控選手心理狀況－實施運動心理技能訓練、諮商輔導及壓力釋放，提升訓練動機與賽場運動表現。

（四）促進職涯發展

1. 運科及運醫人員職能進修－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。
2. 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。

（五）學習標竿經驗

經驗交流－考察國際運動訓練中心或運科研究中心，蒐集成

功經驗及值得借鏡之處，適時修正現行制度。

三、教育訓練處

106 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」、「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. 辦理培訓隊課業輔導、文康休閒活動及學習課程。
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。

(二) 彈性營運管理

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

(三) 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. 擴增學習廣度及培養第二專長專業技能。

(四) 學習標竿經驗

1. 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。
2. 提升外語能力－全面提升教練、選手及員工外語能力。
3. 建立圖書資訊交流平台－結合鄰近大專校院，提供教練及選手學習專業新知。

四、財務處

財務處為本中心重要後勤支援單位，106 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－有效掌握資金之來源及規劃資金之用途，確切掌握現金節餘，以為資金理財規劃作較適之決策。
- (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－配合中心興整建計畫之各項工程，妥善執行資金規劃及管控。

五、營運管理處

營運管理處扮演本中心行政管理、訓練場地與生活設施興設及維護、資訊系統建置及維護、總務採購、爭取社會資源挹注等整體營運管理之角色。未來配合本中心興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，106 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，賡續建構智慧體育園區，建置選手培訓整合行政資訊、運科系統，以節省人力資源及提升整體行政效能，以符行政法人設立之目的。在爭取社會資源方面，賡續尋求企業合作及贊助，提供教練與選手多方位的支援及協助。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. 賡續辦理內部控制及稽核作業。
3. 推動企業贊助或募款計畫，逐年提高營運經費自籌比例。
4. 辦理場館整建及維護，執行整建計畫第2期第1階段工程，整合各訓練基地資源並建置網路及門禁系統。
5. 提升餐廳服務品質及用餐滿意度。
6. 建構智慧體育園區，整合選手培訓、行政資訊及運科系統，實施一卡出入園區及各項設施之機制。
7. 提升場館及設施使用效益，創造營運收入。
8. 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及講座。
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。

肆、106 年度工作目標

業務計畫	目標	預期成果
一、培養卓越人才	(一)潛力選手培訓	1. 規劃潛力選手前往國內外頂尖團隊、國家實施移地訓練或專案訓練，預計 40 場次。 2. 輔導各單項協會參加世界錦標賽(含青年)及亞洲錦標賽(含青年)，預計 40 場次。 3. 落實備戰 2018 年第 3 屆布宜諾斯艾利斯青年奧運會奪金目標。
	(二)世大運重點培訓	1. 培訓重點發展運動種類選手參加國際公開賽，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。
	(三)強化奪金競技實力	1. 辦理重點奪牌選手個別化專案培訓及參賽，預計 10 人次。 2. 辦理一般及專項體能檢測，提供教練擬訂訓練計畫之參據，預計實施 300 人次。 3. 實現 2017 年臺北世大運總獎牌數保 7 搶 5 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，以監控身體疲勞與恢復情形，預計實施 3,000 人次。 2. 協助監控及評析選手生理、力學、訓練等各項強度，預計 200 人次。
	(五)照護培訓選手	1. 辦理健康檢查 400 人次。 2. 各式預防疫苗接種 250 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，協助訓練與恢復時營養增補及監控，提供個別化營養補充，預計實施 300 人次。
	(七)辦理培訓隊課業輔導、文康休閒活動及學習課程	1. 辦理培訓隊在學學生（研究所、大學、高中、國中）課業輔導 300 人。 2. 舒解教練及選手培訓期間身心壓力，辦理影片欣賞 40 場次，休閒學習活動，包括手工藝、烘焙、舞蹈、知性之旅等 20 場次，專題演講 5 場次，外語學習課程 10 場次，共計 1,000 人次參與。 3. 辦理重大節日活動，計 2 場次 800 人次參與。

業務計畫	目標	預期成果
一、培養卓越人才	(八)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，協助指導偏鄉各級學校體育專業技能訓練及捐血，預計 100 人次參與。
	(九)協辦各級教練及裁判講習會	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 3 場次。
二、打造頂尖團隊	(一)提升培訓隊教練專業知能	1. 輔導 20 名培訓隊教練參加國內專項各級教練講習會，以提升培訓隊教練專項技術認知及優勢。 2. 輔導 4 名培訓隊教練前往先進國家參加專項運動訓練研習，以提升優秀教練的專業能力。 3. 辦理中心訓練器材教育訓練，以提升培訓隊教練專業知識，預計 3 場次。
	(二)輔導教練團國際化	1. 聘任 32 位國際級運動教練。 2. 輔導 6 位培訓隊教練參加各單項亞洲總會或世界總會所辦國際教練講習，並取得亞洲級教練或世界級教練資格。
	(三)培養菁英級國家教練人才	1. 完成菁英級國家教練專業訓練相關辦法訂定。 2. 辦理 1 場次菁英級國家教練專業訓練。
	(四)國家級運動教練培育進修	1. 辦理國家級運動教練培育進修課程，預計 2 場次。 2. 訂定國家運動訓練中心專任運動教練聘任要點。
	(五)提升運科小組效能	1. 預訂成立 6 個專案運科輔助小組。 2. 運科委員訪視及協助，預計 50 人次。 3. 專項技術報告/資料分析，預計 12 份。
	(六)提升運動科學知能	辦理運動科學相關講座等教育與訓練，預計實施 10 場次。
	(七)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。
	(八)醫療照護支援	執行選手健康管理，並邀請專業醫師看診，建置完善醫療防護網，預計實施 2,000 人次。

業務計畫	目標	預期成果
二、打造頂尖團隊	(九)訓練後恢復支援	辦理選手訓練後整復按摩,預計實施1,000人次。
三、落實運動科學	(一)建構完備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,預計實施10個重點培訓運動種類。
	(二)完整運科設備	整合各領域軟硬體設備,預計: 1.新購運科儀器5項。 2.補充現有儀器軟體配件更新升級2項。
	(三)運動禁藥防治	1.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3場次。 2.不定時實施尿液生化檢測,監控選手用藥及飲食狀況,預計實施350人次。
	(四)強化及監控選手心理狀況	1.安排專業心理諮商師協助心理輔導及壓力釋放20人次。 2.執行心理晤談諮商及輔導30人次。 3.實施運動心理技能訓練20人次,協助選手提升訓練動機與賽場運動表現。
四、彈性營運管理	(一)規劃附屬訓練基地	1.國家射擊訓練基地-公西靶場開始營運進駐。 2.東部訓練基地開始營運進駐。 3.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。
	(二)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)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。
	(四)媒體記者採訪	安排及接待媒體採訪有關2017年臺北世大運選手集訓情形,預計100人次。
	(五)辦理各類教育推廣活動	辦理運動訓練體驗營活動,預計3場次100人次參與。
	(六)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。

業務計畫	目標	預期成果
四、彈性營運管理	(七)財務資金規劃	1. 逐月於行政會議提報各處預算執行率及達成率，掌控預算執行進度，年度預算執行率以達成 92% 以上為目標。 2. 運用資金規劃以銀行定期存款為主，預計增加孳息收入新臺幣 100 萬元。
	(八)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。
	(九)專案資金管控	配合中心興整建計畫之各項工程，妥善執行資金規劃及管控。
	(十)提升組織營運之專業及效能	1. 廣續強化人事、財務、組織、場館營運及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。 4. 行政資訊系統整合，資源共用，提升行政效率，預計完成 11 項系統 60 項子系統。 5. 強化網頁豐富性及活潑性，網頁改版響應式網頁，增加瀏覽人次，預計達 40,000 人次。
	(十一)辦理內部控制及稽核作業	1. 辦理 4 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。
	(十二)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. 預計尋求 12 個贊助合作廠商。 3. 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 1,400 萬元為目標。
	(十三)辦理場館整建及維護	1. 廣續辦理第 2 期工程技術服務履約作業。 2. 進行中心選手暨教練宿舍興建工程。 3. 廣續辦理中心機電設備、園區園藝、清潔、安全維護等委外作業。 4. 完善國家射擊訓練基地-公西靶場與東部訓練基地網路及門禁系統。

業務計畫	目標	預期成果
四、彈性營運管理	(十四)提升餐廳服務品質及用餐滿意度	1. 建立廚房工作人員分級制度，每季辦理1次技術考核。 2. 不定期遴派廚師至相關餐飲單位或學校進行學習培訓，提升技術水準，預計實施5人次。 3. 定期辦理滿意度調查，預計實施3次。
	(十五)建構智慧體育園區	1. 人員出入園區、場館及設施、器材及書籍借用、課輔上課等，皆以一卡做為身份辨識。 2. 提高線上公文簽核比率至40%。 3. 整合選手培訓、行政資訊及運科系統，簡化管理操作介面，節省人力資源及提升整體行政效能。
	(十六)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，活化訓練場館及設備，提高使用率，增闢中心開源管道。
	(十七)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。
五、促進職涯發展	(一)運科及運醫人員職能進修	加強運科、防護、護理人員專業知識及技能，積極參與各領域講習會及儀器設備新知學習，預計實施5場次。
	(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5場次。
	(三)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。 3. 與教育部體育署及中華奧林匹克委員會合作，針對奧亞運國手及中心培訓隊進行座談，計3場次。
	(四)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6場次800人次參加。
	(五)擴增學習廣度及培養第二專長技能	開設技職及體育專業證照課程，培養第二專長技能，預計5項課程。
六、學習標竿經驗	(一)推動教練與選手國際交流及合作	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1次。
	(二)提升運動訓練國際競爭力	邀請國內外運動專業人員提供競技訓練專業知能諮詢或辦理講座，預計2場次。

業務計畫	目標	預期成果
六、學習標竿經驗	(三)經驗交流	考察國際運動訓練中心或運科研究中心，蒐集成功經驗及值得借鏡之處，適時修正現行制度，預計實施1次。
	(四)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，提供教練及選手參考學習資訊。
	(五)提升外語能力	全面提升教練、選手及員工外語能力。
	(六)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。預計國內外體育資訊與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，全年圖書借閱次數達1,000次。
	(七)促進國際運動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1次。
	(八)辦理營運管理增能講習	邀請國內外運動訓練機構主管或專家學者，提供營運管理諮詢服務及講座，預計實施1次。
	(九)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。

伍、106 年度經費需求

106 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、亞奧運及世大運選手培訓、體育役優秀選手培訓、提升國家競技實力之醫學暨科學輔助計畫、競爭性需求經費(射擊訓練基地及東部訓練基地)等 6 項,經費需求預估新臺幣 6 億 9,821 萬 6,000 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	106 年度預算	說 明
一、國訓中心行政業務	127,452	以進用人力 95 人薪津等核計用人費用 71,770 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 55,682 千元。
二、購置固定資產及無形資產 (資本門)	31,470	國訓中心編列房屋及建築設備 2,500 千元;機械設備 3,470 千元;資訊設備 5,830 千元;交通及運輸 550 千元;雜項設備 13,902 千元;無形資產(電腦軟體)5,218 千元。(含運科資本門 970 千元)
三、亞奧運、世大運選手培訓	471,000	為辦理教育部體育署所訂 2017 年臺北世大運及 2018 年雅加達亞運會參賽培訓計畫計田徑等 37 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. 辦理培訓隊教練薪資、選手零用金、伙食費、返鄉交通費、文康休閒活動及督訓等	192,560	培訓隊概以教練 100 人選手 500 人共 600 人核計各項費用。

項 目	106 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	34,360	代課鐘點費 23,750 千元；課輔費 10,610 千元。
3. 聘用優秀外籍教練來臺任教	64,000	聘任優秀外籍教練 32 人薪資、交通、伙食等費用。
4. 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	10,080	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。
5. 補助國外移訓及專案培訓費	110,000	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等 37 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	60,000	預計補助跆拳道、桌球、羽球、舉重…等 37 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	32,000	
1. 辦理體育役優秀選手培訓	29,000	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 4 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	3,000	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	16,294	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	16,294	依亞奧運、世大運各培訓隊之運動種類屬性，加強運動員健康管理、各項運科生化檢測、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。

項 目	106 年度預算	說 明
六、競爭性需求	20,000	編列射擊訓練基地及東部訓練基地營運所需費用。
1. 射擊訓練基地營運維護管理經費	6,575	射擊訓練基地編列營運維護所需，如水電費、空調機電操作維護保養工作費用、飲水機保養委外服務費用、水電、消防設備維護耗材、發電機柴油費、清潔及保全外包費用等6,575千元。
2. 東部訓練基地營運維護管理經費	13,425	東部訓練基地編列營運維護所需，如水電費、空調機電操作維護保養工作費用、飲水機保養委外服務費用、水電、消防設備維護耗材、發電機柴油費、清潔及保全外包費用等13,425千元。
總計	698,216	政府補助收入：公務預算(第一、二、五、六項)195,216千元；運動發展基金(第三、四項)503,000千元。

表二、國家運動訓練中心 106 年度預算每月分配數明細表

單位:新臺幣千元

項目	106 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)	158,922	10,400	10,400	10,400	13,332	13,332	13,332	15,220	15,220	15,220	14,022	14,022	14,022
2. 提升國家競技實力之醫學暨科學輔助計畫	16,294	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,358	1,356
公務預算合計	175,216	11,758	11,758	11,758	14,690	14,690	14,690	16,578	16,578	16,578	15,380	15,380	15,378
1. 亞奧運、世大運選手培訓	471,000	5,000	5,000	10,000	12,000	20,000	25,000	31,000	50,000	50,000	87,600	87,700	87,700
2. 體育役優秀選手培訓	32,000	1,000	1,200	1,500	3,000	3,000	3,000	3,500	3,500	3,500	2,900	2,950	2,950
運動發展基金合計	503,000	6,000	6,200	11,500	15,000	23,000	28,000	34,500	53,500	53,500	90,500	90,650	90,650
1. 射擊訓練基地營運維護管理經費	6,575	0	0	0	0	0	895	944	944	944	944	952	952
2. 東部訓練基地營運維護管理經費	13,425	0	0	1,441	1,441	1,233	1,243	1,233	1,233	1,243	1,446	1,451	1,461
競爭性需求合計	20,000	0	0	1,441	1,441	1,233	2,138	2,177	2,177	2,187	2,390	2,403	2,413
總計	698,216	17,758	17,958	24,699	31,131	38,923	44,828	53,255	72,255	72,265	108,270	108,433	108,441