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修正
110 年 8 月 26 日運動教練評審委員會修正
110 年 10 月 8 日 110A51D003688 號簽奉核定
111 年 7 月 14 日運動教練評審委員會修正
111 年 8 月 10 日 1110008264 號簽奉核定
112 年 10 月 20 日運動教練評審委員會修正
112 年 12 月 8 日 1120014043 號簽奉核定
113 年 1 月 5 日 1120014043 號簽奉核定
113 年 11 月 1 日 1130011385 號簽奉核定
115 年 10 月 7 日 1150010529 號簽奉核定

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，由本中心統一安排。

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)、反霸凌教育
5. 運動禁藥
6. 運動媒體
7. 運動經紀
8. 溝通訓練
9. 專題演講

(二)運動科學課程

1. 運動選才

2. 運動生物力學

3. 運動應用生理學

4. 運動心理學(理論與實務、青(少)年心理學、教練心理學)

5. 運動科學支援實例分享-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. 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)

4. 運動管理學(含人際關係、風險管理、團隊管理、參賽管理)

(四)運動醫學課程

1. 醫學概論

2. 運動傷害防護(運動傷害預防與處理、運動員自我健康管理、安全訓練環境、實務操作)

3. 物理治療

4. 運動營養(營養學概論、運動員營養需求、營養增補與避免物質濫用)

(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115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	
□出 席 預 警	課程名稱： 未出席時數： 小時
□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 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，

學 員 姓 名	
□出 席 預 警	課程名稱： 未出席時數： 小時
□成 績 預 警	成績統計未達 70 分

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

國家運動訓練中心 115 年運動教練職能訓練課程配當表				
類別	編號	課程名稱	課程內容	時數
通識課程(90)	1.	開訓及中心教育訓練	1.國家體育政策 2.中心計畫及目標 3.中心工作規則與差勤規範 4.運動教練規範須知(含訪視實務)	8
	2.	資訊文書處理與行政	office 軟體應用	8
			公文寫作	4
			經費申請及核結	2
			計畫案寫作教學	4
	3.	法治教育		2
	4.	語言能力	中文導讀	8
			口語表達	8
			運動英文	8
	5.	性別平等教育	1.性別平等教育 2.身體界線與性騷擾防治 3.兒少權益與避免歧視 4.性別平等教育課程與教學	4
		反霸凌教育		4
	6.	運動禁藥	1.國際運動禁藥組織介紹 2.如何防範誤食禁藥 3.行蹤登錄與飛行檢查	8
	7.	運動媒體		4
	8.	運動經紀		4
	9.	溝通訓練		8
	10.	專題演講		6
運動科學(86)	11.	運動選才	1.基本概念與理論 2.執行任務及後續追蹤驗證	10
	12.	運動生物力學	理論與實務	12
	13.	運動應用生理學	理論與實務	12
	14.	運動心理學	1.理論與實務 2.青(少)年心理學	12
			教練心理學	4
	15.	運動科學支援實例分享-運動科學資料檢測判讀與應用	1.實例分享 2.運動生理、生化、心理檢測數據收集、解讀與應用、體能與力學檢測數據收集、解讀與應用	20
	16.	運動情蒐分析與應用	1.情蒐軟體介紹及研發 2.敵情、戰情應用	16
	17.	運動訓練學	1.運動訓練學概論 2.運動訓練理論與實務	20

國家運動訓練中心 115 年運動教練職能訓練課程配當表				
類別	編號	課程名稱	課程內容	時數
運動訓練(64)			3.擬定運動訓練計畫 4.運動疲勞監控與管理 5.兒童與青少年訓練	
	18.	運動教練哲學	1.教育理念 2.教練倫理 3.領導藝術	8
	19.	體能訓練實務	肌力與爆發力訓練	8
	20.		速度與敏捷性訓練	8
	21.		耐力與速耐力訓練	6
	22.		身體調整能力訓練：柔軟、平衡、協調、視覺訓練	6
	23.	運動管理學	1.人際關係 2.風險管理 3.團隊管理 4.參賽管理	8
運動醫學(44)	24.	醫學概論	理論與實務	8
	25.	運動傷害防護	1.運動傷害預防與處理 2.運動員自我健康管理 3.安全訓練環境 4.實務操作	12
	26.	物理治療	基礎物理治療	12
	27.	運動營養	1.營養學概論 2.運動員營養需求 3.營養增補與避免物質濫用	12
實務操作(196)	28.	教練實務經驗傳承	運動教練經驗傳承	6
		運動教練經驗分享	國外進修	
	29.	探索教育		16
	30.	運動實習	參訪活動(基層訓練站)	8
			賽事參訪	8
			小組實習	6
			專項實習	144
			專題發表	4
			結訓典禮	4
		總計		480