



# 備戰奧林匹克運動會 黃金計畫

## 目 錄

壹、目的	1
貳、計畫背景	1
參、執行策略	6
肆、執行步驟與方法	11
伍、培訓人數、經費預匡額度、支用範圍及支用標準	20
陸、預期效果	24
柒、督導考核	24

## 附件

一、「奧運會黃金計畫選手分級與補助原則」	29
二、「國家運動訓練中心強化運動科學支援選手培訓整合計畫」	35
三、「備戰奧林匹克運動會菁英選手○○○培訓計畫」(範例)	44
四、備戰奧林匹克運動會黃金計畫教練訓練日誌	49
五、備戰奧林匹克運動會黃金計畫選手訓練日誌	53
六、備戰奧林匹克運動會黃金計畫教練、選手規範合約	57

# 備戰奧林匹克運動會黃金計畫

國家運動訓練中心 110 年 7 月 13 日董事會 110 年第 1 次(11)臨時會議暨監事聯席會議通過  
教育部 110 年 8 月 9 日臺教授體字第 1100024983 號函備查  
國家運動訓練中心 110 年 10 月 4 日董事會 110 年第 3 次(12)會議暨監事聯席會議修正通過  
教育部 110 年 10 月 19 日臺教授體字第 1100036704 號函備查  
國家運動訓練中心 111 年 2 月 21 日董事會 111 第 1 次(14)會議暨監事聯席會議修正通過  
教育部 111 年 3 月 28 日臺教授體字第 1110009617 號函備查  
國家運動訓練中心 112 年 12 月 27 日董事會 112 第 4 次(4)會議暨監事聯席會議修正通過  
教育部 113 年 2 月 2 日臺教授體字第 1130004810 號函備查  
國家運動訓練中心 113 年 3 月 1 日董事會 113 第 1 次(5)會議暨監事聯席會議修正通過  
教育部 113 年 4 月 12 日臺教授體字第 1130012885 號函備查

## 壹、目的：

精選具備本屆奧林匹克運動會(以下簡稱奧運會)爭金奪牌菁英選手，實施專業個人化訓練；挑選具下屆奧運會奪牌潛力資優選手，實施專案培養訓練，建構黃金梯隊，充分運用有限資源，集中於「奧運會有機會奪牌選手」培訓上，讓黃金計畫選手多一分奪牌機會，永續推動優秀競技選手培育工作，邁向競技運動強國之林。

## 貳、計畫背景：

國家運動訓練中心(以下簡稱國訓中心)於「2018 年雅加達-巨港亞運會」後，積極規劃「2020 年東京奧運會黃金計畫」菁英選手培訓工作，為有效率順利執行菁英選手支援工作，檢視相關行政流程與規定，訂定「2020 年東京奧運會黃金計畫菁英選手分級與補助原則」；以最大彈性調整，縮短相關作業行政流程，期能以最短時間，最快的工作速度，最有效率的方法，協助菁英選手各項支援工作。

2019 年正式啟動「2020 年東京奧運會黃金計畫」菁英選手培訓工作，透過量身訂做個人化訓練及資源挹注(專屬人力支援、訓練與參賽器材購置、國內與國外參加比賽及移地訓練、全方位運動科學支援、醫療與運動傷害防護等)，以最高規格待遇協助菁英選手；另以滾動方式檢討修正相關措施，經教育部 108 年 8 月 12 日臺教授體字第 1080027244 號函核定該計畫。

截至 2020 年 2 月，計有 11 個運動種類 38 人菁英選手列入「2020 年東京奧運會黃金計畫」，並執行個人化訓練(名單如表 1)，其中計有 7 個運動種類，計 24 人菁英選手取得「2020 年東京奧運會」參賽資格(名單如表 2)，除射箭、射擊-空氣手槍、桌球為我國近年來穩定取得奧運會參賽資格之項目外，其他項目如射擊-男子、女子步槍、體操男子團隊，都是首次取得參賽資格，著實難能可貴，這也顯示出黃金計畫專案培訓工作實質績效。

表 1 2020 年東京奧運會黃金計畫菁英選手分級名單

2020 年 2 月

第一級	第二級	第三級	備註
田徑-鄭兆村	拳擊-陳念琴	田徑-陳奎儒、楊俊瀚、陳 傑	名單配合每年進退場與級別調整做滾動式更新
羽球-戴資穎	體操-唐嘉鴻	羽球-王子維、李 洋/王齊麟(男雙)	
羽球-周天成	桌球-林昀儒	拳擊-林郁婷、黃筱雯	
體操-李智凱	射擊-林穎欣	體操-丁華恬	
空手道-文姿云		柔道-連珍羚、楊勇緯	
舉重-郭婞淳		桌球-鄭怡靜、莊智淵、陳思羽	
射箭-男子團體(4 人)		射擊-楊昆弼、田家榛、吳佳穎、呂紹全	
射箭-女子團體(4 人)		游泳-王星皓、王冠閔	
14 人	4 人	20 人	計 38 人

表 2 黃金計畫菁英選手取得 2020 年東京奧運會參賽資格名單

2020 年 3 月

第一級	第二級	第三級	備註
田徑-鄭兆村	拳擊-陳念琴	拳擊-林郁婷、黃筱雯	名單配合每年進退場與級別調整做滾動式更新
體操-李智凱	體操-唐嘉鴻	體操-丁華恬	
射箭-男子團體(3 人)	桌球-林昀儒	桌球-鄭怡靜、莊智淵、陳思羽	
射箭-女子團體(3 人)	射擊-林穎欣	射擊-楊昆弼、田家榛、吳佳穎、呂紹全	
		游泳-王星皓、王冠閔	

8 人	4 人	12 人	
-----	-----	------	--

計 24 人(26 人)

\*第一級射箭男、女團體各 4 人列為菁英選手，奧運會比賽報名人數為 3 人。

2020 年因嚴重特殊傳染性肺炎（以下簡稱 COVID-19）疫情嚴重，許多國際比賽停辦或是延期，包含東京奧運會延至 2021 年 7 月 23 日舉辦，導致菁英選手停止參加國際比賽，東京奧運會參賽資格賽會也在其中；原擬訂的所有訓練計畫與參賽行程皆需往後順延，及面對無法預知的國際賽會復辦日期，考驗著教練調整訓練週期與選手調整訓練課程的能耐。

2021 年國際間 COVID-19 疫情慢慢緩和，各國際單項運動總會為「2020 東京奧運會」參賽資格，評估 COVID-19 疫情發展，陸續復辦國際賽會，尚未確認取得參賽資格菁英選手，在教育部、教育部體育署（以下簡稱體育署）、國訓中心與國家相關單位協助下，以嚴謹的防護措施、高規格的防疫工作、跨部會的溝通協調等，依訓練計畫訓練、前往各國參賽，返國後規劃居家檢疫與泡泡式訓練場地安排，於 2021 年 7 月 1 日截止，黃金計畫 11 個運動種類全數菁英選手皆取得「2020 東京奧運會」參賽資格，為本計畫達到 100%取得參賽資格卓越績效，期待於接下來的「2020 東京奧運會」達到摘金奪銀取銅的最終目標。

另為銜接菁英選手培訓工作，落實我國競技運動黃金梯隊，於 2020 年啟動潛優選手培育計畫，依據我國競技運動國際競爭能力，先擇田徑等 11 個運動種類為基本培育項目，於第 1 階段遴選 37 人潛優選手實施專案培訓，以廣選嚴訓原則，再於第 2 階段遴選 74 人潛優選手，計 111 人，施以專案培訓計畫(名單如表 3)。

其中游泳-女子 50 公尺自由式黃漢茜，體操-男子蕭佑然，柔道-女子 48 公斤林真豪，拳擊-女子 60 公斤吳詩儀，跆拳道-男子 68 公斤黃鈺仁、女子 49 公斤蘇柏亞、女子 57 公斤羅嘉翎，舉重-女子 49 公斤方莞靈等，計 8 人，亦取得「2020 東京奧運會」參賽資格，展現潛優選手訓練與落實

黃金梯隊政策績效；爾後選手符合奧運會有奪牌希望的資格條件，不限於前述 11 個運動種類，皆可提出申請。

有系統規劃訓練工作並配合長期培養訓練，是達到競技巔峰的重要環節，為提昇具潛力資優選手國際競爭能力，銜接菁英選手在國際舞臺上的主角位置，永續不間斷的推動我國菁英選手培訓政策，不應侷限於每四年一次的奧、亞運會培訓工作，因此以準備取得當屆奧運會參賽資格→參加當屆奧運會比賽→準備下屆奧運會取得更多參賽資格→準備參加下屆奧運會比賽取得更優異成績，金字塔堆疊永續循環方式，無縫接軌執行我國競技菁英選手培訓工作，因此擬定「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」(以下簡稱奧運會黃金計畫)。

表 3 潛優選手培訓名單

2020 年 3 月

順序	運動種類	名單	計	備註
1	田徑	文華佑、林昱堂、傅兆玄、李允辰、王彥和、陳彩娟、林詩亭 沈怡如、楊睿萱、林佳興、馬皓璋、彭名揚	12	名單 配合 每年 進退 場與 級別 調整 做滾 動式 更新
2	游泳	陳思安、陳思綺、傅堃銘、郭芮安、林佩玟、黃漢茜	6	
3	體操	莊佳龍、蕭佑然、林冠儀、曾為聖、黃彥章、葉政、黃子星 賴品儒、林宜蓁、方可晴、黃慧玫	11	
4	射擊	張萁芮、郭冠廷、金利偉華、黃維德、吳承倫、劉宛渝、余艾玫 蔡儀婷、林怡君、潘佳薇、杜禕依姿、黃彥樺、宋諭婷、陳妘筠 陳淇	15	
5	射箭	蘇于洋、戴宇軒、施孟君、張容嘉、隋昀瑾、葉昱琛、林子翔 楊恢哲、田文慈、蘇思蘋	10	
6	柔道	林崇佑、廖宇蓉、許琳宣、林聖凱、蔡明諺、林真豪、施劉俐伶 許王淑卉、袁佩君	9	
7	桌球	高承睿、張佑安、廖振珽、黃彥誠、馮翊新、李昱諄、洪可珊	7	
8	拳擊	游青煒、劉千綾、吳詩儀、呂姿瑩、張家薰、莊龍双	6	
9	跆拳道	林唯均、陳柏諺、陳鵬仁、徐皓祐、簡俊仁、黃鈺仁、邱義睿 陳均瑋、黃昱翔、陳亮希、洪俊義、楊仁豪、蘇柏亞、羅嘉翎	14	
10	羽球	林俊易、吳冠勳、魏俊緯、呂家弘、李佳豪、李芳至、李芳任 蘇力揚、邱相傑、廖晁邦、胡綾芳、李佳馨、鄧淳薰	13	

11	舉重	方莞靈、林呈璟、霸澤昂、依邦、劉永富、胡俊祥、陳王衡 鄭齊葳、黃宜甄	8	
----	----	---------------------------------------	---	--

計 111 人



## 參、執行策略

本計畫參考選手參加國際賽會成績，分為本屆奧運會及下屆奧運會「爭金奪牌菁英選手個人化訓練」，其執行策略如下：

### 一、個人化專案訓練與培養計畫

在本屆奧運會爭金奪牌菁英選手培訓方面，參考選手參加奧運會(國際賽會)成績，或世界(奧運會積分)排名，遴選奧運會黃金計畫菁英選手，並以在奧運會奪牌為目標，採優進劣退原則施以專案訓練，根據獲選選手或團隊其個別的特性或需求，訂定個人化的培訓計畫(支援)，包含四大主軸(如圖 1)：專屬人力支援，訓練器材購置，國內、外參賽與移地訓練，全方位運科支援等；並成立有針對性的專業訓練團隊，輔導教練與選手訂定計畫、實施訓練與實際參賽以周全資源協助選手無後顧之憂專心備戰與參賽。

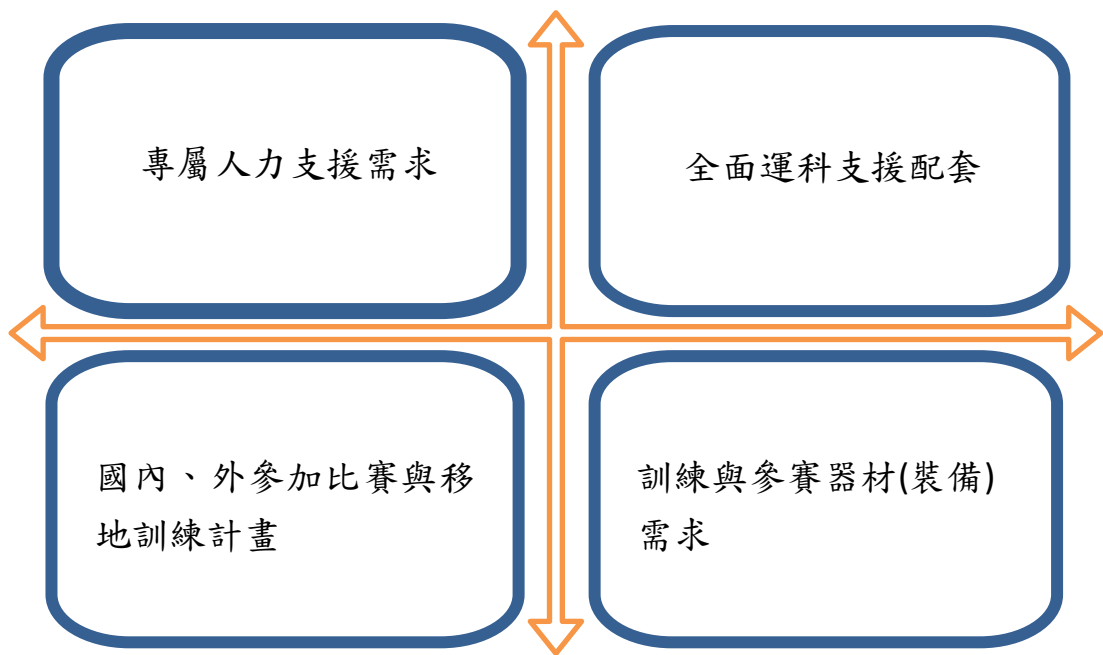


圖 1 菁英選手個人化培訓計畫四大主軸

在下屆奧運會菁英選手培訓方面，參考選手國際賽會成績、國訓中心運動科學處(以下簡稱國訓中心運科處)體能檢測結果，提送「國家運動訓練中心競技強化委員會」(以下簡稱競技強化委員會)遴選具

下屆奧運會取得參賽資格與奪牌潛力資優選手，以寬(廣)選嚴訓原則，於當屆奧運會比賽結束次年啟動 8 年計畫，培養爾後奧運會奪牌潛力資優選手，並以銜接至「黃金計畫爭金奪牌菁英選手」為主要目標。

## 二、彈性的經費支用方式

在政府大力的支持下，每年針對本屆奧運會及下屆奧運會計畫經費，則採分別編列方式辦理(額度視整體資源及年度需求評估予與適當調整；如：2021 年編列本屆奧運會新臺幣(以下同)3 億元、下屆奧運會 3 億元，計 6 億元經費)，支用以專款專用為原則，不得重複補助。

本計畫訂有「備戰奧運會黃金計畫選手分級與補助原則」(如附件 1)，另依據其他既有的集訓費用支給要點與各項聘用人力經費支給標準，在有限的經費挹注與彈性的支用方式下，能提供菁英選手個人化訓練，與遴選更多潛優選手執行培養訓練，避免遺珠之憾。

## 三、經常性的運作督輔機制

本計畫秉持即時協助、支援各級選手需求為主要工作目標，並透過定期會議追蹤、討論、協調，及時解決執行訓練所面臨的困難與掌握管考之權宜做法，原則先由國訓中心採隨到隨辦方式予以協助。

如在執行面有待溝通協調的部份，得由中華奧會主席以國訓中心董事或榮譽顧問身分與國訓中心執行長先行協調，另，成立「專案協調小組」，主持人由中華奧會主席以國訓中心董事或榮譽顧問身分與國訓中心執行長共同擔任，邀請競技強化委員會總召集人、競技運動人才培訓輔導小組委員(以下簡稱訓輔委員)等學者專家若干人及各計畫主持人等相關人員參與；並各遴派 1 位專人擔任秘書，協助各項行政事務。

## 四、推薦接任計畫主持人

由菁英選手第 1、2、3 級及專屬教練所信賴，經國訓中心認可之訓輔委員、運科專業學者專家擔綱計畫主持人，輔導教練撰擬培訓計

畫與執行，賦予計畫主持人應有的彈性與權限。

菁英選手第 4、5 級由國訓中心依運動種類屬性，自訓輔委員、運科專業學者專家及各運動種類學者專家，遴選適當人員擔任該運動種類計畫主持人；以每名計畫主持人輔導 4-5 名菁英選手為原則，輔導教練撰擬訓練計畫、督導訓練工作及做為諮詢連絡窗口，並做為教練、選手、協會及國訓中心彼此間溝通橋樑。

#### 五、國訓中心協助支援計畫

國訓中心全力支援黃金計畫團隊人力需求(包括個別專案計畫主持人、教練團、體能訓練師、陪練員、行政支援等)及科學化訓練計畫(運動力學、營養、心理、醫學、物理治療、運動傷害防護、情報蒐集分析等)。

#### 六、全方位的運動科學支援

國訓中心運科處透過安排六大運科領域人員與隨隊運科人員，進入訓練場域，落實運科支援工作，協助菁英選手訓練工作並提升選手的運動表現。各領域運科人員依據教練與選手的需求進行運科相關檢測與評估，除了了解選手身體與訓練狀況外，並可依據檢測結果或支援結果提供教練(選手)作為訓練課表擬定上的參考(如圖 2)。此外，運科人員也會定期追蹤訓練的成效，再次透過檢測，與教練(選手)研商訓練課表是否需要改善。另外，國訓中心運科處也將會透過領域整合會議或培訓隊會議的召開，商討與規劃接下來的支援工作，以多領域的整合支援取代單領域的支援工作。而當訓練成效未達預期目標時，將會邀請教練(選手)、外部專家學者(運科委員、競強委員)，針對訓練課表的擬定或問題的解決進行商討。

為提供更多元的運科支援體系，除透過國訓中心運科處各領域整合會議方式外，以更寬廣的跨領域思維，有效連結外部資源，包含運動科學小組(以下簡稱運科小組)、競技強化委員會、科技部、工研院、

科技公司、遘近醫院、運動醫學中心等資源，導入創新科技與醫療資源，改善、解決教練與選手問題，提升選手訓練效益和健康，提高競技運動實力達到摘金奪銀目標。有關國訓中心運科處強化運動科學支援選手培訓整合計畫之重點整理，請參考附件 2。

#### 七、計畫管考作業

菁英選手以滾動方式執行級別調整與進退場，使其有良性競爭目標；另計畫主持人及專屬教練需負責彙整選手訓練報告，包含訓練績效、參賽成績、各項支援工作及內容等，並於每年 5 月與 11 月辦理成果發表；計畫主持人得輔導教練滾動式提出修正計畫或建議中止計畫。

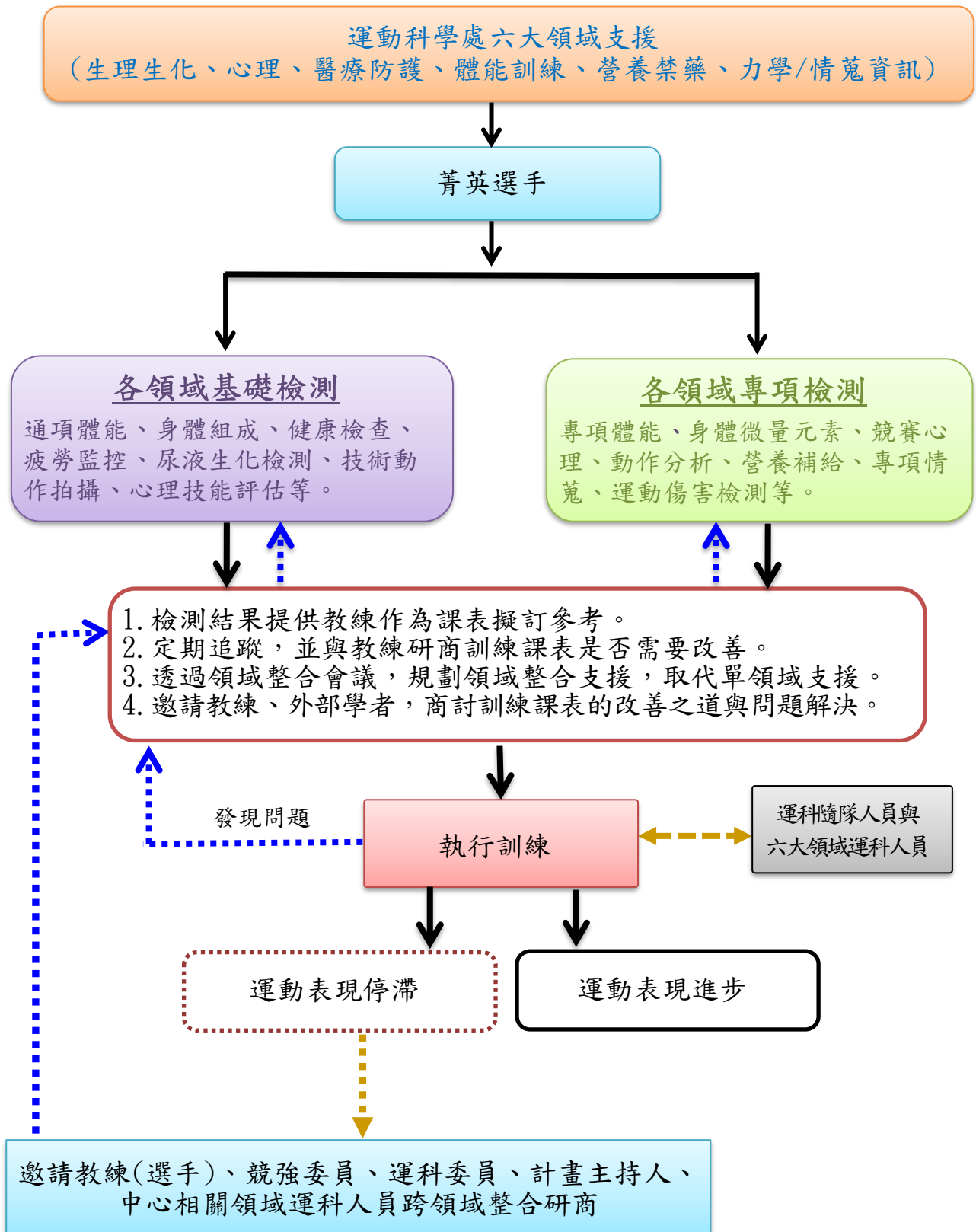


圖 2 菁英選手運動科學支援流程圖

#### 肆、執行步驟與方法：

訂定「備戰奧林匹克運動會黃金計畫選手級別與資格」，參考選手奧運會成績、奧運/世界積分排名、國際賽會成績、國內賽會經國際認可之成績、體能檢測、訓練狀況及考量日後發展潛力，遴選本屆奧運會爭金奪牌及下屆奧運會奪牌潛力菁英選手；因各運動種類屬性不同，經由「競技強化委員會」審核通過之選手，依審核決議級別列入黃金計畫菁英選手第1、2、3、4、5級名單，審核結果未符合者，不列入黃金計畫；並以滾動機制執行級別調整與進退場制度。

為落實執行本「奧運會黃金計畫」，秉持前述之執行策略，依序進行下列工作，以其圓滿達成目標。

##### 一、資格條件、級別調整成績參考及進退場審核：

(一)級別與資格條件參考成績(需同當屆奧運會與下屆奧運會競賽項目；所稱參考成績係以最近一屆奧運結束後次月起之國際賽會、國內賽會經國際認可之參賽成績，或奧運/世界積分排名)：

##### 第1級：

1. 最近1屆奧運會前3名。
2. 客觀項目(田徑、游泳、舉重)成績達最近1屆奧運會前3名。
3. 提送審核申請時間前1個月奧運/世界積分(Olympic Ranking / World Ranking)排名前3名。

##### 第2級：

1. 最近1屆世錦賽前3名。
2. 最近1屆亞運會金牌。
3. 提送審核申請時間前1個月奧運/世界積分(Olympic Ranking / World Ranking)排名前5名。

##### 第3級：

1. 最近 1 屆奧運會前 8 名田徑、游泳晉級複賽、體操個人項目進入決賽。
2. 最近 1 屆亞運會銀牌。
3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分 (Olympic Ranking / World Ranking) 排名前 8 名。

第 4、5 級：

1. 最近 1 屆亞運會銅牌，取得世界大學運動會、亞洲錦標賽、世界青年錦標賽、青年奧運會-個人項目前 3 名者。
2. 最近 1 屆取得亞洲青年錦標賽、青年亞運會-個人項目前 2 名者。
3. 參加國際賽會、國內賽會經國際認可之特殊成績表現，於各該專項競技運動具發展潛力，經專家學者推薦者。

符合資格條件選手除參考國際賽會成績外，亦考量日後發展潛力，由國訓中心競技強化委員會經充分討論及審議後，核定培訓的級別。

(二) 選手進場、級別調整與退場審核機制：

1. 進場：

- (1) 在奧運會競賽年之菁英選手在當年奧運結束後，希望轉入下屆奧運會黃金計畫：符合資格條件標準參考成績提出訓練計畫，由各單項協(總)會審核後，送國訓中心競技強化委員會審議。
- (2) 下屆奧運會潛優選手：符合資格條件標準參考成績，得由各單項協(總)會及訓輔、運科、競強會委員等多元管道推薦，送國訓中心競技強化委員會審議，符合資格條件者列入相應級別，過程遇有特殊情形則由國訓中心安排運科體能檢測，後再送競技強化委員會審議，審議選手資格通過

進場名單，續由各單項協(總)會提送專案訓練計畫，送國訓中心審核。

2. 級別及訓練經費調整：參考參加國際賽會及考核成績，經國訓中心競技強化委員會審議通過，予以級別及訓練經費調整。

3. 退場：

(1) 參加比賽或檢測成績未達階段培訓目標者。

(2) 本屆奧運會菁英選手經國際總會確認無法取得本屆奧運會參賽資格者。

(3) 選手受傷經國訓中心運科小組醫療防護組委員評估後，無法繼續訓練者。

(4) 違反「國家運動訓練中心培(集)訓隊管理要點」者。

(三) 審核時間：

1. 進場：

(1) 在奧運會競賽年選拔下屆黃金計畫菁英選手，並在該年6月前完成推薦，10月前競技強化委員會完成各級選手審議及預匡經費，12月前完成培訓計畫審議並核定次年訓練經費。

(2) 競技強化委員會每年10月遴選下屆奧運會具有希望奪牌的選手，12月前完成培訓計畫審議並核定次年訓練經費。

2. 級別調整與退場：每年6月、12月(奧、亞運會年度，則以賽會結束次月)。

3. 遇有特殊情形，得另行召開會議審議。

(四) 選手進退場與級別調整名單，經國訓中心競技強化委員會審議通過，陳請執行長核定後執行。

二、申請程序(如圖3)：

(一) 奧運會競賽年菁英選手轉入下屆(如：2020東京奧運會轉入2024



巴黎奧運會)：

1. 由各單項協(總)會依「備戰奧林匹克運動會黃金計畫選手級別與資格」之各級別資格，備齊相關資料，函送國訓中心辦理審核事宜。
2. 國訓中心提送競技強化委員會進行資格審核；審核通過確認級別及預匡訓練經費。
3. 計畫主持人輔導教練撰擬「備戰奧林匹克運動會菁英選手○○○培訓計畫」(內含選手基本資料、比賽成績、訓練歷程、相關支援事項、人力需求、訓練器材需求、國內外參加比賽及移地訓練計畫、經費概算等，如附件 3)，送各單項協(總)會(培訓計畫及經費，可依實際執行情形滾動式修改)。
4. 各單項協(總)會函送「備戰奧林匹克運動會菁英選手○○○培訓計畫」至國訓中心辦理後續計畫審核事宜(含經費支用明細)。

(二)新選拔下屆奧運會潛優選手(如：2020 東京奧運會結束遴選 2028 洛杉磯奧運會選手)：

1. 符合「備戰奧林匹克運動會黃金計畫選手級別與資格」，得由各單項協(總)會及訓輔、運科、競強會委員等多元管道推薦，送國訓中心競技強化委員會審議。
2. 遴選過程遇有特殊情形則由國訓中心安排運科體能檢測，後再送競技強化委員會審議，審議選手資格通過進場名單，續由各單項協(總)會提送專案訓練計畫，送國訓中心審核及預匡訓練經費。
3. 計畫主持人輔導教練撰擬「備戰奧林匹克運動會潛優選手○○○培訓計畫」(內含選手基本資料、比賽成績、訓練歷程、相關支援事項、訓練器材需求、國內外參加比賽及移地訓練計畫、經費概算等，如附件 3)，送各單項協(總)會(培訓計畫及經費，

可依實際執行情形滾動式修改)。

4. 各單項協(總)會函送「備戰奧林匹克運動會潛優選手○○○培訓計畫」至國訓中心辦理後續計畫審核事宜(含經費支用明細)。

### 三、計畫與經費審核：

由體育署指導、國訓中心主持培訓計畫與經費審查會議，並邀集訓輔委員、競強委員、運科委員、協(總)會代表等參與會議審核，必要時邀請計畫主持人或專屬(指導)教練列席會議；計畫與經費經國訓中心核定後執行。

### 四、計畫執行：

- (一)由菁英選手第1、2、3級及專屬教練所信賴，經國訓中心認可的訓輔委員、運科專業學者專家擔綱計畫主持人；第4、5級由國訓中心依運動種類屬性，自訓輔委員、運科專業學者專家及各運動種類學者專家，邀請適當人員擔任該運動種類計畫主持人，以每名計畫主持人輔導4-5名菁英選手為原則。
- (二)菁英選手第1、2、3級計畫主持人主要負責輔導教練擬訂選手訓練計畫(含人力支援規劃)，及邀請各領域實質執行訓練工作人員共同協助；負責統整、督導、訪視各項支援與訓練、比賽工作，包含不同領域工作整合、溝通、協調等。另按個案需求邀集訓輔委員、運科委員或各相關領域專家學者，不定時召開專案整合會議，追蹤瞭解選手訓練情形，與提出之問題的解決方式與結果，以掌握相關支援工作進度。菁英選手第4、5級計畫主持人輔導教練撰擬訓練計畫、督導訓練工作及做為諮詢連絡窗口，並做為教練、選手、協會及國訓中心彼此間溝通橋樑。
- (三)菁英選手執行計畫期間，遇有待解決事項，由專屬(指導)教練向國訓中心相關業務承辦單位提出協助，考量有效及時解決及簡化流程，原則先由國訓中心採隨到隨辦方式予與協助；另，成立「專案協調小組」，主持人由中華奧會主席以國訓中心董事或榮譽顧問身分與國訓中心執行長共同擔任，邀請競技強化委員會總召集人、

訓輔委員等學者專家若干人及各計畫主持人等相關人員參與。

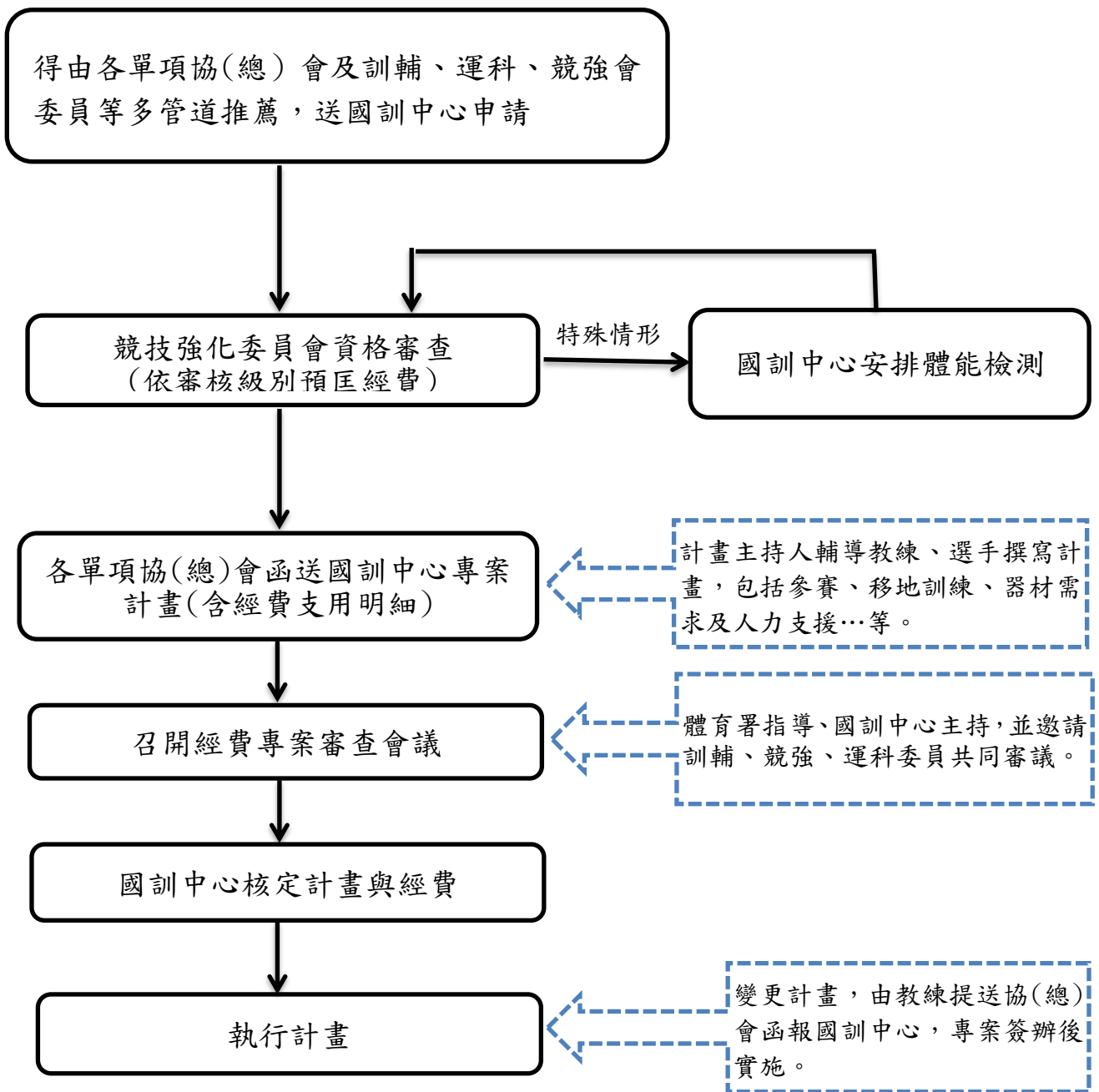


圖 3 「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」申請流程圖

## 五、專案團隊

為順利執行本「奧運會黃金計畫」，首須組成專案執行團隊，負責本計畫有關執行事宜。另本計畫秉持即時協助、支援各級選手需求為主要工作目標，並透過定期會議追蹤、討論、協調及解決執行訓練所面臨的困難與掌握管考之權宜做法。

國訓中心競技運動處（以下簡稱國訓中心競技處）選派該運動種類業務承辦人擔任菁英選手專案秘書，扮演輔導教練各項計畫擬定與修正、彙集各方意見反應與溝通、各單位行政工作協助之角色(組織架構如圖 4)。

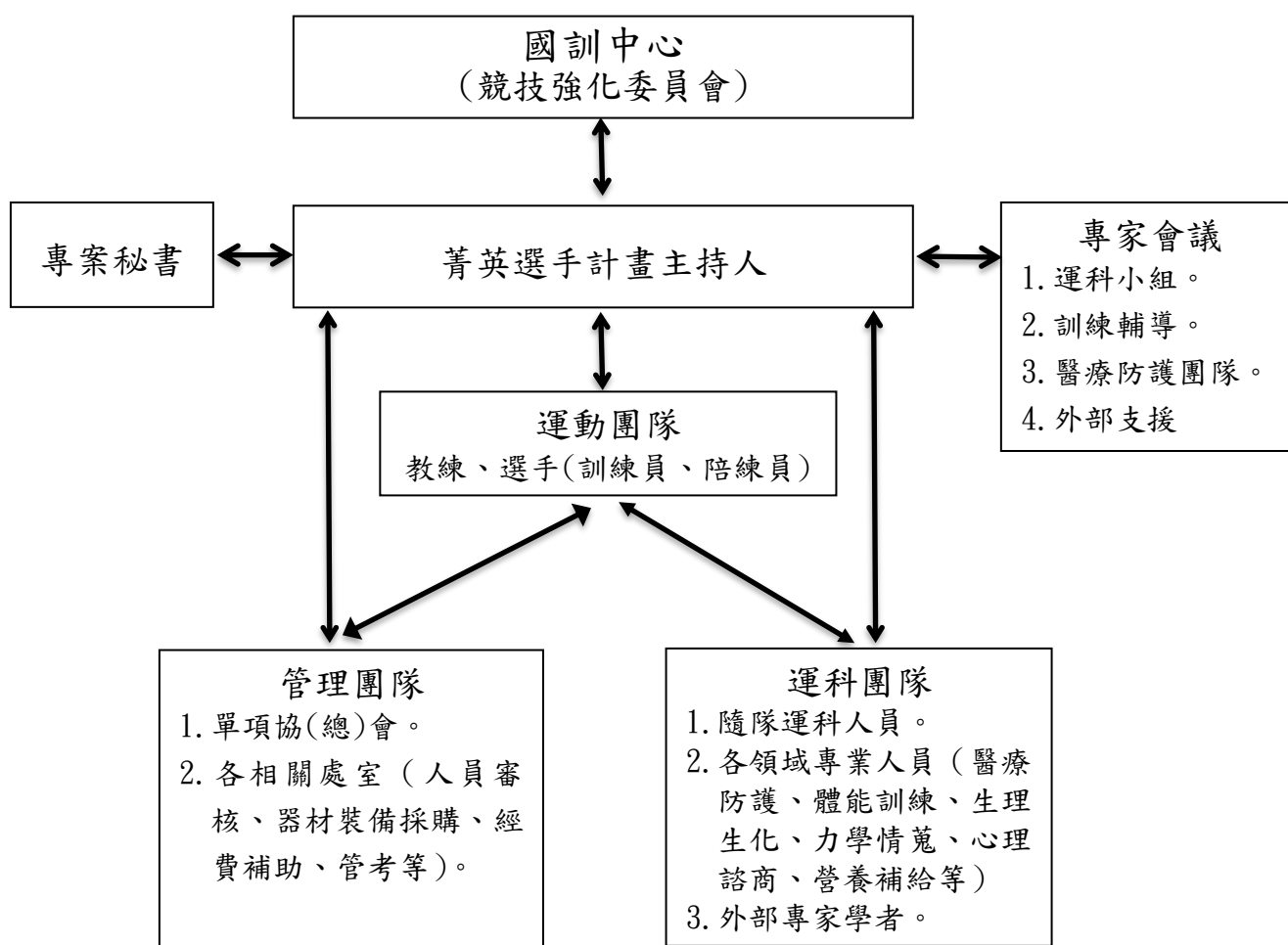


圖 4 黃金計畫專案執行團隊組織架構圖

## 六、各團隊人員任務職掌如下：

### (一) 競技強化委員會

1. 辦理菁英選手專案培訓計畫與支援工作相關事宜。
2. 審議培訓計畫。
3. 審議選手進退場與升降級及預匡經費。
4. 代表參加選手經費審查會議。
5. 督導、訪視選手訓練與參賽。
6. 考核培訓計畫各階段培訓、參賽目標及執行績效。
7. 其他培訓相關工作事宜。

### (二) 菁英選手專案計畫主持人

1. 輔導教練規劃選手訓練計畫（含人力支援與經費）。
2. 統籌菁英選手各項支援工作，包含不同領域工作整合、溝通、協調及執行各項工作諮詢窗口。
3. 邀集體育運動訓練相關領域外之專家學者或單位，以更寬廣的視野、多元的專業角度，協助菁英選手克服訓練上所面臨問題。
4. 掌握各級選手訓練情形及相關支援工作進度。
5. 撰寫每季支援工作報告，瞭解各級選手選、訓、賽及身心狀況。
6. 執行競技強化委員會決議事項。

### (三) 專案秘書

由國訓中心競技處業務承辦人擔任，輔導教練各項行政工作，包含專案訓練計畫擬訂與修正(含國內外移地訓練計畫)諮詢、專屬與兼任專業人力聘任、訓練器材與裝備申請、各單位行政工作溝通與協助等。

### (四) 各單項協(總)會

1. 協助函轉教練所提年度訓練計畫及經費。
2. 協助黃金計畫選手(團隊)執行計畫之行政支援。

3. 協助黃金計畫選手(團隊)之賽事報名及機票、住宿購置之行政支援。
4. 協助黃金計畫選手(團隊)購置核定之器材。
5. 辦理黃金計畫選手(團隊)移地訓練、參賽及器材核結。

#### (五)運動團隊

1. 由專屬(指導)教練,菁英各級選手,專項訓練員及陪練員組成。
2. 專屬(指導)教練撰擬專案計畫(含國內外參賽與移地訓練、經費需求、專屬與兼任專業人力、訓練與參賽設備器材、全面運科支援、其他)。
3. 專屬(指導)教練規劃與執行專項訓練課程與監控訓練內容、結果。
4. 專屬(指導)教練主動提出訓練相關各項問題、待解決事項,由專案秘書作為聯絡窗口,與相關單位或長官反應。
5. 專屬(指導)教練及菁英各級選手撰寫訓練日誌(附件4、5)。

#### (六)運科團隊

1. 由國訓中心運科處所屬之各領域專業人員組成(含醫療防護、體能訓練、生理生化、力學情蒐、心理諮商、營養補給等)。
2. 運科隨隊人員為召集人,長期隨隊支援服務,負責例行性之運科工作、協助解決一般性之訓練問題與蒐集訓練團隊之需求、反應事項及訓練、參賽等問題,再邀集國訓中心運科處相關領域同仁協助,或是反應專案計畫主持人召開專案會議。
3. 負責規劃(執行)各項檢測與彙整(撰寫)報告及解說檢測結果。
4. 國訓中心運科處各領域人員無法協助事項,提請國訓中心運科小組專項委員協助,或是召開運科小組會議,提出解決問題建議與方法。
5. 跨領域整合,運用不同領域專家學者專長,協助發現問題解決

問題。

#### (七)管理團隊

1. 國訓中心業務承辦單位(競技運動處)負責統籌國訓中心各處室行政管理事務(含人力資源、器材裝備、經費等),必要時組成後勤行政支援管理團隊,負責提供各項資源及行政服務。
2. 國訓中心負責專案計畫相關人員之管理與考核。

#### 七、修正計畫：

培訓期間計畫主持人、專屬(指導)教練依據菁英選身體狀況、訓練與參賽情形,如需調整計畫(如:參加比賽、移地訓練、增減支援人力等),撰寫變更計畫,提交各單項協(總)會函送國訓中心,由業務單位專案簽辦後執行。

#### 八、成效檢討：

菁英選手之計畫主持人、專屬(指導)教練、專屬支援團隊人員於每年5月與11月需提交支援報告,及依據各個人化訓練計畫與週期,於重要比賽結束後召開階段目標檢討會議,瞭解相關支援事項辦理情形是否落實培訓工作及調整修正訓練計畫。

### 伍、培訓人數、經費預匡額度、支用範圍及支用標準

#### 一、預定培訓人數：

本計畫本屆奧運會80人為上限,下屆奧運會200人為上限,並以滾動式調整級別與進退場,逐年檢討培訓選手人數,示例如附表5:

表 5 預定培訓人數

	2020 年	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年	2025 年	2026 年	2027 年	2028 年
2020 年		30	部份轉入						
2024 年		80	60	30	30	部份轉入			
2028 年			200	150	100	80	60	30	30

二、經費預匡額度上限：

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級	第 5 級
本屆 奧運會	1,500 萬元	1,000 萬元	800 萬元	350 萬元	250 萬元
下屆 奧運會	-	-	-	250 萬元	200 萬元

備註：

1. 前 3 級項目經費額度依上列表所示為限；雙打或混雙團體項目，依該級別預匡額度上限，增加 80% 額度為原則；如為 3 人以上團體項目，依該級別預匡額度上限，每增加 1 人，增加 50% 額度為原則。
2. 各專屬(指導)教練應依實際培訓需求擬訂經費概算，並得於核定額度內依實際訓練狀況調整計畫。
3. 本計畫對象為奧運會舉辦運動種類。惟團體球類(如棒球、排球、籃球)及職業運動(如網球、高爾夫球)等特殊運動種類之計畫與經費，另案召開專案會議核定之。

三、經費預匡額度支用範圍：

(一) 菁英選手第 1 級、第 2 級、第 3 級：

1. 人力支援：專屬教練 1 人、專屬防護員或物理治療師 1 人、其他經核定專業人士(如國際級教練、體能訓練師、情蒐人員、陪



練員、兼任專業人員等)。

2. 國內、外參加比賽與移地訓練計畫。
3. 器材(裝備)：專項訓練器材、體能訓練器材、醫療防護器材、資訊與情蒐器材、其他與訓練或參賽有關器材。
4. 運科支援：國訓中心以外單位運科計畫、其他領域專業資源、儀器設備、檢測與訓練、醫療健康防護(專屬健康檢查)等。
5. 行政支援：競技強化委員會、專案計畫主持人、協調小組、防疫措施與計畫、縮短行政流程。
6. 其他：為妥善運用年度預匡經費，專屬教練應依預匡額度，可調整計畫及各項執行工作內容(如搭乘飛機艙等、國外移地訓練膳宿費標準等)；未列於前項工作，但有訓練或比賽實際需求，經核定同意後執行之工作。

## (二) 菁英選手第4級、第5級：

### 1. 營內併入培訓隊訓練

(1) 選手待遇：依培訓身分支用標準補助。

(2) 提出專案培訓支援計畫：惟得經培訓隊教練及協會同意，專案申請額外補助，如：購置訓練(參賽)器材或服裝、其他國外(內)參加比賽與移地訓練計畫。

### 2. 營外訓練

(1) 選手待遇：依儲訓身分支用標準補助。

(2) 指導教練待遇：隨選手赴國內外訓練、比賽期間得專案申請指導工作費。

(3) 提出專案培訓支援計畫：得專案申請國內、外參加與移地訓練(可申請隨隊防護員或物理治療師之工作費)、醫療防護需求、購置比賽訓練器材及服裝，其費用不得重覆申請。

## 四、經費來源及支用標準

(一)經費來源：

運動發展基金每年專款補助辦理「本屆奧運會及下屆奧運會」計畫經費，採分別編列方式辦理(額度視整體資源及年度需求評估予與適當調整；如：2021年編列本屆奧運會3億元、下屆奧運會3億元，計6億元經費)。

(二)支用項目及標準：

經費編列項目及標準依以下相關要點辦理：

1. 「備戰奧運會黃金計畫選手分級與補助原則」。
  - (1) 國內、外參加比賽與移地訓練之交通、膳宿、零用費。
  - (2) 經專案核定之運科支援人力(如：心理諮商師、體能訓練師、情蒐人員等)、陪練員之工作、交通、膳宿費。
2. 國際綜合性運動賽會培訓及參賽期間教練與專業人員費用支給要點：經核定全職專業支援人力(如：專屬教練、體能訓練師、情蒐人員、心理諮商師等)，依教練費及專業人員用支給基準表支付津貼。
3. 國際綜合性運動賽會培訓及參賽期間選手費用支給要點：菁英選手第1級、第2級、第3級與專屬長期陪練員，依培訓選手標準支付費用；菁英選手第4級、第5級營內併入培訓隊訓練以培訓選手標準支付費用，營外訓練以儲訓選手標準支付費用。
4. 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：聘任國際級專屬教練及訓練員，依國際級教練薪資支給基準表支付薪資。
5. 運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點：除依「備戰奧運會黃金計畫選手分級與補助原則」規定支付外，餘未列其他需支應費用科目(如內陸交通費、保險費、場地費等)。

## 陸、預期效果

- 一、架構培育我國競技運動黃金梯隊，建立標準化支援作業培訓制度，廣納不同領域相關資源，落實科學化、個人化訓練，協助我國菁英選手第1級、第2級、第3級於每屆奧運會突破上屆奧運會參賽人數及摘金奪牌成績。
- 二、橫向拓展重點培訓運動項目廣度，除穩固歷屆奧運會奪牌運動項目成績外，亦積極培育亞運會重點奪牌項目競技運動選手，提升至奧運會比賽舞臺，以奧運會新增運動項目參賽為目標。
- 三、科學化訓練與管理、後勤行政各方系統支援整合、教練與選手及各領域專業人才資料庫建立、配合國家經費補助等，建構一套有效率支援體系並落實計劃執行，獲得亞、奧運會優異成績，吸引民間企業單位資金挹助，擴展經費與各項支援資源。

## 柒、督導考核

### 一、國訓中心

- (一)由競技強化委員會專責輔導各級培訓選手，得定期、不定期赴各培訓地點訪視、督導、輔導與考核培訓情形。
- (二)由菁英選手專案計畫主持人與國訓中心運科處隨隊人員規劃辦理各級選手運科檢測事宜，每階段檢測結果作為教練擬訂培訓計畫、訓練課表或評估訓練成效之參數，也作為年度訓練績效檢核參考依據。
- (三)建置各級選手資料庫，儲存相關檢測數據、訓練成績、比賽成績等訊息，提供專案計畫主持人掌握訓練狀況與支援工作進度。
- (四)定期召開競技強化委員會議，檢視各級培訓選手訓練成效。
- (五)經競技強化委員會訪視發現未依各該訓練計畫施訓或未達預期目標、績效不彰者，國訓中心應要求專屬(指導)教練改善，改善情

形不佳或未改善者，經競技強化委員會會議審議，調整培訓選手級別或終止計畫之執行。

## 二、教練

- (一)專屬(指導)教練應撰寫教練訓練日誌，記錄選手訓練概況，於參加比賽或移地訓練結束後，提報參加比賽或移地訓練報告(內含參賽人數、參賽國家、比賽或移地訓練情形、選手表現、檢討與建議等等)，必要時依據訓練計畫召開階段目標檢討會議，瞭解相關支援事項辦理情形、是否落實培訓工作及調整修正訓練計畫。
- (二)專屬(指導)應督導選手填寫訓練日誌，以達到自我勉勵及身心健康自我管理，必要時提供教練及支援團隊相關領域委員參考用。
- (三)日常生活作息與管理依據「國家運動訓練中心培(集)訓隊管理要點」辦理。
- (四)依審核通過之「備戰奧林匹克運動會菁英(潛優)選手○○○培訓計畫」，執行各階段目標檢核，依其檢核結果據以檢討(訓練檢測、參賽成績、運科合作結果等)，凡未達預期成績或績效不彰者，送競技強化委員會審核調整級別或終止本計畫之執行。
- (五)在不影響訓練與比賽之下，應該參加由體育署、國訓中心召開或舉辦之相關會議、活動。
- (六)每年5月、11月提交訓練成果報告，包含訓練績效、參賽成績、各單位支援工作內容，並於會議上做成果發表。
- (七)應簽署「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」規範合約，並遵守相關規範(如附件6)。

## 三、選手

- (一)依據訓練計畫接受專屬(指導)教練指導，並確實每日撰寫訓練日誌。
- (二)日常生活作息與管理依據「國家運動訓練中心培(集)訓隊管理要

點」辦理。

- (三)因治療或其他因素需服用藥物者，應向國訓中心駐診醫師諮詢並經同意，若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓資格。
- (四)為重視選手健康及提升訓練效益，應接受國訓中心安排之健康及其他相關身體檢查，如經醫師評估不適合繼續培訓或迴避檢查者，應即中止培訓資格。
- (五)應參加國訓中心安排之體能檢測(通項與專項)、其他相關檢測與模擬比賽(測試賽)。
- (六)在不影響訓練與比賽之下，應該參加由體育署、國訓中心召開或舉辦之相關會議及活動。
- (七)應簽署「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」規約，並遵守相關規範(如附件 6)。

#### 四、其他：

- (一)菁英各級選手及其專屬(指導)教練，倘未依本計畫相關規定執行，或有下列情事之一者，自事件發生日起 1 年內，不再列入專案培訓名單：
  1. 所屬選手被查出違規使用運動禁藥者。
  2. 不遵守參與國內、外重大賽會及相關規定者。
  3. 違反國訓中心相關管理規定，經查後情節重大者。
  4. 違反規定導致破壞國家與中心名譽者。
- (二)凡接受本計畫經費補助之專屬(指導)教練、各級選手，應有代表國家參加當屆奧運會、亞運會比賽之義務，違者依「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」辦理。
- (三)審核同意執行本計畫人員準依「國家運動訓練中心培(集)訓隊管理要點」辦理。

捌、本計畫經董事會通過後實施，報教育部備查；修正時，亦同。

## 「備戰奧運會黃金計畫選手分級與補助原則」

一、目的：為建立我國優秀選手黃金梯隊，提升國際競技能力，在奧運會爭金奪牌目標，依據選手競技運動成績和表現建立分級制度，並依資格訂定補助原則，讓選手在培訓期間有良性競爭目標，以符合國人期待達成爭金奪牌之目的。

二、資格條件、級別調整成績參考及進退場審核：

(一) 級別與資格參考成績 (需同當屆奧運會與下屆奧運會競賽項目；所稱參考成績係以最近一屆奧運結束後次月起之國際賽會、國內賽會經國際認可之參賽成績，或奧運/世界積分排名)：

第 1 級：

1. 最近 1 屆奧運會前 3 名。
2. 客觀項目(田徑、游泳、舉重)成績達最近 1 屆奧運會前 3 名。
3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分 (Olympic Ranking / World Ranking) 排名前 3 名。

第 2 級：

1. 最近 1 屆世錦賽前 3 名。
2. 最近 1 屆亞運會金牌。
3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分 (Olympic Ranking / World Ranking) 排名前 5 名。

第 3 級：

1. 最近 1 屆奧運會前 8 名田徑、游泳晉級複賽、體操個人項目進入決賽。
2. 最近 1 屆亞運會銀牌。
3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分 (Olympic Ranking / World Ranking) 排名前 8 名。

第 4、5 級：

1. 最近 1 屆亞運會銅牌、取得世界大學運動會、亞洲錦標賽、世界青年錦標賽、青年奧運會-個人項目前 3 名者。
2. 最近 1 屆取得亞洲青年錦標賽、青年亞運會-個人項目前 2 名者。
3. 參加國際賽會、國內賽會經國際認可之特殊成績表現，於各該專項競技運動具發展潛力，經專家學者推薦者。

符合資格條件選手除參考國際賽會成績外，亦考量日後發展潛力，由國訓中心競技強化委員會經充分討論及審議後，核定培訓的

級別。

(二)選手進場、級別調整與退場審核機制：

1. 進場：

(1)在奧運會競賽年之菁英選手在當年奧運結束後，希望轉入下屆奧運會黃金計畫：符合資格條件提出訓練計畫，由各單項協(總)會審核後，送國訓中心競技強化委員會審議。

(2)下屆奧運會潛優選手：符合資格參考條件，得由各單項協(總)會及訓輔、運科、競強會委員等多元管道推薦，送國訓中心競技強化委員會審議，符合資格條件者列入相應級別，過程遇有特殊情形則由國訓中心安排運科體能檢測，後再送競技強化委員會審議，審議選手資格通過進場名單，續由各單項協(總會)提送專案訓練計畫，送國訓中心審核。

2. 級別及訓練經費調整：參考參加國際賽會及考核成績，經國訓中心競技強化委員會審議通過，予以級別及訓練經費調整。

3. 退場：

(1)參加比賽或檢測成績未達階段培訓目標者。

(2)本屆奧運會菁英選手經國際總會確認無法取得本屆奧運會參賽資格者。

(3)選手受傷經國訓中心運科小組醫療防護組委員評估後，無法繼續訓練者。

(4)違反「國家運動訓練中心培(集)訓隊管理要點」者。

(四)審核時間：

1. 進場：

(1)在奧運會競賽年選拔下屆黃金計畫菁英選手，並在該年6月前完成推薦，10月前競技強化委員會完成各級選手審議及預匡經費，12月前完成培訓計畫審議並核定次年訓練經費。

(2)競技強化委員會每年10月遴選下屆奧運會具有希望奪牌的選手，12月前完成培訓計畫審議並核定次年訓練經費。

2. 級別調整與退場：每年6月、12月(奧、亞運會年度，則以賽會結束次月)。

3. 遇有特殊情形，得另行召開會議審議。

(五)選手進退場與級別調整名單，經國訓中心競技強化委員會審議通過，陳請執行長核定後執行。



三、國內、外參賽及移地訓練補助原則：

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級	第 5 級
資格條件標準參考成績	1. 最近 1 屆奧運會前 3 名。 2. 客觀項目(田徑、游泳、舉重)成績達最近 1 屆奧運會前 3 名。 3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分(Olympic Ranking / World Ranking)排名前 3 名。	1. 最近 1 屆世錦賽前 3 名。 2. 最近 1 屆亞運會金牌。 3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分(Olympic Ranking / World Ranking)排名前 5 名。	1. 最近 1 屆奧運會前 8 名田徑、游泳晉級複賽、體操個人項目進入決賽。 2. 最近 1 屆亞運會銀牌。 3. 提送審核申請時間前 1 個月奧運/世界積分(Olympic Ranking / World Ranking)排名前 8 名。	1. 最近 1 屆亞運會銅牌，取得世界大學運動會、亞洲錦標賽、世界青年錦標賽、青年奧運會-個人項目前 3 名者。 2. 最近 1 屆取得亞洲青年錦標賽、青年亞運會-個人項目前 2 名者。 3. 參加國際賽會、國內賽會經國際認可之特殊成績表現，於各該專項競技運動具發展潛力，經專家學者推薦者。	
	<p>1. 符合資格條件選手除參考國際賽會成績外，亦考量日後發展潛力，由國訓中心競技強化委員會經充分討論及審議後，核定培訓的級別。</p> <p>2. 本計畫員額本屆奧運會 80 人為上限，下屆奧運會 200 人為上限。</p>				
預匡額度上限	本屆奧運會				
	1,500 萬元/年	1,000 萬元/年	800 萬元/年	350 萬元/年	250 萬元/年
	下屆奧運會				
	-	-	-	250 萬元/年	200 萬元/年
	<p>1. 前 3 級項目經費額度依上列表所示為限；雙打或混雙團體項目，依該級別預匡額度上限，增加 80% 額度為原則；如為 3 人以上團體項目，依該級別預匡額度上限，每增加 1 人，增加 50% 額度為原則。</p> <p>2. 各專屬(指導)教練應依實際培訓需求擬訂經費概算，並得於核定額度內依實際訓練狀況調整計畫。</p>				

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級	第 5 級
國外交通	本屆奧運會				
	1. 專屬教練、菁英選手： (1) 參賽：不分航段，搭乘商務艙。 (2) 移地訓練：航段超過 4 小時，搭乘商務艙。 2. 支援人力：參賽與移地訓練皆為經濟艙。	1. 專屬教練、菁英選手： (1) 參賽：不分航段，搭乘商務艙。 (2) 移地訓練：航段超過 6 小時，搭乘商務艙。 2. 支援人力：參賽與移地訓練皆為經濟艙。	1. 專屬教練、菁英選手： (1) 參賽：不分航段，搭乘商務艙。 (2) 移地訓練：搭乘經濟艙。 2. 支援人力：參賽與移地訓練皆為經濟艙。	1. 菁英選手： (1) 參賽：不分航段，搭乘商務艙。 (2) 移地訓練：搭乘經濟艙。 2. 指導教練、支援人力：參賽與移地訓練皆為經濟艙。	
	下屆奧運會				
	-	-	-	指導教練、選手與支援人力：參賽與移地訓練皆為經濟艙。	
國內交通	依「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」辦理。				
膳宿費	國外： 1. 參加比賽（有主辦單位競賽規程指定飯店）： (1) 住宿費：依飯店標準實報實銷。 （選手本人、專屬教練、專屬防護員或物理治療師，得住宿單人房，餘人員依規定辦理） (2) 膳食費：以「國外出差旅費報支要點」機關派赴國外出差人員生活費日支數額標準 20%。 (3) 零用費：以「國外出差旅費報支要點」機關派赴國外出差人員生活費日支數額標準 10%（如單趟行程補助總額度每人未超過 4,000 元，則以 4,000 元計）。 2. 參加比賽（無主辦單位競賽規程指定飯店）或移地訓練：比照「國外出差旅費報支要點」機關派赴國外出差人員生活費日支數額標準辦理。			國外： 1. 參加比賽（有主辦單位競賽規程指定飯店）： (1) 住宿費：依飯店標準實報實銷。 (2) 膳食費：「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」辦理。 2. 參加比賽（無主辦單位競賽規程指定飯店）或移地訓練：依「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」	

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級	第 5 級
				辦理。	
	國內： 1. 膳雜費：依據「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」之國內移地訓練標準辦理。 2. 住宿費： (1) 專屬教練、菁英選手、防護員/物理治療師：直轄市每人每日 3,000 元、直轄市以外地區每人每日 2,200 元。 (2) 其他支援人力：每人每日 2,000 元。			國內： 膳宿雜費：依據「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」之國內移地訓練標準辦理。	
備註	1. 經費預匡額度包含： (1) 人力支援：經核定專屬教練 1 人、專屬防護員或物理治療師 1 人、其他專業人力(如國際級教練、體能訓練師、陪練員、情蒐人員等)。 (2) 國內、外參加比賽與移地訓練。 (3) 器材：專項訓練器材、體能訓練器材、資訊情蒐器材、醫療防護器材等。 2. 交通費之國外機票商務艙航段，係指從出發地至目的地飛行時間；另如有參加比賽與移地訓練同一飛行行程者，則以抵達目的地後之首要行程，認定搭乘艙等。 3. 專案核定人員係指：專屬教練、防護員或物理治療師、體能訓練師、陪練員、情蒐人員、心理諮商師、營養師、醫生、競強委員、運科委員、訓輔委員等。 4. 本補助為專款專用不得重複補助或挪用，並應覈實檢據核銷；惟膳食費及零用費(為日支數額標準 30%以下者)得以造冊方式請領，無需檢據核銷； <u>赴國外參加比賽(大會未指定飯店)或移地訓練膳食費實際支用數額逾 30%者，需檢附全部膳食費及住宿費憑證，於補助額度內辦理核結。</u>			1. 經費預匡額度： (1) 營內併入培訓隊訓練。 ① 選手待遇：依培訓身分支用標準補助。 ② 提出專案培訓支援計畫：惟得經培訓隊教練及協會同意，專案申請額外補助，如：購置訓練(參賽)器材或服裝、其他國外(內)參賽與移地訓練計畫。 (2) 營外訓練 ① 選手待遇：依儲訓身分支用標準補助。 ② 指導教練待遇：隨選手赴國內外訓練、比賽期間，得專案申請指導工作費。 ③ 提出專案培訓支援計畫：得專案申請國內、外參賽與移地訓練(可申請隨隊指導教練與防護員或物理治療師之工作費)、醫療防護需求、購置比賽訓練器材及服裝。 2. 專案核定人員係指計畫審核時，同意支援人力。 3. 本補助為專款專用不得重複補助或挪用，並應覈實檢據核銷；惟膳食費(為補助基準 30%以下者)得以造冊方式請領，無需檢據核銷； <u>赴國外參</u>	

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級	第 5 級
				<u>加比賽(大會未指定飯店)或移地訓練膳食費實際支用數額逾 30%者，需檢附全部膳食費及住宿費憑證，於補助額度內辦理核結。</u>	

四、經專案核定營外訓練之菁英選手第 1、2、3 級專屬教練之津貼，依「國際綜合性運動賽會培訓及參賽期間教練與專業人員費用支給要點」之教練津貼標準(留職留薪)1/2 額度核發；第 4、5 級選手指導教練，隨選手赴國內外訓練、比賽期間，依「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」得專案申請指導工作費。

五、菁英選手第 1、2、3、4、5 級零用金發放標準依「國際綜合性運動賽會培訓及參賽期間選手費用支給要點」辦理(第 4、5 級併入營內培訓隊訓練者依培訓選手標準，營外訓練者依儲訓選手標準)；菁英選手第 1、2、3 級之長期陪練員以培訓選手身分發放費用。

六、經專案核定之專業人力

(一)運科支援人員：如：心理諮商師、體能訓練師、情蒐人員等，依其資格條件，每個時段核支 1,000 至 2,000 元為原則，每月不超過 32,000 元。

(二)陪練支援人員：

1. 具學生身分：每人每日核支 500 元。

2. 時段陪練員：依其資格條件，每個時段核支 1,000 至 2,000 元為原則，每月不超過 32,000 元。

(三)前述工作採時段計時者，每個時段至少 2 小時，每天以 1 個時段為原則，專案核定除外。

(四)支援期間交通、膳宿費則依「運動團隊參加國際性綜合運動賽會實施賽前國內外移地訓練及參賽輔導要點」辦理，或由國訓中心安排。

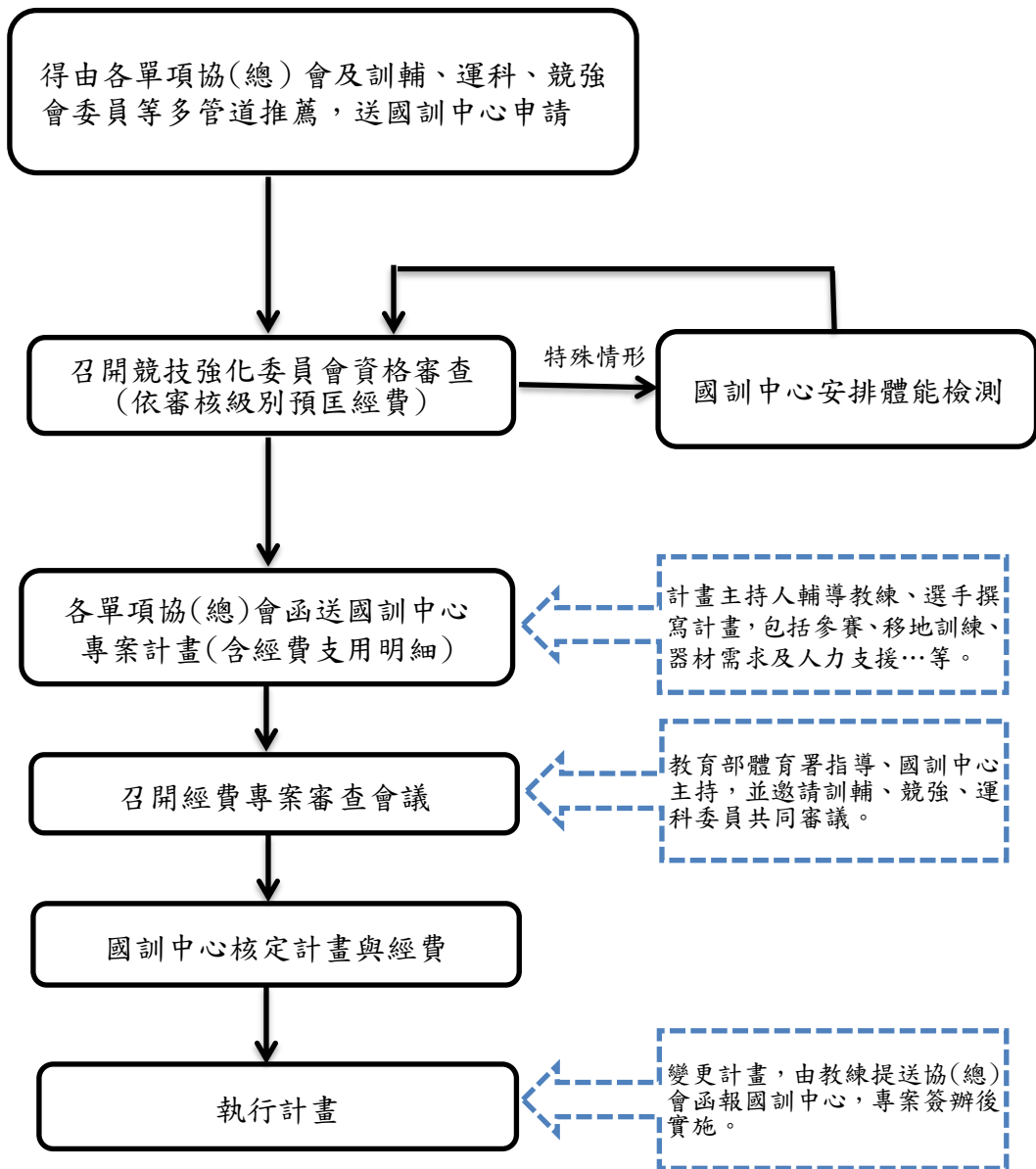
七、本計畫對象為奧運會舉辦運動種類；惟團體球類(如棒球、排球、籃球)及職業運動(如網球、高爾夫球)等特殊運動種類之計畫與經費，另案召開專案會議核定之。



八、其他：

(一)執行培訓計畫如有調整、增減國外參賽、移地訓練、情蒐等工作，由各單項協(總)會檢附相關資料函送國訓中心俾憑辦理。

(二)選手培訓計畫和經費審核程序：



「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」申請流程圖

## 國家運動訓練中心強化運動科學支援選手培訓整合計畫

國訓中心運動科學處透過安排六大運科領域人員與隨隊運科人員進入訓練場域，落實運科支援工作，協助菁英選手的訓練工作並提升選手的運動表現。然而，以往運科支援菁英選手訓練工作，執行面向多數以單領域支援為主，缺少各領域橫向溝通與整合內容，運科處六大領域僅有少部分橫向整合之情形，為之可惜。跨領域整合之優點在於以多觀點分析問題、解決問題並長期追蹤，是以往單領域支援可能會產生的盲點與限制所不及，如果可以提供討論平台，讓各領域專業人員交換資訊，應可進一步提升支援之效益。特別是黃金計畫之菁英選手，其例行性支援或專項化支援可能已無法滿足訓練實務之需求。因此，中心運科處將以提升內部運科領域之間橫向合作整合取代單領域支援，來分析與解決問題，進行全方位的運科支援，並建立專責運科團隊，進行個人化運科支援。

未來菁英選手運科支援議題若無法由中心運科處獲得解決，相關議題將提交運科小組會議，透過小組委員提供建議或提供資源連結。日後期待透過上述合作模式，建立中心運科處與運科小組合作之標準流程，讓運科小組資源有效應用。此外，在專項技術上若有不易解決之問題，中心則透過競技強化委員會提出建議，並直接與教練選手討論，促成教練與選手、委員及運科人員三方合作平台，讓運動員在技術發揮上能完整發揮。

另外，為提供更多元的運科支援體系，除透過國訓中心運動科學處各領域整合會議方式外，以更寬廣的跨領域思維，有效連結外部資源，包含運科小組、競技強化委員會、科技部、工研院、科技公司、鄰近醫院、運動醫學中心等資源，導入創新科技與醫療資源，改善、解決教練與選手問題，提升選手訓練效益和健康，提高競技運動實力達到摘金奪銀目標。

就黃金計畫菁英選手運動科學支援的落實與改善，可從二大部分去進行，一為國訓中心運動科學處、二為國訓中心以外之專業單位支援，相關說明與執行策略如下：

#### (一)國訓中心運動科學處

1. 國訓中心運科處六大專業領域包括運動生理生化、運動心理諮詢、運動醫療防護、科學體能訓練、運動營養補給以及力學/情蒐資訊整合，其支援範疇與項目如下列所述：

(1)運動生理生化：運動生理生化支援主要目的為了解選手生理變化情形，協助教練了解選手身體疲勞程度、訓練適應情形及營養狀況，並提供其改善方法。經由相關指標評估選手運動強度負荷，作為日後訓練負荷設定之參考。最終目的即檢視訓練實施的合理性與有效性，並且提出調整建議。支援項目如下：

- A. 身體組成、體脂肪檢測與監控。
- B. 超低溫冷凍與氣壓式按摩疲勞恢復。
- C. 特殊生化指標(如電解質、腎功能)。
- D. 尿液疲勞指標檢測(尿比重、尿蛋白)。
- E. 疲勞檢測與特殊生化檢測(肝腎指標)。
- F. 血液健康檢查。
- G. 射擊選手血鉛濃度檢測。
- H. 國內比賽血乳酸蒐集與分析。
- I. 依據檢測數據與教練、選手、相關運科支援人員討論，與協助解決問題。

(2)運動心理諮詢：運動心理支援主要目標為協助選手在壓力下，仍持續專注在任務上，並且身心合一地去執行。針對選手在相關面向上的狀態與能力，包括壓力反應覺察與調節、專注/再專注能力、對任務的掌握度，大腦與身體間合作關係等，進行評估並協助選



手提升相關心理能力。針對選手在比賽時所遇到的心理挑戰，施行心理狀態/能力評估，並結合運動心理技能制定心理訓練計劃嘗試突破挑戰。支援項目如下：

- A. 個人心理諮商。
- B. 心理技能與教育課程。
- C. HRV 心跳變異率監控。
- D. 配合專項訓練規劃心理訓練課程。
- E. 比賽期間心理訓練計畫。

(3)運動醫療防護：運動醫療防護主要目標為建立醫師、防護員、物理治療師之支援制度，評估選手之傷害情形，並給予適當治療方式之建議。提供物理治療服務，如儀器治療、徒手治療、運動治療；運動貼紮、運動傷害緊急處理等，協助選手運動後恢復策略，並推廣各專項運動的傷害預防體能訓練。在健康管理部分，則提供醫療諮詢與用藥指導，協助評估健診後異常報告及建議事項，安排定期追蹤，以掌握身心健康狀況。支援項目如下：

- A. 專屬防護員。
- B. PRP 與高壓氧疲勞恢復治療。
- C. 睡眠檢測與評估建議。
- D. 訂製個人鞋墊。
- E. 購置專屬醫療防護用品(超音波)。
- F. 運動傷害治療與復健計畫。
- G. 傷處神經肌肉控制訓練。
- H. 依健康檢查結果安排專長領域醫師協助。

(4)科學體能訓練：體能訓練主要目標為強化選手體能狀態，包含速度、力量、耐力、敏捷與活動度等。透過週期性訓練介入與定期檢測，逐步提升選手巔峰表現，避免過度訓練。制訂訓練計畫前都

將與教練、選手做充分溝通，並以重要賽事規劃訓練週期。訓練期間也提供完整體能檢測資料，讓教練作為調整訓練之參考依據。除了營內支援外，也因應教練、選手需求，針對國內、外賽事或移地訓練則隨隊進行臨場支援。支援項目如下：

- A. 個別化體能訓練。
- B. 專項體能檢測。
- C. 規劃體能輔助訓練課程。
- D. 蒐集訓練數據，定期與教練、選手檢討修正，瞭解訓練成效。

(5)運動營養與禁藥：

運動營養主要目標為輔導各培訓隊認識正確的營養飲食與運動禁藥觀念，依照選手生理及生化檢測結果及數值，提供個人化的營養補充品。針對選手體重控制部分則教導分析飲食營養成分的能力，養成健康飲食的習慣，並協助訂定符合個別需求的體重調整方案，客制化飲食建議與量化飲食內容。

為保障選手參與無禁藥賽事的基本權力，所有國際級和國家級選手均受世界運動禁藥管制組織（World Anti-Doping Agency, WADA)規範之「世界運動禁藥管制規範(World Anti-Doping Code)」所管制。因此，選手職涯期間應盡的義務有二：一、確保沒有禁用物質從體內被檢驗出，二、定期提報行蹤資料並配合藥檢程序。本領域支援項目如下：

- A. 營養素檢測。
- B. 個人特殊營養品檢驗與採購。
- C. 週期化與賽期表現促進營養補充。
- D. 個人營養諮詢與客製化飲食建議。
- E. 降體重期間執行訓練中的血糖檢測。
- F. 個別說明 ADAMS 行程登錄與更新行蹤工作說明。

G. 協助選手接受 WADA、國際單項總會及財團法人中華運動禁藥防制基金會進行賽外檢測。

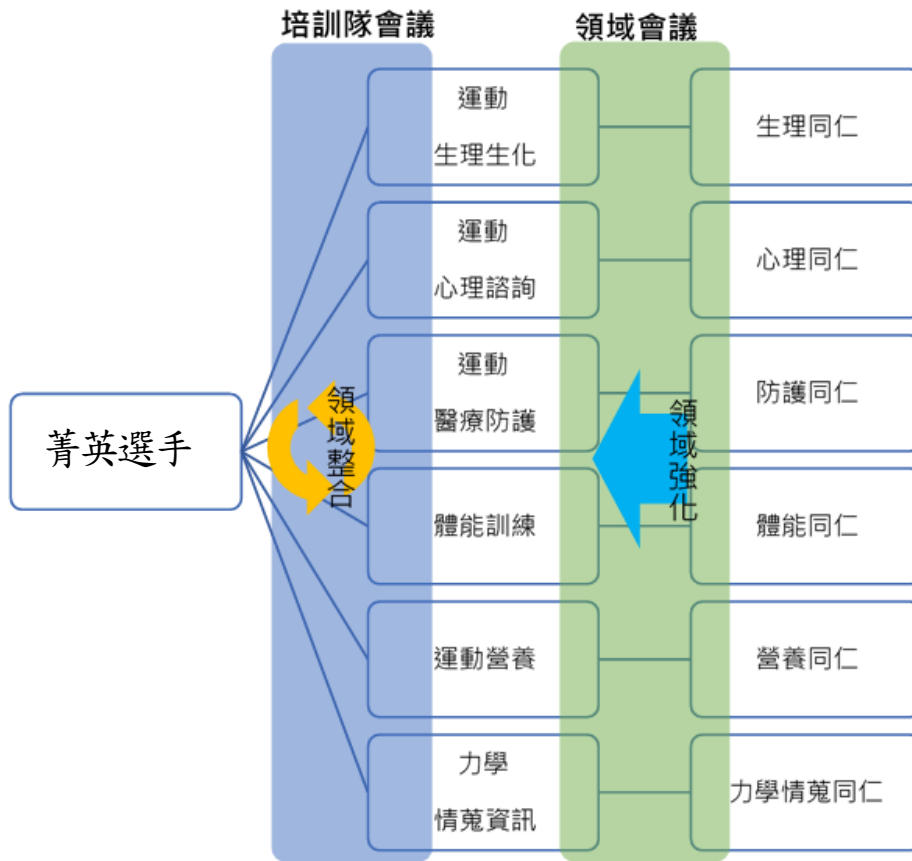
(6) 力學情蒐資訊：運動力學與情蒐主要目標在利用力學檢測、分析運動關鍵技術，能夠提供其客觀參數數據，了解本身的優勢與弱勢之處，提供教練、選手更多技術修正或精進之回饋，以便進一步達到輔助訓練的目的。此外，針對新技術的開發、學習，利用各項高科技儀器的輔助，可以達到事半功倍的效益。而情蒐分析主要解析比賽中敵我雙方的技戰術應用情形，提供教練與選手賽前訓練、賽中、賽後策略應用的方向。支援項目如下：

- A. 訓練(比賽)動作攝影與剪輯(比賽場邊與空拍機協助)。
- B. 動作技術分析。
- C. 訓練攝影與即時回饋。
- D. 力量檢測。
- E. 菁英選手與國際主要對手比賽情蒐。
- F. 購置 IPAD 平板電腦與情蒐軟體。
- G. 購置射箭、射擊訓練自動化回饋系統。
- H. 蒐集檢測與分析數據，與教練、選手討論與協助解決問題。

## 2. 國訓中心運動科學處內部各領域整合

跨領域整合已是現今各項領域發展之趨勢，在競技運科實務端更是如此。以往運科處在培訓隊的支援模式上，以單領域支援為主，在跨領域合作上僅有少部分橫向整合。對於黃金計畫菁英選手的運科支援上，其思考廣度也相當侷限，除例行支援與部分專項支援外，少有領域間整合性合作。因此，運科處將經由內部領域的整合，提升六大運科領域之橫向合作機會，以取代過往單領域支援可能產生的盲點與限制。透過此領域整合概念提升黃金計畫菁英選手，甚至是培訓隊伍的運科支援效益。未來運科處將經由處內領域會議、培訓隊會議兩大

主要會議達成制定各運動項目的專項化運科支援與黃金計畫選手整合性運科支援。



領域會議與培訓隊會議概念

## (二)國訓中心以外之專業單位支援（外部合作三大面向）

國訓中心運科小組設置行之有年，隨著中心運科專業人員的增加，近年運科小組之角色逐漸由實務支援轉化成專業諮詢，透過不定期運科小組會議或實地訪視提供專業意見給第一線運科人員，解決實務場域可能面臨的問題。透過各專業領域的委員豐富的研究/學術經驗可作為第一線運科人員最踏實的後盾。然而，若議題為專項技術層面，則將透過競技強化委員會，透過競強委員提供建議，以解決在專項技術上遇到的困境。

科技部或工研院一直是國內科技發展的重要單位與推手，因此在現有的研究計畫如「精準運動科學研究專案計畫」，其研究成果是否能直接應用至訓練場域，便是在創新科技的導入上，一個可以嘗試合作的選項。目前精準計畫下的八個計畫案，中心運科處將針對 Coach AI 『金』準羽球、精準舉重兩個計畫，進行進一步的討論合作。Coach AI 『金』準羽球主要經由影像辨識球種、落點以及運動員跑位等，經由 AI 取代以往人工影片後製處理。而精準舉重則強調在舉重過程中運動學的立即回饋，經由影像分析、槓鈴軌跡、測力板搭配減震減噪地墊（如下圖），提供舉重選手每一把試重之動作表現（施力參數、動作平衡等數據）。目前，精準舉重預定在 12 月 28 日將相關設備設置在中心舉重場館中，改善場館的軟硬體設備，期望在運科支援效益上有進一步的提升。此外，倘若與科技部研究團隊有不錯的合作結果，未來也希望每年與 1-2 個科技部研究團隊能有持續性的合作。

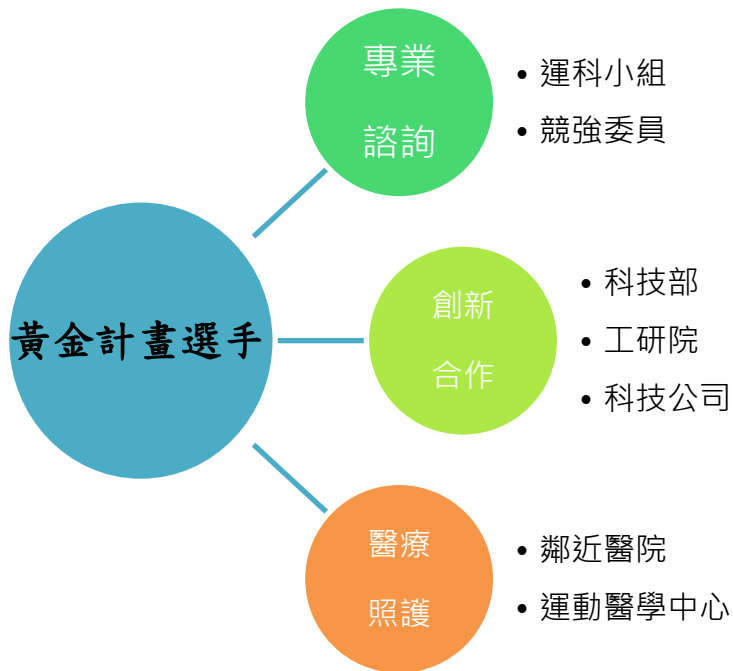


除了直接應用計畫結果，中心運科處也將每年主動提出 1-2 個合作議題，並尋找合作對象。在科技合作的部分，科技部、大學研究團隊與科技公司將為主要合作對象，特別針對影像自動辨識、穿戴裝置或室內定位等相關技術進行合作，嘗試將創新科技導入訓練場域，提升訓練效益。而在實務訓練的部分，體育署與大學研究團隊則是主要合作對象，透過檢視新興訓練方式/器材應用於運動員之可行性，為菁英選手篩選適合的新興訓練手段與器材。上述合作都以專案性計畫方式直接執行（中心運科處的聯繫窗口為各運科領域之領導者），透過運科處各領域之領導者直接參與計畫，藉此創造出更好的資源投入或外部資源整合，讓國家資源有效運用，同時也彌補中心在運科處無相關研究人員的條件下可能造成創新研發限制的缺憾。

與運動醫學中心/醫院合作，整合醫療資源並透過簽定醫療合作協議，開啟就醫綠色通道。為提供更明確的就醫便利性，擬建議比照國軍高雄總醫院左營分院合作模式，與國訓中心駐診醫師服務院所均簽訂醫療支援合作協議。甚至協助黃金計畫菁英選手獲得醫療贊助計畫，讓運動員無論在中心內、中心外皆具專責醫療團隊，並降低醫療時程。

俗話說高手在民間，魔鬼藏在細節裏；競技運動已不再是選手身體能力與技術的競賽，也是各個國家科技能力的競爭舞臺。如何運用不同

單位與各領域專業技術整合，協助選手訓練時有效的資源與支援，讓選手無後顧之憂，帶著滿滿自信心站上競技舞臺，沈穩的極盡所能、毫無保留的發揮競技能力，與世界各國優秀選手同步競爭，是運動科學支援工作最終的目標。



### 國訓中心外部專業單位合作三大面向

附件 3

「備戰奧林匹克運動會菁英(潛優)選手○○○培訓計畫」(範例)

**一、前言**

**二、國際競賽成績**

**三、SWOT 分析：**

(一) Strength (優勢)：

(二) Weakness (劣勢)：

(三) Opportunity (機會)：

(四) Threat (威脅)：

**四、取得參加奧運會資格之規範條列**

**五、參賽及訓練規劃**

(一)訓練期程

(二)參賽計畫

**六、訓練目標**

(一)短期目標：

(二)中期目標：

(三)○○○○年○○奧運會目標：取得單項前三名成績。



七、訓練規劃及地點：

八、訓練方式：採長期培訓。

九、訓練內容：(以項目特性撰述)

十、訓練相關支援

十一、專案小組組織及運作

十二、訓練經費概算

十三、預期效益

十四、本計畫經國家運動訓練中心競技強化委員會審議通過後公布實施；修正時亦同。

「備戰奧林匹克運動會菁英(潛優)選手〇〇〇經費需求總表」

類別	實施項目	時間	地點	總經費	備註
移地 訓練	地點(人員)				
參加 國際 賽	地點(人員)				
器材 需求	資本門器材				
	消耗性器材				
人力 支援					
總 計					

填表人：

秘書長：

理事長：

「備戰奧林匹克運動會菁英(潛優)選手〇〇〇預算分表」

日期/ 地點	活動名稱	參加 人數	預算科目明細					經費預算	備註
			項目	單價	數量	天數			
			小計						

填表人：

秘書長：

理事長：

一、預定購置（消耗性）器材申請表-〇〇〇

項次	品名	規格	數量	單價	總價	備註
合 計： 建議補助金額： 新臺幣 元						

二、預定購置（資本門）器材申請表-〇〇〇

項次	品名	規格	數量	單價	總價	備註
合 計： 建議補助金額： 新臺幣 元						

填表人：

秘書長：

理事長：



# 備戰奧林匹克運動會 黃金計畫

## 教練訓練日誌

隊別：

姓名：

## 記載說明

教練訓練日誌的每日填寫，是讓教練能較客觀的掌握選手訓練的變化及發展情況，也是協助教練養成記錄習慣與瞭解課程執行狀況的一種動機。

希望能養成規律的填寫習慣，為教練生涯留下客觀及珍貴的記錄。

- 一、本訓練日誌教練人手一冊，每日填寫。
- 二、本訓練日誌為督訓時調閱重要資料。

# 備戰奧林匹克運動會黃金計畫教練訓練日誌

訓練日期：       年       月       日   星期                   天氣

訓練地點：

## 訓練實施內容

訓練負荷

測驗及比賽

# 備戰奧林匹克運動會黃金計畫教練訓練日誌

訓練日期：       年       月       日 星期       天氣

訓練地點：

## 訓練實施內容

訓練負荷

測驗及比賽





# 備戰奧林匹克運動會 黃金計畫

## 選手訓練日誌

隊別：

姓名：

## 記載說明

選手訓練日誌的每日填寫，是讓教練及選手能較客觀的掌握，自己身、心、技、戰術的變化及發展情況，也是選手養成正向思考及強化進步動機的一種，有效及強烈的自我暗示方法。

希望能養成規律的填寫習慣，為自己選手生涯留下客觀及珍貴的記錄。

- 一、本訓練日誌選手人手一冊，每日填寫。
- 二、教練需每日批閱，了解選手狀況。
- 三、本訓練日誌為督訓時調閱重要資料

# 備戰奧林匹克運動會黃金計畫選手訓練日誌

訓練日期：      年            月            日    星期            天氣	
訓練內容：體能	訓練內容：技術
運動傷害	測驗及比賽
1. 地點 2. 時間 3. 發生部位 4. 原因 診斷醫療情況	

## 記載內容

1.心跳率：早上睡醒(臥姿)\_\_\_\_\_次/分，(立姿)\_\_\_\_\_次/分，  
臥、立姿心跳率差\_\_\_\_\_次。

2.睡眠時間： 5 6 7 8 9 10 或( )時(含午睡時間)

3.睡眠品質：很不好 不好 普通 好 非常好

異常(久無法入眠 盜汗 頻尿 其他:\_\_\_\_\_)

4.疲勞感：早上 非常疲勞 疲勞 普通 不疲勞 非常不疲勞

睡前 非常疲勞 疲勞 普通 不疲勞 非常不疲勞

5.食慾：早餐很不好 不好 普通 好 非常好

午餐很不好 不好 普通 好 非常好

晚餐很不好 不好 普通 好 非常好

6.排便：很不順暢 不順暢 普通 順暢 非常順暢

異常(下痢 便秘 曲便 其他:\_\_\_\_\_)

7.體重(kg)\_\_\_\_\_

8.身體的傷痛：有\_\_\_\_\_ (傷痛部位：如上肢、胸腹、背、下肢)、無\_\_\_\_\_

9.今天的訓練感想：1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

10.需求與建議：1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

11.教練的話(每週一句)：\_\_\_\_\_

教練簽名：\_\_\_\_\_

附件 6

「備戰奧林匹克運動會黃金計畫教練、選手規約」同意書

本人 \_\_\_\_\_ 經國家運動訓練中心(下稱國訓中心)審核為「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」(下稱黃金計畫)之  教練  選手，同意遵守以下相關規定：

第一條 本人應配合國家政策、執行訓練計畫、專心參與訓練、盡責參加比賽，達到每個階段比賽成績、檢測成績為階段目標，及在國際比賽上摘金奪銀為最終目標。

第二條 本人應依課表執行訓練，並撰寫訓練日誌，記錄訓練與參賽概況。

第三條 本人在不影響訓練與比賽之情形下，應參加由體育署與國訓中心召開之相關會議、活動；及所安排之健康檢查、其他相關身體檢查、體能檢測(通項與專項)、其他相關檢測與模擬比賽(測試賽)。

第四條 本人日常生活作息應遵守「國家運動訓練中心培(集)訓隊教練、選手管理要點」之規定，並接受國訓中心之管理。

第五條 本人因治療或其他因素需服用藥物者，應向國訓中心駐診醫師諮詢並經同意；及應依 ADAMS 規定執行行蹤登錄與行程更新，若有違規用藥情事或迴避檢查，即取消培訓資格。

第六條 本人參加代言活動依據「國家運動訓練中心培訓隊教練及選手代言活動規範」辦理。

第七條 本人對於國訓中心提供之支援工作內容、檢測結果(成績)與參加相關會議之決議事項等，如為個別機敏資訊，應予以保密，不提供於第三人，惟經國訓中心同意之支援專家學者與單位，不在此限。

第八條 本人如違反本規約，提送「國家運動訓練中心競技強化委員會」審議，調整培訓選手級別或終止計畫之執行。

立同意書人

姓名/身分證統一編號/戶籍地址/電話