104 學年度新進學校專任運動教練

增能研習會

會議手冊

指導單位：教育部體育署
主辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心
協辦單位：國立臺灣師範大學體育學系、中華民國運動教練學會
活動日期：2015 年10 月25 號(日)~10 月26 號(一)
活動地點：國立臺灣師範大學體育館 3 樓 體001教室

104 學年度新進學校專任運動教練增能研習會

壹、宗旨與目的：

教育部積極推動各級學校運動教練進入學校，以專業協助學校訓練運動選手，讓學生獲得專業指導，未來運動選手退休後，可望有更多機會發揮專業，然為培養專任運動教練全人教育，訂定「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」，規定學校專任運動教練每年進修時數至少 18 小時，為此增進專業知能，提升專業素質，促進競技運動水準。

此研習會的目的：

一、落實執行「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 18 條規定專任運動教練進修 18 小時之相關課程配套措施。

二、增能新進學校專任運動教練於專業領域議題與理論及實務操作方向，建立基礎性且完善學、術科知能，以建構卓越專任運動教練之基礎。

貳、活動日期：2015 年 10 月 25 日（星期日）至 10 月 26 日（星期一）

參、活動地點：國立臺灣師範大學校本部體育館 3 樓 體 001 教室（和平校區）

肆、指導單位：教育部體育署

伍、主辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

陸、協辦單位：國立臺灣師範大學體育學系、中華民國運動教練學會

柒、參加對象：

新進學校專任運動教練，係指由服務學校於 103 年 10 月 1 日起至 104 年 9 月 30 日止依「各級學校專任學校運動教練聘任管理辦法」所聘任學校

專任運動教練，係為「教育人員任用條例」及「國民體育法」規定之正式編制專任有給人員，並依「各級學校專任運動教練職務等級表」核敘薪級（**不包括教育部體育署、縣市政府或各級學校支薪之約聘（僱）專任運動教練**）。

捌、報名方式：

即日起至報名額滿為止，本活動採「線上網路」報名方式，以 120 名為上限。（報名網址：https://goo.gl/F0hjl9）。

玖、聯絡單位：

聯 絡 人： 陳思羽

聯絡電話： (02)7734-3239 或 0911-730-312

E-mail： szuyukate@gmail.com

壹拾、研習課程表：如附件。

壹拾壹、經費來源：參加人員差旅費請由原服務學校支付。

壹拾貳、全程參與本活動者，核發 14 小時研習結業證書；未全程參與者，或未依規定辦理請假，列入年度年終考評參採。

壹拾參、交通資訊

10610 臺北市大安區和平東路一段 162 號

◎古亭站：淡水信義線、小南門新店線 『古亭站』5 號出口往和平東路方向 直行約 8 分鐘即可到達。

◎台電大樓站：小南門新店線『台電大樓站』4 號出口往師大路方向直行約 8 分鐘即可到達。

◎搭乘 15、18、235、237、278、295、662、663、672、907、和平幹線至「師大站」或「師大一站」

◎中山高:圓山交流道下->建國南北快速道路->右轉和平東路->臺灣師大校本部

◎北二高:木柵交流道->辛亥路->右轉羅斯福路->右轉和平東路->臺灣師大校本部

◎安坑交流道->新店環河快速道路->水源快速道路->右轉師大路->臺灣師大校本部

壹拾肆、住宿資訊

師大會館 ：106 台北市大安區和平東路一段 129 號

https://www.sce.ntnu.edu.tw/dorm.php#

師大會館收費標準表

房間類型	標準房	普通房		
	雙人套房	雙人套房	三人套房	四人套房
一般價	1,700 元(日/間)	1,500 元(日/間)	1,700 元(日/間)	2,000 元(日/間)
訂房電話	02-7734-5800 / 02-7734-5801			
	以上價格如有變動以現場價格為主			

104 學年度新進專任運動教練增能研習課程表

2015 年 10 月 25 日 （禮拜日）-Day1

地點：國立臺灣師範大學體育館 3 樓 體 001 教室	
時間 (Time)	內容
08：20-08：40	與會者報到
08：40-09：00	開幕
09：00-10：30	課程一 學校專任運動教練政策現況(含公文寫作與經費申請執行) 講者：呂生源 科長 楊金昌科員 (現職單位：教育部體育署學校體育組)
10：30-10：45	休 息
10：45-12：15	課程二 瞭解及增進運動員動機 講者：季力康 教授 (現職單位：國立臺灣師範大學體育學系)
12：15-13：30	中 午 用 餐
13：30-15：00	課程三 競技訓練內容與計畫制定 講者：邱為榮 教練 (現職：臺北市立大同高中)
15：00-15：30	茶 敘
15：30-17：00	課程四 運動教練潛藏的職業危機-運動法律案例分析 講者： 林佳和 副教授 (現職單位：國立政治大學法律系)

2015 年 10 月 26 日 （禮拜一）– Day2

地點：國立臺灣師範大學體育館 3 樓 體 001 教室	
時間 (Time)	內容
09：00-09：15	與會者報到
09：15-10：45	課程五 運動團隊資料建檔管理 講者：邱炳坤 教授 (現職單位：國家訓練中心 執行長)
10：45-11：00	休 息
11：00-12：30	課程六 功能性肌力與體能訓練課表規劃 講者：李恆儒 助理教授 (現職單位：國立臺灣師範大學體育學系)
12：30-13：30	中 午 用 餐
13：30-15：00	課程七 性別平等教育 講者：曾郁嫻 副教授 (現職單位：國立臺灣大學體育室)
15：00-15：30	茶 敘
15：30-16：30	紙筆測驗
16：30-17：00	綜合座談&頒發結業證書

專題課程資料

課程一 學校專任運動教練政策現況
（含公文寫作與經費申請執行）.....8

課程二 瞭解及增進運動員動機.....26

課程三 競技訓練內容與計畫制定.....34

課程四 運動教練潛藏的職業危機-運動法律案例分析.....57

課程五 運動團隊資料建檔管理.....67

課程六 功能性肌力與體能訓練課表規劃.....71

課程七 性別平等教育.....72

課程一 學校專任運動教練政策現況

教育部 體育署
Sports Administration, Ministry of Education

學校專任運動教練政策現況

教育部體育署學校體育組
呂生源科長

中華民國104年10月25日

1

簡 報 大 綱

簡報大綱
- 政策發展
- 目前政策推動情形
- 法令規章
- Q&A時間
- 結語

一、政策發展

75年 第一期教育部招考、儲訓、分發合格之約聘僱學校專任運動教練

78-82年 國家體育建設中程計畫 第二-七期教育部招考、儲訓、分發合格之約聘僱學校專任運動教練

92年重要里程碑 國民體育法第13條，學校專任運動教練法制化，係屬教育人員任用條例成員之一

94-97年訂定法規命令

現行法規

一、政策發展

(一)母法

名稱	最近一次修正日期
國民體育法第13條	102年12月11日

第13條第6項
專任運動教練之任用依教育人員任用條例之規定；其資格，由中央主管機關定之；其待遇、服勤、職責、解聘、停聘、不續聘、申訴、福利、進修、成績考核、獎懲、年資晉薪及其他權益事項，由教育部定之。

4

一、政策發展

(二)子法-舊制教練

法規命令名稱	最近一次修正日期
專任運動教練輔導與管理辦法	102年5月20日
專任運動教練獎懲考評要點	102年2月6日

(三)子法-新制教練

法規命令名稱	最近一次修正日期
各級學校專任運動教練資格審定辦法	104年7月17日
各級學校專任運動教練聘任管理辦法	103年5月20日
各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則	101年9月10日

5

二、目前政策推動情形

(一) 依法落實聘任學校專任運動教練

名稱	說明
國民體育法 第13條第3項	前項學校設體育班者，每校至少置專任運動教練一人；其每年級均設體育班二班以上者，至少置專任運動教練二人。
高級中等以下學校體育班設立辦法 第10條第1項	學校設體育班者，每校至少置專任運動教練一人；其每年級均設體育班二班以上者，至少置專任運動教練二人。
高級中等以下學校體育班設立辦法 第20條	體育班有下列情形之一者，各該主管機關應命其限期改善；屆期未改善，情節重大者，應予停辦：…（略之）九、違反第十條置專任運動教練或師資員額編制之規定。

6

二、目前政策推動情形

（一）依法落實聘任學校專任運動教練

作為	說明
列入地方統合視導訪視項目	1.設體育班學校尚未依法令配置專任運動教練之規定事項，本署已積極函請地方政府研提改善期程之計畫，落實「高級中等以下學校體育班設立辦法」，以維護體育班選手之權益。 2.持續督導改善，列入每年度教育部對地方統合視導訪視項目。
補助經費	1.依據「**教育部體育署獎勵各級學校聘任專任運動教練實施要點**」規定辦理鼓勵各級學校進用專任運動教練。 2.獎勵金按各級學校聘任員額之新聘專任運動教練、約聘運動教練改聘為專任運動教練核給，補助期間以**3年**為限。

7

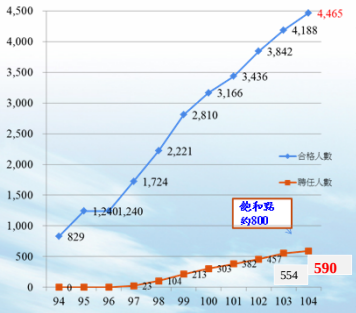
二、目前政策推動情形

（二）輔導與管理機制-體育政策白皮書

內容名稱	現況問題	規劃方針
完善各級學校專任運動教練相關**法制條例**	專任運動教練整體法制尚缺整合	• 研修教練資格審定辦法 • 修訂輔導與獎勵制度 • 擬訂進修課程管理辦法
健全各級學校專任運動教練**考評機制**	專任運動教練績效評量須確切落實，且整體績效尚待提升	• 研擬各級學校專任運動教練考評內容與評鑑指標 • 辦理各級學校新進與在職專任運動教練之績效評量
建置各級學校專任運動教練**永續發展制度**	專任運動教練退場輔導機制仍待確立	• 落實專任運動教練輔導訪視 • 成立專任運動教練輔導管理中心 • 輔導建立區域運動教練輔導體系
強化各級學校專任運動教練**專業知能**	專任運動教練增能研習制度尚未系統化	• 研擬研習課程認證制度 • 建構專任運動教練知能檢核制度 • 推動優秀專任運動教練國際化制度

二、目前政策推動情形

(三)歷年專任運動教練合格、聘任人數



年度	合格人數	聘任人數
94	829	0
95	411	0
96	0	0
97	484	23
98	497	81
99	589	109
100	356	90
101	270	79
102	406	75
103	346	97
104	277	36
合計	4,465	590

二、目前政策推動情形

（三）強化個人增能研習

新進研習

- 對象：通過教練資格審定，經學校依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」聘任者。
- 課程層級：國小、國中與高中以上。
- 課程內容：11項課程，共計20小時。

繼續教育

- 依據「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第18條，教練在職期間進修時數每年至少18小時以上
- 課程內容：5大學群，共計10小時。
- 另配置8小時由教練則其專業領域參加。

10

新進專任運動教練進修課程綱要

課程名稱	時數(小時)	備註
運動倫理與團隊經營	2	按照各級學校不同屬性配置課程內容
運動選才	1.5	
運動安全與傷害防護	2	
運動營養	1	
運動禁藥防治	1.5	
媒體關係	1	
輔助課程	1	
運動訓練法	2	
運動心理學	2	
運動生理學	2	
運動生物力學	2	
運動技術診斷與分析	2	
總時數	20	

11

在職專任運動教練進修課程綱要

	課程名稱	時數	備註
體育署委託相關專業單位辦理	教育政策法令與運動倫理	2	■ 現行教育與體育政策 ■ 性別平等教育 ■ 運動法律 ■ 運動禁藥常識與教育 ■ 品德與領導
	運動醫學與保健類	8	■ 運動傷害評估學 ■ 運動傷害防護導論 ■ 運動安全 ■ 運動點穴與實驗 ■ 運動營養學 ■ 急救學與實驗
	自然科學類		■ 運動生理學專題 ■ 運動心理學專題 ■ 運動生物力學專題
	運動訓練類		■ 運動訓練學 ■ 運動能力診斷與訓練調理 ■ 運動技術分析 ■ 競技比賽之戰術分析 ■ 肌力與體能訓練設計
	社會人文類		■ 教練之法律責任與風險管理 ■ 專業英文 ■ 公文處理與寫作 ■ 經費申請與執行
教練擇專業領域參加		8	*相關專業單位研擬認證制度

類型	新進專任運動教練研習
日期	103年10月25日(六)至26日(日)
舉辦地點	國立臺灣師範大學和平校區
與會人員	75位
與會層級	國小-大學新進專任運動教練
上課模式	1. 體育政策與兩性平等宣導及相關法規闡釋。 2. 以學科理論教授運動心理、品德教育、健康管理、資料建檔、法律責任與訓練方法等知能。
課程回饋	1. 試卷平均分數為81.2分，顯示整體學習成效優良。 2. 研習會整體滿意度達4.3/5分，其中以課程內容安排滿意度最高(4.6分)。 3. 多數學員認為可納入術科課程，以實務教學來提升其教練實際操作能力。

二、目前政策推動情形

（四）各級學校專任運動教練績效評量與審議準則改革

3年一大考

訓練或指導績效

服務階段	配分比率
國小	45%
國中	60%
高中	70%

運動推廣

服務階段	配分比率
國小	35%
國中	20%
高中	10%

年度成績考核

服務階段	配分比率
國小、國中、高中	20%

14

	國小	國中	高中	說明
訓練或指導績效	45%	60%	70%	1.評委會得依所聘任之項目訂定所屬重要賽事之給分基準。 2.評委會得視學校教育階段及團隊發展情形，就參賽及獲獎分別訂定給分基準。 3.同一選手參加國際正式比賽獲獎，列計為教練之訓練或指導績效積分者，其各階段之培訓教練均得列計。 4.教練執行下列工作績效卓著或有重大違失，得予在訓練或指導績效百分之十範圍內專案加減分： （1）運動精神、品德教育、選手心理、選手課業、選手生活與生涯輔導、運動傷害防護與保健、運動科學應用於訓練工作、選手畢業後銜接情形。 （2）教練依選手身體素質，輔導選手改練其他運動項目之成效。 5.團體運動種類計算給分或加權方式，由評委會訂定之。
運動推廣績效	35%	20%	10%	1.協助推動學校每週150分鐘活動。 2.運動社團組成與運作。 3.社會體育推廣與發展。 4.運動賽會工作之支援。 5.運動普及化。 6.彙整並回報巡迴服務執行績效。
年度成績考核	20%			成績考核依據各級學校專任運動教練聘任管理辦法第20條規定辦理，並由受績效評量之三個服務年度成績。
總計	100%			

三、法令規章

（一）各級學校專任運動教練聘任管理辦法

訂定研修歷程	說明
94年5月11日	訂定發布全文12條。
97年3月24日	1.修正發布名稱，原名稱為各級學校專任運動教練聘任辦法。 2.全文29條。

16

三、法令規章

（一）各級學校專任運動教練聘任管理辦法

訂定、研修歷程	說明
102年2月19日	1.增列聘任後取得較高級別教練證或具較高級別教練證之教練依規定應聘較低級別之教練，得依規定予以較高級別改聘及改支之規定。 2.明定因培訓運動種類或項目之調整，或因生源不足無法成隊或地方主管教育行政機關因選手培訓體系實際需要時，得透過輔導遷調或介聘之方式處理。 3.教練之休假準用學校兼任行政職務教師之規定，並以不影響訓練為原則。

17

三、法令規章

（一）各級學校專任運動教練聘任管理辦法

訂定、研修歷程	說明
102年2月19日	4.教練借調擔任國家培訓(代表)隊教練或入選為國家隊培訓(代表)隊之選手，以帶職帶薪方式處理，並由借調或培訓單位提供另聘職務代理人之薪資；其成績考核部分，合於參加成績考核之規定者，應併同在職人員列冊辦理，並以借調或培訓期間之表現作為成績考核之參考。 5.將中級教練之最高年功薪提高一級為650及高級教練之最高年功薪提高二級為680。
103年5月20日	1.配合教育人員任用條例第31條於103年1月22日修正公布。 2.修正第6條之1第3項、第10條第1項第9款文字修正為「經合格醫師證明有精神病尚未痊癒」。

18

三、法令規章

1.聘任程序

程序	說明
員額來源	1.地方政府所屬學校依據「國民小學與國民中學班級編制及教職員員額編制準則」、「高級中 等學校組織設置及員額編制標準」辦理。 2.估該縣（市）府或學校總量管制缺。
設教練評審委員會	第3條至第4條，訂定該委員會任務、組成、運作方式及其他相關事宜。
辦理教練遴選程序	第5條，訂定遴選資格等相關簡章事宜，並公開、公平、公正辦理遴選。

19

三、法令規章

1.聘任程序

程序	說明
聘任方式	第6條第1項規定初聘和續聘兩種，聘期1年。
聘任對象	第6條第2項規定經各級學校教練資格審定合格，且獲有各級教練證者為限。
聘任級別	1.各校依實際需求與經費考量後，訂定實際聘任的級別，並作為敘薪的依據。 2.第6條第3項規定，具較高級別教練證之教練，得參加較低級別教練之遴選；獲聘時，其敘薪，應以聘任學校予以聘任之級別為準。

20

三、法令規章

2.考核程序

程序	說明
考核方式	第19條規定，**年終成績考核**和**另予成績考核**兩種。
考核內容	第20條第1項規定，按**品德**、**服務**、**專業知能**、**行政配合**、**獎懲及勤情**五大項進行成績考核。
考核內容之分數	第20條第2項規定品德15%、**服務40%**、專業知能15%、專業知能15%、行政配合15%。

21

三、法令規章

3.個人待遇、福利部分

名稱	說明
每月的薪資	1.依學校「**實際聘任之級別**」為準。 2.第27條規定，按「各級學校教練職務等級表」、「公立各級學校教練專業加給支給數額」核薪。 **3.非屬於各級學校的教師類型，以「學歷」作為核薪依據。**

22

三、法令規章

聘任級別	薪級	薪額	月支數額（A）	專業加給（B）	每月薪資（A）+（B）
初級	28級	170	20,440	20,130	**40,570**
中級	25級	200	22,440	20,130	**42,570**
高級	21級	245	25,435	23,160	48,595
國家級	17級	310	29,435	26,290	55,725

三、取得證照資格、缺額及待遇

類型	敘薪方式	月支數額（A）	專業加給（B）	學術研究費（B）	每月薪資（A）+（B）+（C）
教師	學歷（大學）	21,775	X	20,130	41,905
	學歷（碩士）	25,435	X	23,160	48,595
學校專任運動教練	聘任級別（初級）	20,440	20,130	X	**40,570**
	聘任級別（中級）	22,440	20,130	X	42,570
公務人員	高考三等及格資格（薦任6職等）	25,435	20,790	X	46,225

三、法令規章

3.個人待遇、福利部分

名稱	說明
旅遊補助費 不休假獎金	1.第14條第3項規定教練之休假，**準用學校兼任行政職務教師之規定**，並以不影響訓練為原則。 2.依「**教師請假規則**」第8條、第10條及第11條規定，準用學校兼行政職務教師之規定辦理。

三、法令規章

3.個人待遇、福利部分

名稱	說明
最高年功薪	1.鼓勵教練追求更高的專業成就，反映出不同等級教練之專業績效。 2.原教練職務等級表未區分初、中、高級教練之最高年功薪（薪額皆為625），調整中級教練之最高年功薪提高1級為650，高級教練之最高年功薪提高2級為680。

三、法令規章

聘任級別	初級		中級		高級	
	最低薪級起敘	最高薪級年功薪	最低薪級起敘	最高薪級年功薪	最低薪級起敘	最高薪級年功薪
薪級	28級	3級	25級	2級	21級	1級
薪額	170	625	200	650	245	680
月支數額（A）	20,440	47,080	22,440	48,415	25,435	49,745
專業加給（B）	20,130	31,320	20,130	31,320	23,160	31,320
薪資(A)+(B)	40,570	78,400	42,570	79,735	48,595	81,065

三、法令規章

退休時	教練初級		教師大學	
	最低薪級起敘	最高薪級年功薪	最低薪級起敘	最高薪級年功薪
薪級	28級	3級	26級	3級
薪額	170	625	190	625
月支數額（A）	20,440	47,080	21,775	47,080
專業加給（B）	20,130	31,320	X	X
學術研究費（C）	X	X	20,130	26,290
薪資(A)+(B)+(C)	40,570	78,400	41,905	73,370

三、法令規章

退休時	教練中級		教師碩士	
	最低薪級起敘	最高薪級年功薪	最低薪級起敘	最高薪級年功薪
薪級	25級	2級	21級	2級
薪額	200	650	245	650
月支數額（A）	22,440	48,415	25,435	48,415
專業加給（B）	20,130	31,320	X	X
學術研究費（C）	X	X	23,160	31,320
薪資(A)+(B)+(C)	42,570	79,735	48,595	79,735

三、法令規章

4.義務部分

名稱	說明
工作職責	第15條規定教練應引導運動選手之**適性發展**、培養其**健全人格**，並保障其**身體自主權**；其職責如下： 一、服務學校單項運動選手之**發掘、培訓、比賽及輔導**等事項。 二、服務學校體育班專業訓練課程及績優運動選手之**專項術科訓練**。 三、服務學校非上課期間運動訓練事項。

三、法令規章

4.義務部分

名稱	說明
工作職責	四、服務學校運動發展事項（例如：**協助推動學生每週150分鐘身體活動（SHE150）、運動社團的推展與活絡**）。 五、參與服務學校相關運動訓練活動及會議。 六、接受服務學校指派協助地方運動訓練及發展事項（例如：**協助運動賽會之支援、選手培訓**）。 七、從事運動教學有關之訓練、研究及進修。 八、遵守服務學校相關規定（例如：**嚴禁體罰、口出恐嚇言語等不當管教方式等**）。

三、法令規章

4.義務部分

名稱	說明
工作服勤時間	第14條第1項規定 教練之服勤時間，由服務學校依其**工作屬性，視培訓、輔導、比賽**等工作需要定之，**不受上課時間限制。** 第14條第2項規定 前項服勤時間，包括**寒暑假**。
每年進修18小時	第18條規定 教練在職期間應積極進修研究與其訓練指導有關之知能，其**進修時數每年至少十八小時以上，並取得證明。**

32

三、法令規章

5.權益部分

名稱	說明
辦理請假手續	第14條第1項後段規定，請假之假別、日數及程序，**準用教師請假規則之規定**。
校內外兼課	第16條規定，教練除法令另有規定外，不得在校外兼職；在公私立學校兼課者，應經服務學校核准。**校內外兼課每週併計不得超過四小時。** （1）是否有符合「中小學兼任代課及代理教師聘任辦法」規定，持有教師證。 （2）兼課時間是否與擔任教練工作服勤時間重疊。

33

三、法令規章

5.權益部分

名稱	說明
念研究所	1.第17條規定，教練因訓練工作之需要，在**不影響本職工作之推動下，經服務學校同意**，得參加各項專業訓練、研究及觀摩等課程。 2.念研究所係增進個人專業知能、強化訓練方式，**無關將來有敘薪的依據**。

34

三、法令規章

5.權益部分

名稱	說明
申訴	第28條第1項規定 教練對主管教育行政機關或學校有關其個人之**解聘、停聘或不續聘**之決定，認為違法或不當，致損其權益者，得提起申訴。 第28條第2項規定 前項申訴程序，準用教師法之相關規定，並應於申訴評議時，邀請體育專業相關人員列席諮詢。

35

三、法令規章

5.權益部分

名稱	說明
升遷管道 	第6條第4項規定 教練有下列各款情形之一，且其聘任後最近三年之服務成績通過績效評量者，學校得依各該規定予以改聘，並自審定改聘之日起改支： 一、聘任後取得較高級別教練證，依該較高級別改聘。 二、具較高級別教練證之教練依前項規定應聘較低級別之教練，於聘任後其服務績效符合各級學校專任運動教練資格審定辦法所定較高級別之規定，經教練評審委員會審議通過，依該較高級別改聘。

36

三、法令規章

6.其他部分-不得聘任為教練

名稱	說明
性侵害	第10條第1項規定 具有下列情事之一者，不得聘任為教練： 一、經學校性別平等教育委員會調查確認有**性侵害行為屬實(第11款)**。 二、知悉服務學校學生**疑似校園性侵害事件**，未依性別平等教育法規定通報，致再度發生校園性侵害事件；或偽造、變造；湮滅或隱匿他人所犯校園性侵害事件之證據，經有關機關查證屬實**(第12款)**。

37

三、法令規章

6.其他部分-不得聘任為教練

名稱	說明
性侵害	第13條規定 教練聘任後，具有下列情事之一者，予以**解聘**或**不續聘**： 一、具有第10條第1項第12款規定情事之一(即再次發生性侵事件)。 二、具有第10條第1項第11款規定情事(即**性評會調查性侵屬實**)。

38

三、法令規章

年度	運動專項	涉及狀況	法令結果
103	角力	性騷擾	解聘
103	跆拳道	移地訓練進行性侵害	解聘
104	柔道	訓練中性侵害	解聘
104	擊劍	訓練中性侵害	解聘
104	游泳	性騷擾	解聘

三、法令規章

7.避免觸犯性別平等規範

方法	說明
一	多瞭解相關法律知識、參加相關研習講座。
二	在從事訓練、動作指導： 1.接觸選手身體時應事前口頭告知選手會碰觸到的肢體，如有不舒服立即提出。 2.避免明示、暗示之語言、行為或者是以性、性別有關之行為。
三	帶隊參加比賽或移地訓練時： 1.能先告知家長、該班導師之相關人員前往目的地等資訊，避免發生自行帶選手到教練家裡、不良場所等。 2.開車帶選手回家路途中，盡可能有其他第三人在者，避免發生不必要的問題。

三、法令規章

（二）各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則

訂定研修歷程	說明
97年4月2日	訂定發布全文15條。
101年9月10日	1.修正發布第1、4、10、11條。 2.刪除第2條。

41

三、法令規章

1.績效程序

程序	說明
法源依據	國民體育法第13條第7項規定，專任運動教練任用滿三年，經專任運動教練績效評量委員會評量其服務成績不通過者，不予續聘。
設專任運動教練績效評量委員會	第3條至第9條規定，任務、委員人數等行政程序。

42

三、法令規章

1.績效程序

程序	說明
檢送資料	第14條第1項規定 教練每服務滿三年，應於規定期限內，將績效評量表連同相關證明文件送服務學校；服務學校自收受次日起，應於一個月內完成查證，並將結果及相關資料送評委會。
	第14條第2項規定 評委會自收受前項相關資料次日起，應於二個月內完成評量作業，其評量結果經主管教育行政機關或專科以上學校核定後，以書面通知服務學校及受評量人。

43

三、法令規章

2.績效評量方式

程序	說明
評量類別及配分比率	第11條第1項規定 1.**訓練或指導績效，80%**。 2.**年度成績考核，20%**。
不通過基準	第11條第2項規定，教練績效評量**不通過之基準，由各主管教育行政機關及專科以上學校定之。**
訓練或指導績效評量指標	各級學校專任運動教練績效評量指標

44

三、法令規章

2.績效評量方式

程序	說明
積分採計	一、團體運動種類**同一團隊之績效**或個人運動種類**同一選手之績效**，於教練接受評量期間內，以**最高一次給分**基準核計。 二、個人運動種類**同一選手**依競賽規程同時參加**個人賽**及**團體賽獲獎**者，**擇一採**。 三、個人運動種類不同選手之績效，按第一款給分基準累計之。 四、團體運動種類之績效，以個人運動項目給分基準乘以一至三倍核計之。 五、給分基準依競賽等級、運動種類、參賽人數、獲獎名次分別核計之。

45

四、Q&A時間

（一）專任運動教練是否兼任行政職？

A

1.「國民小學與國民中學班級編制及教職員額編制準則」第3條、第4條，及「高級中等學校組織設置及員額編制標準」第7條，就「得兼任中小學行政職之人員」已有明定。
2.依據「教育人員任用條例」第2條規定：「本條例所稱教育人員為各公立各級學校校長、教師、職員、運動教練，社會教育機構專業人員及各級主管教育行政機關所屬學術研究機構(以下簡稱學術研究機構) 研究人員。」
3.運動教練與教師、職員分列，是以「運動教練」非「教師」，亦非「職員」。
4.綜上，**專任運動教練尚無法規依據兼任行政職**。

46

四、Q&A時間

（二）專任運動教練是否兼任體育班導師？

A

1.經查教師法第17條規定：「擔任導師為教師之義務」，另依據教師法第3條規定：「本法於公立及已立案之私立學校編制內，按月支給待遇，並依法取得教師資格之專任教師適用之」。
2.**專任運動教練教練不符合上開規定，故不得擔任導師。**

47

四、Q&A時間

（三）專任運動教練服勤時間比照教師簽到退？

A

1.各級學校專任運動教練聘任管理辦法第14條規定辦理。
2.於服勤時間是否比照兼任行政職務教師按實際情形簽到退部分，由**各級學校本權責依相關規定逕行辦理**。

48

四、Q&A時間

（四）每天訓練時間可否超過3小時？

A
高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項 **第三點第項規定** 依**運動種類**、**訓練強度**、**內容及週期**等，由各校自行訂定合理時數，以**每日至多三小時為原則**（包括課程應授時數），避免過度訓練及運動傷害。

49

四、Q&A時間

（五）其他部分？

各級學校專任運動教練專區

- 法令規章
- 各級學校專任運動教練資格審定及複審合格名單
- 歷年專任運動教練相關函釋

名稱	說明
法規查詢	教育部體育署網站-法規查詢-法律、法規及行政規則-學校體育
各級學校專任運動教練專區	1.教育部體育署網站-學校體育-主題專區-各級學校專任運動教練專區。 2.包括法令規章、審定作業通過名單、歷年相關函釋。 3.函釋區分（1）職前年資採計提敘敘薪；（2）改敘、改聘級別；（3）其他方面。

50

五、結語

給選手有能力的教練！

- **資格審定** — *能力的檢核*
- **系統增能** — *能力的提升*
- **績效評量** — *能力的評估*

教育部 體育署

Sports Administration, Ministry of Education

敬 請 指 教

52

課程一 公文寫作與經費申請執行

教育部 體育署
Sports Administration, Ministry of Education

公文寫作與經費申請執行

教育部體育署學校體育組
楊金昌

中華民國104年10月25日

1

簡 報 大 綱

簡報大綱

- 您的先備知識
- 公文寫作
- 經費來源
- 申請與執行經費注意事項
- 結語

一、您的先備知識

機關名稱	組織改造前	機關名稱	組織改造後
教育部	體育司	教育部體育署	學校體育組
體委會	競技運動處		競技運動組
	全民運動處		全民運動組
	運動設施處		運動設施組
	國際體育處		國際及兩岸組
	綜合計劃處		綜合規劃組

一、您的先備知識

經費類別	說明
資本門	單價1萬元(含)以上之非消耗性器材、設備且耐用年限2年以上、購買土地、營建工程等
經常門	1.凡不屬於資本門支出之各類支出均屬之。 2.即單價1萬元以下，包含人事費、業務費、雜支。 即$9,999元以下

經(資)門皆依「政府採購法」規定辦理；若金額超過10萬元以上者，需要上網公告進行公開招標程序。

4

二、公文寫作

公文寫作的重要

1.公文是處理公務的重要工具，是在學校服務的我們必須學習的基本工具。

2.公文代表機關學校，公文品質=機關學校品質，公文的良窳，代表學校處理公務的績效，也是個人工作能力的表現。

二、公文寫作

3.在公文撰擬過程，必須要有**高度之責任心**，不但要**對學校負責**，還要**向對方或人民負責**。因此，在寫作公文時，態度要嚴正，心情要平和，不可苟且敷衍，不宜意氣用事，事情才會處理的**合法、合理、合情**。遇有爭執時，更應以「對事不對人」之原則，處處為雙方立場著想，才不至於偏激或武斷情事發生。

二、公文寫作

公文程式條例第1條規定：「稱公文者，謂處理公務之文書；其程式，除法律別有規定外，依本條例之規定辦理。」

二、公文寫作

1.公文程式條例第2條規定：

「公文程式之類別如下：

一、令：**公布法律、任免、獎懲官員**，總統、軍事機關、部隊發布命令時用之。

二、呈：對總統有所呈請或報告時用之。

三、咨：總統與立法院、監察院公文往復時用之。

四、**函：各機關間公文往復，或人民與機關間之申請與答復時用之**。

二、公文寫作

五、公告：各機關對公眾有所宣布時用之。

六、其他公文。

前項各款之公文，必要時得以電報、電報交換、電傳文件、傳真或其他電子文件行之。」

2.其他公文如**簽、便箋、書函、開會通知**、聘書、**聘函**、證明書、證書及**會議紀錄**等。

二、公文寫作

公文結構，原則上採用「主旨」、「說明」、「辦法」（簽改為「擬辦」）三段式。「主旨」一段能完成者，不必特意分割「主旨」、「說明」；能用二段完成者，亦不必勉強分為三段。

二、公文寫作

(一)**主旨**：不可分項，文字緊接段名冒號之下書寫。主旨為全文之精要，是用以說明行文之目的與期望，本段文字應力求具體扼要。文字越精要越好，使閱讀者一目了然行文之目的與期望，但也不可過於簡略，以不超過**60字**為原則。其內容包括「案由」及「擬辦」，重點應在於敘述「何人」「何時」「何地」「何事」。

二、公文寫作

(二)**說明**：如無項次，文字緊接段名冒號書寫；如分項條列，應另列縮格書寫。當案情必須就事實、來源或理由，作較詳細之敘述，而無法於「主旨」內容納時，用本段說明。本段內容重點在於敘述因「何故」而行文。

(三)**辦法**：向受文者提出具體要求無法在「主旨」內簡述時，用本段列舉。本段內容重點在於提出「如何」辦理之敘述。現行公文少用到「辦法」段。

二、公文寫作

簽為幕僚處理處理公務表達意見，以供上級長官瞭解案情，並作為抉擇之依據。

(一)格式:

1.一段式：採「主旨」一段。案情簡單者適用之。

2.二段式：採「主旨」及「說明」二段。

「主旨」扼要說明目的與期望或擬辦意見。其他需要讓長官瞭解的案情、理由及相關事項

二、公文寫作

，於說明段敘述。案情複雜可分一、二、三項 敘述。

3.三段式：採「主旨」、「說明」及「擬辦」三段。對於案情複雜，且擬辦意見，無法於主旨段容納者用之。

二、公文寫作

(二)用語:

1. 稱謂語： **鈞長**(稱陳核長官，前空一格)

職０００（自稱，字上標）

2. 期望語：

請 核示(提出擬辦意見簽核時)

請 鈞閱、請 核閱(檢陳資料請長官過目)

請 鑒察(將辦理情形簽報長官瞭解)

請 鑒核(除簽報長官瞭解外，並含有請示之意)

請 鈞參(提供長官參考)

二、公文寫作

3. 結束語：**謹陳、敬陳、右陳**

4. 簽署：一般性之簽，於簽末左下署簽報者姓名，押上日期時間即可。

二、公文寫作

(三)範例：

主旨：為 ０００００００００００００一案，簽請　核示。

說明：

擬辦：

敬陳

校長

０００（署時間）

二、公文寫作

依公文程式條例第2條第1項第4款規定：「函：各機關間公文往復，或人民與機關間之申請與答復時用之。」其適用範圍包括上下級機關間、同級機關間、不相隸屬機關間、人民與機關間。性質分為上行函、平行函及下行函及申請函(人民與機關間)。

(一)格式：同簽格式，可分一段式（主旨）、二段式（主旨、說明）、三段式（主旨、說明、辦法），三段式目前比較少用。

二、公文寫作

（二)公文用語:

公文用語表

類別	用語	適用範圍	備註
起首語(正文開頭慣用之發語詞)	查、關於、謹查、茲	通用。	
	制定、訂定、修正、廢止	公布法律、發布命令用。	
	特任、特派、任命、派、茲派、茲聘、僱	任用人員用。	

二、公文寫作

稱謂語(彼此禮貌上之代稱詞)	鈞府、鈞長、鈞座	有隸屬關係之下級對上級用。	直接稱謂時用。書寫鈞、大、鈞長、鈞座時，均應空一格（挪抬）表示。
	大	無隸屬關係之低級機關對較高級機關用（對立法院、司法院、監察院用）。	
	貴	上對下、平行、對人民團體	
	台端	對屬員、或人民	
	本	機關學校自稱	
	職	屬員對長官	
	該、職稱	機關名稱如一再提及可稱「該」，對職員則稱「職稱」	間接稱謂時用。

二、公文寫作

引述語(引據來文之起敘語)	復……(來文機關發文年月日字號及文號及文別)	於復文時用。	
	依(依據、根據)……(來文機關發文年月日字號及文號及文別或機關法令)辦理	於告知辦理之依據時用。	
	（發文年月日字號及文別）……諒鑒　鈞察、鑒察	對上級機關發文後續函時用。	
	（發文年月日字號及文別）……諒達、計達	對平行或下級機關發文後續函時用。	

二、公文寫作

除外語	除…外、除..暨..外	通用	
請示語(請問之衡量詞)	是否可行、是否有當、是否允當、可否之處、如何之處	通用	
期望或及目的語(要求對方之祈使詞及表示行文主旨之希求詞)	請 鑒核、請 核示、請 鑒察、請　備查、請 核備。	對上級機關或首長用。	鑒核-報核案件。核示-請示案件。鑒察-僅供瞭解。
	請 查照、請 察照、請 查照辦理、請 查核辦理、請　查照辦理見復、請 查照轉告、請　查照備案、請 查明見復、復請　查照。	對平行或下級機關時用。	

二、公文寫作

（三)範例:

主旨：（具體扼要說明行文的目的與期望）

說明：

一、 復……函或依……函辦理。

（答復來文文號或依據之法規）

二、（詳細說明案情事實、來源或理由）

三、（依據前段而總結之看法、向受文單位提出具體要求會或方案）

校 長　李　0　0

三、經費來源

機關	補助名稱	補助項目	備註
教育部體育司	獎勵各級學校聘任專任運動教練	經常門 資本門	1.依教育部格式繕打，並依規定期限內先送教育局(處)彙整後報部提申請案。 2.通常以「**學年度**」成績做為申請審核依據。
	建立區域運動人才培育體系		
	推動學校體育運動發展經費原則		

三、經費來源

機關	補助名稱	補助項目	備註
行政院體育委員會(體委會)	基層運動選手訓練站	經常門	1.依體委會格式繕打，並依最快期限內先送教育局(處)初核後報體委會提出申請案。 2.通常以「**前1年度**」成績做為申請審核依據。
	運動發展基金辦理運動選手輔導照顧	經常門	
	運動發展基金改善競技運動	資本門	

三、經費來源

組別業務	補助名稱	備註
學校體育組	**獎勵各級學校聘任專任運動教練**	1.學年度補助 2.補助以3年為限
	推動學校體育運動發展經費原則	運動教練獎
	國立學校體育班基本需求經費	年度補助
競技運動組	**基層運動選手訓練站**	1.包含區域運動人才 2.已有核定經費項目，請勿又在獎勵金申請
	運動發展基金辦理運動選手輔導照顧	
	基層運動選手訓練站改善訓練環境及器材設備	

三、經費來源

組別業務	補助名稱	備註
綜合規劃組	**體育運動贊助資料庫媒合平台**	http://sponsor.sa.gov.tw/

三、經費來源

經費類別	經費項目	經費細目	備註
經常門	參賽旅運費	住宿費、雜費、交通費、保險費、報名費	
	移地訓練費	場地租借、住宿費、雜費、交通費、保險費	
	訓練營養補助費	ex：麵包、牛奶	
	課業輔導費	鐘點費	檢附**課業輔導實施計畫、課程表、簽到表**
	競賽裝備費	ex：比賽球	1.1萬元以下 2.日製KENKO軟式網球
	訓練器材費	ex：釘子、肌肉貼布	包含運動傷害防護用品費，要列細目

三、經費來源

經費類別	經費項目	經費細目	備註
資本門	競賽裝備費或訓練器材費(1萬元以上)	製冰機	請於備註欄位說明購買用途、需求的目的
		藥球組	
		熱敷箱	
		保護墊	
		45度背肌伸展架	
		攜帶式鋁製折疊按摩床	

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(一)	申請時間
(二)	申請程序
(三)	申請應備文件
(四)	WHO自我審核
(五)	眉角時間

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(一) 申請時間	1.配合學年度期程。
	2.以申請專任運動教練獎勵金為例：約每年7月下旬-8月下旬提出申請。
	3.各教練可依前一學年度執行情形，提早與研擬規劃爭取經費程序。

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(二) 申請程序	1.申請學校是地方政府所屬者，由縣市政府教育局(處)的體育保健科(簡稱體健科)統一彙整後報體育署提出申請。 備註：也是在推動體育業務，但不叫體健科 (1)新北市政府教育局學生事務科 (2) 臺南市政府教育局體育處
	2.申請學校是教育部主管者，由學校逕送體育署提出申請。

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明【共同性】
(三) 申請應備文件	1.申請表
	2.申請補助計畫書 (包含依據來源、目的、主(協)辦單位、辦理時間、地點、對象、方式、經費概算與來源及預期效益)
	3.經費概算表 (包含申請單位、計畫名稱、計畫期程、經費項目、細目)

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(四) WHO 自我審核	1.申請人(教練本身、體育組長)
	2.處(組)的主任(通常是學務主任)
	3.總務處主任、會計主任、校長
	4.縣市教育局(處)體健科承辦人
	5.體育署承辦人

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(五) 眉角時間	1.**詳閱**公文函之申請條件、相關補助要點之規定。
	2.已申請某機關或單位補助，**不得重複**申請及請領其他機關或單位之補助情形。
	3.**中央編列規定，適用之**；中央沒規定，適用地方政府規定；地方政府沒規定，適用學校規定。
	4.編列**經費項目**後，還需要填列**細目**。

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(五) 眉角時間	5.是否有**自我檢核機制**？
	(1)檢視申請表、計畫書及經費概算表**格式**是否正確。
	(2)檢視經費項(細)目之**單價、數量、總計**是否正確。
	(3)檢視編列各單價是否**符合規定**。
	(4)檢視是否編列到**不補助的細目**。

四、申請與執行經費注意事項

四、申請與執行經費注意事項

180人住？
Or
住180天？

	經費項目	細目	計畫經費明細 單價（元）	數量	總價（元）	說明
甲	全隊旅運費	住宿費	500	180	90000	
		膳食費	300	100	30000	
		交通費	500	60	30000	
		保險費				
		小計			150000	
乙	全隊旅運費	住宿費	800	25人*2晚/人*2次	80000	選手25人，2次比賽，每次2晚住宿
		雜費	200	25人*3天/人*2次	30000	選手25人，2次比賽，每次3天
		交通費	700	25人*2次	35000	選手25人，2次比賽
		小計			145000	

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(一)	撥款經費時間，似乎好慢？
(二)	計畫經費有變更，該怎麼辦？
(三)	計畫執行還有賸餘款，還想繼續執行，該怎麼辦？
(四)	計畫執行完畢，如何辦理核結？

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(一)撥款經費時間	1.補助學校是地方政府所屬者
	(1)由地方政府教育局(處)統一製據領據報體育署請款
	(2)俟體育署撥入指定保管金專戶(或縣庫)後
	(3)再由地方政府教育局(處)通知補助學校製據請款
	2.補助學校是教育部主管者，由學校製據後逕送體育署請款。

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(二)計畫經費變更	1.公文函，且詳述說明調整(變更)之理由
	2.檢附原核定經費表
	3.檢附經費調整對照表 (請在該表欄位上說明調整之原因)
	4.檢附調整後經費申請表
	5.學校是地方政府所屬者，報給教育局(處)後，轉陳體育署辦理；學校是教育部主管者，逕送體育署辦理

四、申請與執行經費注意事項

主旨：檢陳本校辦理「教育部體育署103學年度各級學校聘任專任運動教練獎勵金」調整前計畫申請表、調整後計畫申請表及調整對照表各1份，請　核示。

說明：

一、依　鈞署103年9月29日臺教體署學(一)字第1030029867號函及103年11月4日臺教體署學(一)字第1030033189A號函辦理。

二、本案業經　鈞署103年11月4日臺教體署學(一)字第1030033189A號函核定，其中跆拳道原編列訓練器材費項目拉力繩，因廠商未能提供合格產品，爰擬調整請購項目為爆發力訓練組，謹請　鈞署諒察並予核准。

四、申請與執行經費注意事項

教育部體育署補助（委辦）計畫經費第1次調整對照表

執行單位名稱：

計畫名稱：教育部體育署103學年度獎勵各級學校聘任專任運動教練（如春遠）

教育部核定函日期文號：103年11月4日臺教體署學(一)字第1030033318號函

教育部補助計畫：■全額補助 □部分補助

教育部委辦計畫辦理方式：□政府採購法 □行政指示 □行政協助

所屬年度：103

計畫期程：103年9月29日至104年7月31日

計畫主持人：

單位：新臺幣元

按照公式計算

經費項目	調整前核定計畫		調整後核定計畫		調整數		調整原因說明
	教育部核定計畫金額(A)	教育部核定補助金額(B)	教育部核定計畫金額(C)	教育部核定補助金額(D)	教育部核定計畫金額(E=C-A)	教育部核定補助金額(F=D-B)	
防禦點	5,000	5,000	5,000	5,000	0	0	
攻力點	9,000	9,000	0	0	-9,000	-9,000	廠商未能提供合格產品，擬改採購其他項目

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(三)計畫賸餘款賡續執行	1.公文函，且詳述說明執行經費情形
	2.檢附賡續執行之經費申請表
	3.檢附經費調整對照表
	4.學校是地方政府所屬者，報給教育局(處)後，轉陳體育署辦理；學校是教育部主管者，逕送體育署辦理。

四、申請與執行經費注意事項

主旨：本縣　　辦理102學年度各級學校聘任專任運動教練獎勵金計畫，經費結餘款執行案，如說明，請 查照。

說明：

一、依據 貴署102年11月4日臺教體署學(一)字第1020034776號函辦理。

二、本案 貴署核定　　角力專任運動教練獎勵金參賽旅運費項目，經費計新台幣6萬3,660元。該校業經參加相關角力比賽後，尚有結餘款3萬6,790元，請 貴署同意將結餘款使用於訓練營養補助費項下，以賡續計畫之執行。

四、申請與執行經費注意事項

序號	說明
(四)核結程序	1.公文函
	2.檢附經費收支結算表
	3.檢附成果報告書
	4.自我檢核 (1)收支結算表之項目是否與補助項目一致。 (2)收支結算表之「項目金額」要和成果報告書之「整體經費」金額要一致。

四、申請與執行經費注意事項

教育部體育署補助經費收支結算表(國私立學校-範例版)

執行單位名稱：

計畫名稱：教育部體育署103學年度各級學校聘任專任運動教練獎勵金

教育部體育署核定函日期文號：

計畫期程：103年10月17日至103年7月31日

所屬年度：103

計畫主持人：

單位：新臺幣元

百分比：取至小數點二位

經費項目(或各受補助學校名稱)	體育署核定計畫金額(A)	體育署核定補助金額(B)	體育署撥付金額(C)	體育署補助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	依公式應繳回體育署結餘款(G=F*D-(B-C))	備註
課業輔導費	40,000	40,000	40,000	100%	40,000	0	0	請查填以下資料：
競賽裝備費	33,000	33,000	33,000	100%	33,000	0	0	*■經常門 □資本門
訓練器材費	57,000	57,000	57,000	100%	55,000	2,000	2,000	*■全額補助 □部分補助
								*餘款繳回方式
								□依計畫規定（□繳回 □不繳回）
								■依補助機關行業獎勵辦理（□繳回 ■不繳回）
合計	130,000	130,000	130,000		128,000	2,000	2,000	結餘款2,000元納入地方教育發展基金(投務發展基金)

四、申請與執行經費注意事項

經費項目(或各受補助學校名稱)	教育部核定計畫金額(A)	教育部核定補助金額(B)	教育部撥付金額(C)	教育部補助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	依公式應繳回教育部結餘款(G=F*D-(B-C))
人事費	40,000	40,000	40,000	100%	40,000	0	
業務費	90,000	90,000	90,000	100%	90,000	0	
設備及投資							
合計	130,000	130,000	130,000	100%	130,000	0	-

經費項目(或各受補助學校名稱)	教育部核定計畫金額(A)	教育部核定補助金額(B)	教育部撥付金額(C)	教育部補助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	依公式應繳回教育部結餘款(G=F*D-(B-C))
課業輔導費	40,000	40,000	40,000	100%	40,000	0	
競賽裝備費	33,000	33,000	33,000	100%	33,000	0	
訓練器材費	57,000	57,000	57,000	100%	57,000	0	

四、申請與執行經費注意事項

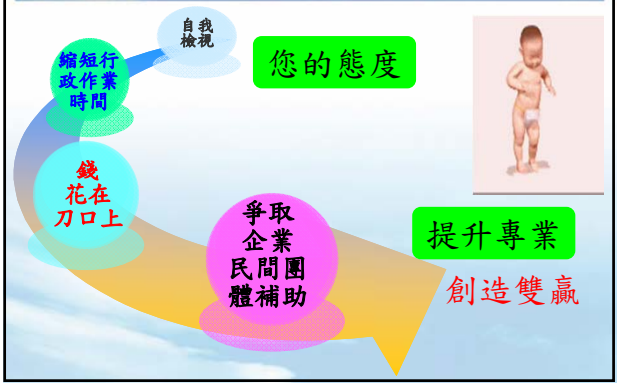
經費項目(或各受補助學校名稱)	教育部核定計畫金額(A)	教育部核定補助金額(B)	教育部撥付金額(C)	教育部補助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	依公式應繳回教育部結餘款(G=F*D-(B-C))
參賽旅運費	132,000	132,000	132,000	100%	132,000	0	
訓練器材費	40,100	39,000	39,000	97%	40,100	0	
合計	172,100	171,000	171,000	99%	172,100	0	-

整體經費(請說明之)	一、體育班划船隊選手參加102年比賽旅運費支用住宿費、膳食費、交通費共132,000元。 二、購置訓練器材(貼布、肌內效、皮膚膜、軟式圓錐)共40,100元。 三、參賽旅運費與訓練器材費總計172,100元。

四、申請與執行經費注意事項

措施	102學年度	103學年度	104學年度
新增-常見編列經費不清、錯誤態樣	X	X	V
新增-經費編列不錯態樣	X	X	V
新增-自我檢核表	X	X	V
新增-擬報經費調整作業流程圖	X	X	V

五、結語



教育部 體育署

Sports Administration, Ministry of Education

敬 請 指 教

課程二 瞭解與增進運動員動機

季力康教授簡歷

學歷：美國普渡大學運動心理學博士

經歷：亞奧運運科委員

國際運動心理學會理事

台灣運動心理學會會長

亞太運動心理學會副會長

現職：國立臺灣師範大學體育系教授

中華民國體育運動總會監事

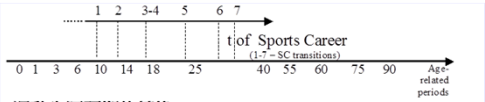
瞭解及增進運動員動機

季力康

國立臺灣師範大學

運動生涯的分析模式

（The Analytical model, Stambulova, 1994)



運動生涯預期的轉換:

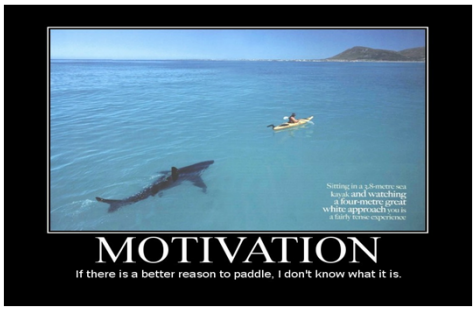
- 運動專項的開始;
- 轉換到較強化的訓練;
- 從大眾的運動轉換到高成就的運動;
- 從青少年運動轉換到成人運動;
- 從業餘運動轉換到職業運動;
- 從事業的頂點轉換到運動生涯的結束;
- 運動生涯的終止並轉換其他事業

年輕運動員的發展

- Winning is everything ?
- 認真練習並且在比賽中盡最大的努力
- 從錯誤中學習並且不害怕失敗
- 維持自信
- 享受挑戰!

並非所有青少年運動員對於運動參與有正向或是適應性的態度

是什麼導致這樣的差別?



教練和年輕運動員的重要他人有很大的影響！

常見教練對於動機的『迷思』

- 驢子論點（胡蘿蔔理論）
  增強 vs 懲罰
- 送子鳥論點

教練對動機可能的誤解

- 當選手不聽教練練的指示，教練認為這位選手缺乏動機。
- 教練在動機的最大挑戰可能不是在於幫助選手得到動機，而是如何避免摧毀選手的動機。
- 教練不應只是想知道如何增進選手動機，而是要瞭解為什麼選手的動機能被增進。

何謂動機？

- **行為強度**－付出努力程度
- **行為方向性**－趨近或逃避

成就動機的行為指標

- 努力程度
- 持續參與
- 工作選擇
- 運動表現

適應的成就行為

- 付出努力
- 持續參與
- 選擇有挑戰的工作
- 表現好（進步）

非適應成就行為

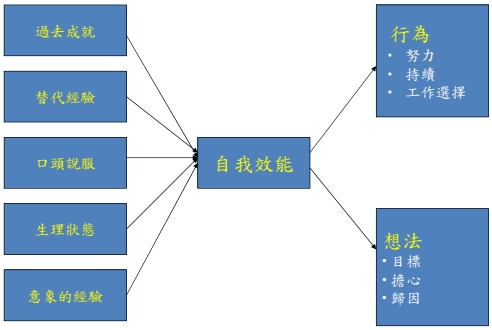
- 不付出努力
- 不持續參與
- 選擇極難或極簡單的工作
- 表現差（退步）

如何形成不同的動機行為？

- 瞭解複雜的動機歷程
- 包括個人因素、環境因素、認知、情緒等

I don't even think about the prospect of not winning – it never occurs to me. I really am that confident

- Daley Thompson, 1984及1988二屆奧運十項冠軍



I don't like glamour.
I just like the game.

Ben Hogan, 職業高球選手，
曾贏得63個PGA巡迴賽冠軍

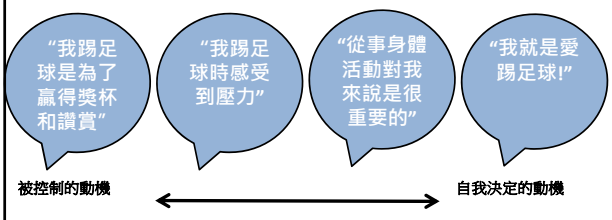
參與運動的原因

- 內在動機
- 外在動機

外在獎賞對內在動機的影響

- 訊息層面：獎賞肯定能力，透過能力知覺提升，進而提升內在動機
- 控制層面：獎賞控制參與運動之自主性，透過自我決定下降，進而削弱內在動機

不同參與運動的原因



自我決定的動機

是有品質的動機

三種基本心理需求

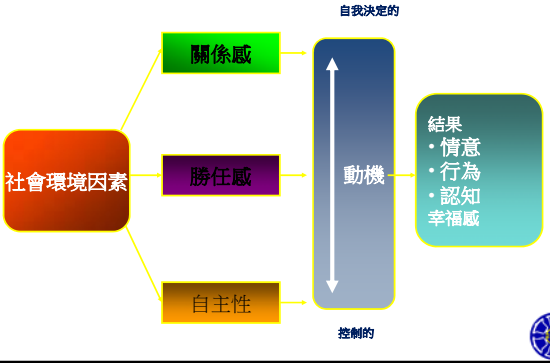
勝任感的需求：感覺到有效能的

自主性的需求：選擇與投入，能夠做自己

關係感的需求：感覺到和別人產生連結，被關心被尊重

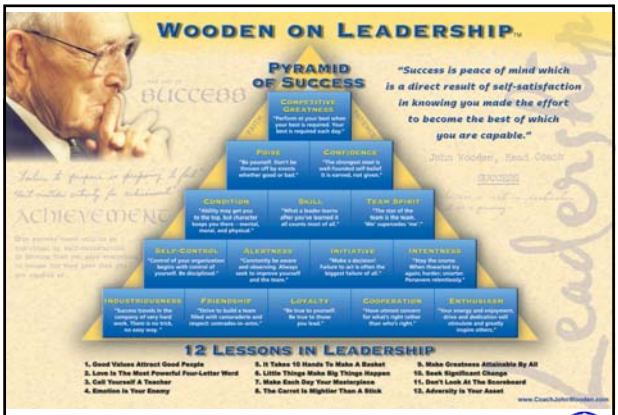
自我決定理論

(Deci & Ryan, 1985, 2000)



自主支持教練

- 提供選擇
- 從運動員的觀點做考量
- 徵求運動員的投入和參與
- 減少外在要求與壓力
- 解釋原因



成就目標理論

- 展現高能力或避免展現低能力
- 有兩種方式判斷或建構能力：

工作涉入 、自我涉入

工作涉入

- 認知能力是和自己比較
- 強調精熟技巧
- 成功定義為進步

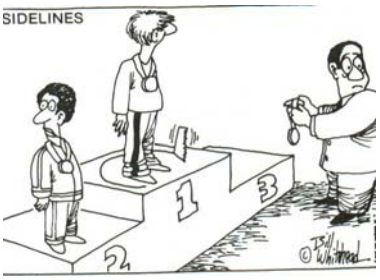
自我涉入

- 認知能力是和他人比較
- 進步不足以展現高能力
- 成功定義為勝過或擊敗他人

工作涉入或自我涉入決定於

- 個人特質傾向
- 情境因素
- 發展因素

成就目標與運動態度、信念之相關



運動家精神？

成就目標和動機歷程

- 歸因
- 自覺能力
- 內在動機

成就目標和情緒

- 運動樂趣
- 狀態焦慮
- 滿足感

目標涉入與自覺能力對成就行為的預測

目標涉入	自覺能力	成就行為
工作涉入	高	適應的
工作涉入	低	適應的
自我涉入	高	適應的
自我涉入	低	不適應的

如何增進運動動機？

如何塑造精熟取向氣候？

標靶策略（TARGET）

Task（任務）：活動的安排，任務的設計

Authority（權威）：參與決策及指導的過程

Recognition（認同）：被認同的理由，得到獎賞的機會

Grouping（組隊）：運動員一起工作的方式和頻率

Evaluation（評量）：表現的標準以及評量的回饋

Time（時間）：時間安排的彈性，學習的步調

引自 Epstein (1989)

標靶策略（TARGET）

任務

- 設計活動強調多樣化、個人的挑戰和積 極的投入
- 幫助選手設定實際的及短程的目標

標靶策略（TARGET）

權威

- 讓選手參與決策的過程和扮演領導的角色
- 幫助選手發展自我管理及自我監控的技能

標靶策略（TARGET）

認同

- 對個別的進度及進步於以認同及肯定
- 確實讓選手有均等的機會得到獎勵
- 著重在每位選手的自我價值

標靶策略（TARGET）

組隊

- 採用彈性及不同性質組隊的安排
- 提供多重組隊方式的安排

標靶策略（TARGET）

評量

- 以個別的進步和精熟為評量的標準
- 讓選手有機會自我評量
- 讓評量有其意義並避免公開比較

標靶策略（TARGET）

時間

- 提供機會和時間讓選手進步
- 幫助選手建立工作和練習的時間表

標靶策略（TARGET）

時間

提供機會和時間讓學生進步

幫助學生建立工作和練習的時間表

Coach Dave Belisle

Q & A

敬請指教

課程三 競技訓練內容與計畫制定

中華民國104年新進專任運動教練研習會

競技訓練內容與計畫制定

講師：邱為榮

中華民國田徑協會副祕書長兼訓練組組長

臺北市立大同高中 專任運動教練

104.10.25

教練簡歷

- 姓　　名： 邱 為 榮　性　別： 男　　出生年： 1967年
- 最高學歷： 臺北市立體育學院　運動技術研究所畢業
- 現　　職：中華民國田徑協會副秘書長兼訓練組長、
  臺北市立大同高中田徑專任運動教練
- 行政經歷：中華民國專任運動教練協會秘書長、臺北市田徑委員會 總幹事
- 專業證照：體總田徑國家級教練、行政院體育委員會審定專任運動教練中級
- 教練經歷：
- 2008年國際田聯亞洲田徑發展中心（北京）最高級第五級精英教練研習班
- 2008年中華民國體育運動總會甄選精英教練美國短距離、跳遠田徑研習團
- 2009年教育部學校專任動教練國外進修中國運動科學與田徑研習
- 2012年國際田聯亞洲田徑發展中心（北京）最高級第五級青少年總教練研習
- 2013年加拿大國際少年運動會擔任教練指導選手
- 2014年澳大利亞國際少年運動會擔任教練指導選手
- 2014年亞洲青年田徑錦標賽總教練
- 2014年南京青年奧運會田徑總教練
- 2015年荷蘭國際少年運動會擔任教練指導選手
- 2015年亞洲田徑錦標賽總教練
- 教練訓練成績：歷年邱為榮大同高中運動教練跳遠訓練選手成績.doc

歷程源由不能忘

競技訓練內容

擔任運動教練你的專業訓練內容是有哪些領域？

課程大綱

- 壹
- 一、選運動員時要考慮的素質
- 二、訓練周週課表
- 貳
- 以跳遠運動員為例的專項體能與一般性體能速度與力量訓練和賽會規劃
- 一、速度訓練
- 二、速度耐力
- 三、力量訓練
- 四、重要賽會規劃

課程大綱

- 叁、運動科學
- 一、跨學科領域支援事項
- 二、運動力學
- 三、生理生化科學
- 四、心理學－教練考慮因素
- 五、運動醫學
- 總結

壹
一、選才
運動員時要考慮的素質

以跳遠運動員為例必須具備：

- Fast　快的速度
- Powerful　很好得爆發力
- Better tall with long legs　個子高、腿長
- Coordinative　協調性好

二、制定訓練計畫

- 選訓賽輔周期
- 訓練年度計畫表
- 訓練季周期表
- 訓練周課表

二、訓練週課表

- 跳遠週課表

（國際賽事頻繁訓練周期越不明顯，以比賽期為例）

- 1. 速度、速耐（不超過150m）強度高＋速度
- 2. 短程技術練習＋跳耀＋加速跑
- 3. 大力量訓練＋欄架跨跳＋變速跑
- 4. 身體訓練小肌群協調訓練＋專項動作練習
- 5. 全程技術練習＋跳耀＋加速跑
- 6. 大力量訓練＋跳耀＋跑

貳　以跳遠運動員為例的專項體能訓練與一般體能速度、力量、耐力賽會規劃

跳遠構成的基本理論

跳遠的成績表現取決於快速助跑速度與起跳動作技術結合，透過身體平衡騰空飛程與有效的著地動作。

Coh（2000）運動學的規範中，跳遠有四種動作的架構組成並有相互倚賴的作用，包含了助跑、起跳、飛行以及著地。

專項體能

專項輔助動作

※專項素質未達到專項水平絕不要求成績表現
※跳遠輔助練習＞合併腿欄架彈跳8腳掌~10腳掌
※髖部輔助練習＞單腿欄架提髖過欄架距離9腳掌
MOV04734髖部訓練.MPG
※跳遠起跳輔助練習＞小低欄一步起跳起跳輔助練習
MOV04729起跳輔助練習.MPG

專項體能-跳遠訓練方法

- (一)助跑技術訓練
- 1.短距離選手速度訓練的內容提高跳遠選手速度能力。
- 2.全程助跑(18步以上)練習確定助跑能力起跳前3-4步達到速度最高速和連接完整的技術動作。
- 3.預定選手助跑步數反覆的進行助跑訓練，可在跑道上確定助跑距離，目視正前方不要有尋找起跳板的心理，不做起跳動作，教練確定選手起跳點。
- 4.短程(6-7步)與中程(10-11步)助跑與起跳結合練習，重點在後二步須快節奏上板結合起跳。

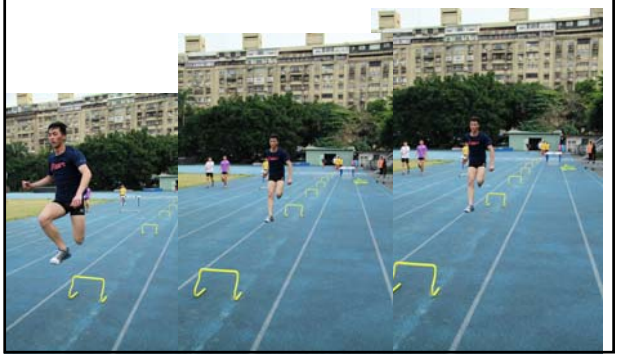
專項體能-(二)起跳訓練

- 1. 教練根據選手身體發育的規律，採用多種多樣的方法和手段來進行跳躍訓練，提高腿部力量。
- 跳遠是，利用助跑、起跳時關節的屈伸、肌肉的用力、身體各部位的協調配合身體重心的變化、“擺”、“蹬”的配合、合理的用力順序及用力角度等向地面施加最大的作用力，通過支撐反作用力使人體騰空。

專項體能-起跳訓練方法

- 可用小欄架及欄架或跳箱，欄間一步助跑起跳、三步助跑起跳、五步助跑起跳練習；
- 併腿跳躍、單腳跳躍。選手先學雙腳跳躍，後學單腳跳躍。
- 雙腳跳躍，如原地雙腳向上跳、縱跳、立定跳等練習。
- 單腳跳躍練習，如單腳向上跳、跳繩、單腳交換向上跳、單腳高低跳等練習，以及單腳或雙腳交換進行的各種跳躍練習，如單腳跳、跨步跳、多級跳……等練習。
- 在此基礎上逐漸轉入有助跑的各種起跳摸高練習。

欄間一步助跑起跳



專項體能-起跳訓練方法

- 2, 台上跳深
- 從一定高度跳下、落地後立即向前跳。跳深，初學者從30公分開始。從一定高度跳下、落地後立即跳起越過一定高度的橫杆或皮筋。
- 雙腳縱跳連續越過障礙物（欄架、橡皮筋均可），障礙物的高度和距離因人而異，強調著地後立即跳起。

專項體能-起跳訓練方法

- 3. 組合跳躍練習
- 在平坦而鬆軟的場地上進行，如單足跳（左）—跨步跳—單足跳（右）—跨步跳—單足跳（左）。或單足跳（左）—單足跳（左）—跨步跳—跨步跳—跨步跳—單足跳（右）—單足跳（右）單足跳（右）—跨步跳等反覆進行。

專項體能-起跳訓練方法

- 4. 助跑單腳跳起
- 3~4步助跑單腳跳起跳，跳30~50公分的跳箱或臺階。反覆做3~5步助跑單腳跳起跳，用手或摸觸高物。強調助跑接起跳動作“蹬”與“擺”的協調配合與連貫性。

專項體能-(三)空中動作訓練

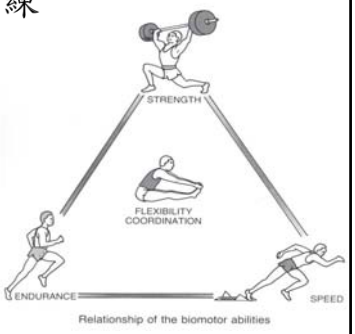
- 1. 空中動作技術模擬挺身式或走步式練習，初學者從慢的分解動作反覆練習養成反射自然動作練習。
- 2. 利用較低斜踏板跳箱約二十公分或彈板獲得較高騰起高度，進行短、中、全程的空中技術挺身式動作或走步式動作練習。

專項體能-(四)落地訓練

- 1. 在跳箱上做立定跳遠練習體會抬高大腿前伸小腿的落地技術。
- 2. 短程助跑起跳後高抬雙腿前伸小腿坐落在海棉墊上。

一般性體能訓練

- ***體能主要包括：***
- ***力量、速度、耐力、靈敏、柔韌、協調和核心穩定能力。***
- **在一些書籍或文章中，可以發現，把核心穩定能力歸納入力量。**



體能的作用

Psychological & Mental Training
心理訓練

Tactical Training
戰術訓練

Technical Training
技術訓練

Physical Training
體能訓練

一、速度訓練

掌握跳遠運動員最重要的素質？

- 絕對（最快）速度?
- 助跑速度?
- 最大力量?
- 爆發力/快速起跳能力?
- 完整技術?
- 柔韌性?
- 協調性?
- 速度耐力
- 耐力?

速度（助跑速度)對成績關鍵重要

大多數世界優秀跳遠運動員速度很快（Edwards、劉易斯等）

選材時要特別注意速度能力和潛力

速度訓練應占重要位置

跳遠運動員需要什麼速度?

速度有許多種:

最快速度,速度耐力,加速度（加速能力）

起跳瞬間達到最快水平速度

好的加速能力

好的助跑節奏和踩板準確性等

如何發展最大速度

- 短距離快跑是必須的,但還不夠，還有許多方法
- 各種跳躍練習(如快速跳躍)
- 下坡/上坡跑
- 助力/阻力跑
- 特別的肌肉力量訓練(**如伸髖肌**)
- 節奏跑（注意步頻）
- 速度耐力（改進技術和發展速度的基礎）
- 跑得專門練習
- 柔韌性、協調性和技術

短距離快跑

- 30m—80m
- 全力以赴
- 總跑量要少(200m—400m)
- 重複次數少(6—8)
- 恢復時間較長（4—8分mins）
- 能量系統（非乳酸能： ATP, CP恢復時間3-5分）

下坡/上坡跑

- 30m—60m
- 全力以赴
- 重複6—8次
- 較長的恢復(5—8mins)
- 坡度不大(1—3 度)
- 下坡: 快步頻
- 上坡: 蹬地力量（步長）
- 與平地跑結合進行

助力/阻力跑

- 牽引
- 下坡
- 順風
- 追逐
- 上坡
- 頂風
- 拖重物

節奏跑

地上放標誌跑：
標誌間的距離要適合特定的運動員
避免身體緊張

用聲音幫助建立節奏

要注意保持步長和放鬆

跑的專門練習

- 30m—50m
- 分解的技術、基本技術
- 逐漸加快節奏、步長和速度
- 每天都要做，準備活動的一部分
- 教練要重視，要看選手步點變化

要對運動員進行分析

- 步長和步頻的情況
- 教練必須知道(如何知道?攝影或註記)
- 訓練必須有針對性（個別選手差異）

決定步長的因素

- 技術
- 蹬地力量和速度
- 柔韌性
- 腿長

決定步頻的因素

- 技術
- 神經系統的功能
- 特殊肌肉的快速力量水平

目標—在助跑中跑得快

- 步長必須相對穩定
- 跑得節奏必須相對固定
- 加快步頻而不明顯縮短步長是一個非常關鍵的能力

在起跳前要繼續加速

- 保持步長, 加快步頻：技術的需要
- 保持步頻, 加大步長：對積極起跳不利

二、速度耐力

- 100m—150m × 6-8次
- 總距離: 600m—1200m
- 較短的恢復: 3—4mins
- 能量系統: 非乳酸和乳酸系統
- 發展速度的基礎和改進技術

三、力量訓練－體能訓練的核心

- 比賽期：賽前三、四天可做力量訓練，大力量後調整二天４８小時後強化速度再做技術準備比賽。
- 力量訓練：100%最大肌力1次x2組（強化爆發力，肌肉橫面不會明顯增大，若下肢肌群肥大進而又影響股四頭肌群和後腿肌收縮長度限制致使抬腿角度受限跑步幅必然縮小影響速度發展）D:\8專任教練講座或研習會及教案\2013年田徑協會跳遠跳高講習會\助跑抬腿能力不足現象影響後續跳遠比賽\MVI_0655.MOV
- 重量控制與重訓後肌肉關節活動角度牽拉伸展很重要。
- ９３％　＝　３次x２組（強化爆發力，肌肉橫面不會明顯增大跳躍項目非常需要）
- ８５％　＝　６～８次x１組（熱身活絡身體）
- ７０％　＝　６次x１組（熱身活絡身體）
- 離心訓練－舉重量快起慢下；８０％重量怎提怎放，１００％、９３％才可重放下

三、力量訓練-爆發力跳躍練習

- 以30m—60m
- 快速跳躍(快頻率,積極擺動)
- 要求跳躍遠度(蹬地的力量)
- 既要速度又要遠度的跨跳躍
- 重複次數少(5—8)
- 較長的恢復(5—8mins)
- 能量系統：ATP, CP等非乳酸能

訓練量和强度的安排原則
賽前控制好强度十分關鍵

- 總體是逐漸減量、加强度
- 具体為：

倒數第四周：中上量和强度

倒數第三周：中量和中上强度（比前一周略高）

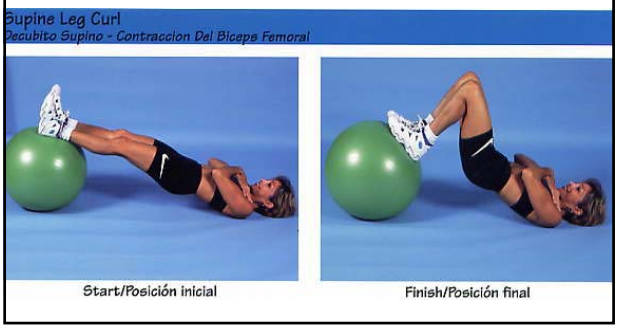
倒數第二周：小量和大强度（突出强度）

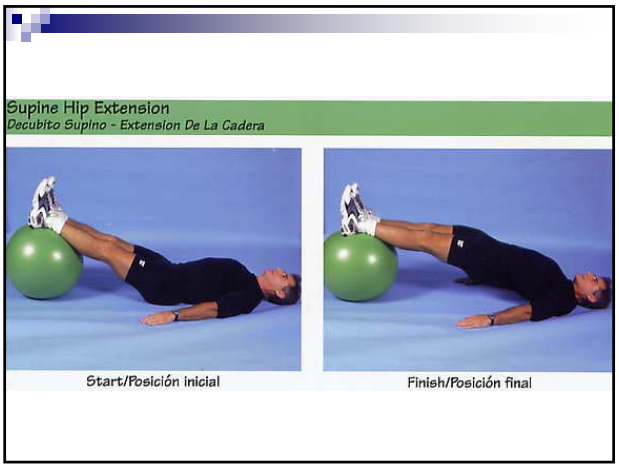
倒數第一周：小量和中(中上强度)

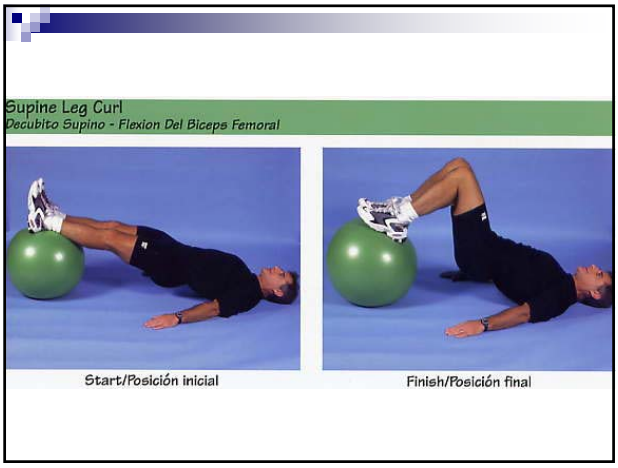
力量訓練-彈力球

Swiss Ball(抗力球訓練)

利用球體的不穩定，訓練核心肌群、上下肢肌力





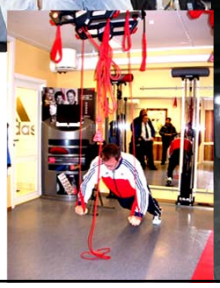


Bosu Ball(半圓平衡球訓練)

可以在球體上進行上肢訓練、下肢跳躍穩定

TRX(懸吊式訓練)

利用自體體重作為阻力，透過身體傾斜角度與姿勢變化調整強度，可以訓練肌力、肌耐力、核心穩定能力



身體協調性的力量訓練

戰繩訓練-藉由在核心穩定的狀況下訓練肌力、肌耐力、心肺功能及身體協調性的訓練

增強式訓練-藉由肌肉快速收縮及伸展，以及超負荷的訓練概念訓練肌力、肌耐力、爆發力、心肺能力

功能訓練與力量訓練一體化

完全穩定
對神經肌肉控制
影響很小

不完全穩定，
較好提高神經肌肉
控制能力

高度不穩定，
高效提高神經肌肉
控制能力

伸展肌群放鬆肌筋膜

滾筒放鬆-利用滾筒壓迫肌肉，來放鬆肌筋膜，達到肌肉的疲勞恢復，以增進運動表現

被動伸展-課程注重在雙人的伸展動作，可以比單人的伸展動作更有效的伸展到要放鬆的肌群

四、賽會規劃-重要賽會前的訓練安排

- 是選手訓練中最重要的一個時期
- 它的好壞決定選手比賽的成績
- 非常關鍵

重要賽會前訓練時間的界定

一般以4周時間規劃

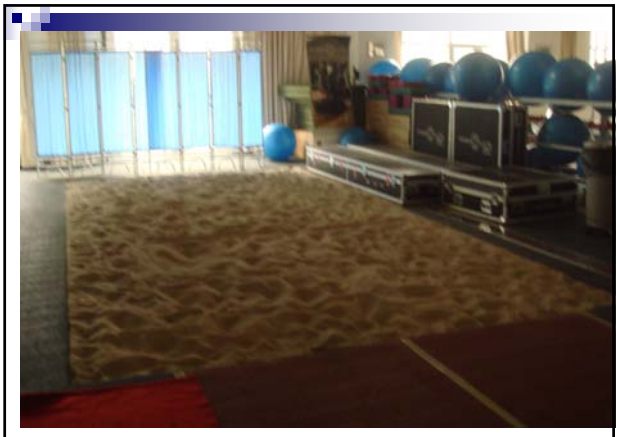
訓練的原則應避免過大的起伏，避免疲勞的累積，在訓練過程中使選手得到恢復。

其中可能還包括2－3場次的小比賽（以比賽提高競技狀態），穩定提高技術，提高強度，發現問題。

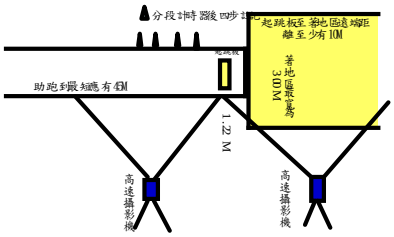
叁、運動科學

一、跨學科領域支援事項

- 運動科學：體育院校申請器材協助做檢測。
- 科研運動器材可採集提供運動影像分析圖像分析
- 運動生物力學提供教練參數
- 生理生化科學：提供教練瞭解選手身體血液、肌肉所需訓練與營養
- 心理學
- 運動醫學



二、運動力學

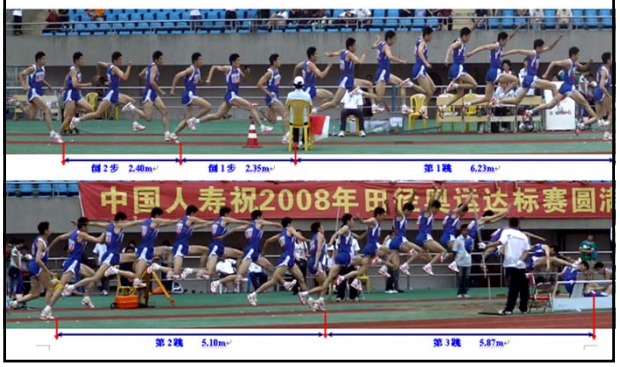


跳遠技術訓練輔助器材高速攝影機
風速測量儀 、分段計時器

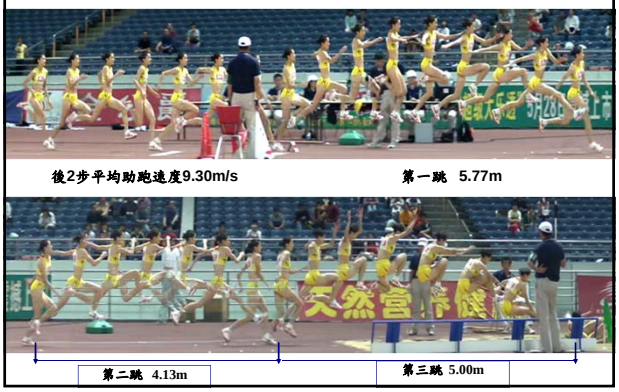
圖像分析是跳遠技術非常好的輔助

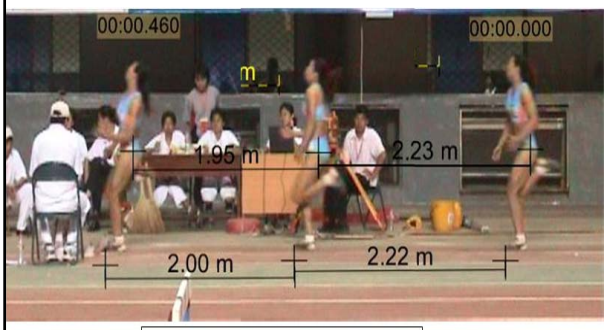
馬吉(巴西)女子跳遠冠軍7.04m2008年8月22日

李延熙17.20m技術全景圖及部分技術資料



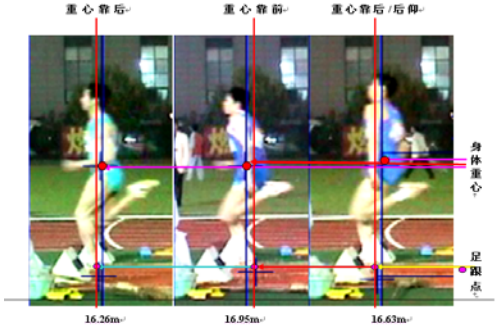
謝荔梅14.90m技術全景圖及部分技術資料





陈亚玲-第四跳-6.62m

透過攝影採集選手運動參數



三、生理生化科學：

- 選手大強度訓練中可能出現的醫學問題
- 產生選手機體內環境的失衡，可能帶來與代謝失衡發生的醫學問題如下：
- ①中樞神經系統的疲勞；
- ②神經內分泌功能的抑制；
- ③免疫機能的下降；
- ④造血系統功能的抑制；
- ⑤機體抗過氧化能力的下降等。
- 在訓練中如果採用針對性的恢復措施可使選手迅速恢復到正常的訓練狀態。

四、心理學－教練考慮因素

- 選手對成績提升的信心
- 選手對教練指導訓練的信心
- 選手對未來發展充滿信心
- 選手勇於面對問題挑戰自己
- 選手對生涯規劃明確

運動教練領導的型態

你是哪一型態的教練

- 極權又固執
- 放任沒主見
- 民主開放
- 中庸之道
- 建立教育為本質的價值觀

教練的態度環境對選手的成長影響

- 一個選手在批評挑剔的環境下成長，他變的狡辯和挑剔；
- 一個選手在充滿敵意的環境下成長，他學會了爭論和反抗；
- 一個選手在充滿恐懼的環境下成長，他變的憂慮害怕；
- 一個選手在充滿憐憫的環境下成長，他變的自怨自哀；
- 一個選手在充滿忌妒的環境下成長，他變的貪得無厭；
- 一個選手在充滿恥辱的環境下成長，他自決有罪；
- 一個選手在充滿寬容的環境下成長，他學會了有耐心；
- 一個選手在充滿鼓勵的環境下成長，他學會了有愛心與自信；
- 一個選手在充滿被接受的環境下成長，他學會了愛惜這個世界；
- 一個選手在充滿被肯定的環境下成長，他學會了立定志向與感激；
- 一個選手在充滿分享的環境下成長，他學會了慷慨；
- 一個選手在充滿公正誠實的環境下成長，他學會了正義真理；
- 一個選手在充滿安全感的環境下成長，他學會了信任他人；
- 一個選手在充滿友善的環境下成長，他學會了熱愛人生；
- 一個選手在充滿尊重的環境下成長，他學會了自尊。

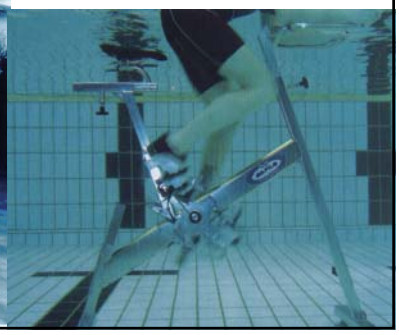
五、運動醫學

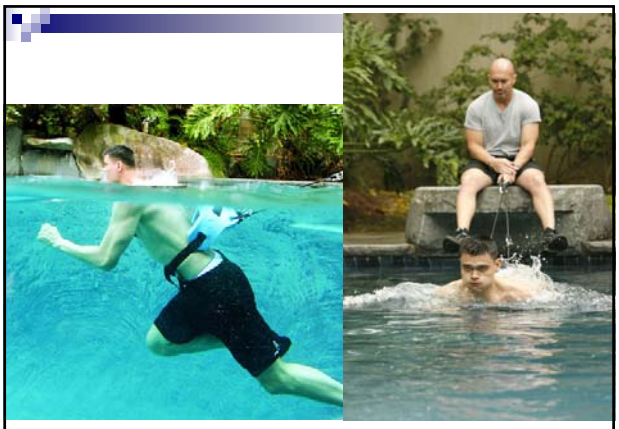
選手身體素質診斷
選手醫療、運動傷害防護：
提供復健、健檢、醫療、意外保險。
防護員或運動訓練恢復專業按摩。

選手身體素質診斷

選手身體素質診斷

運動訓練復健、健檢、醫療。





訓練內容小結

- 教練和選手溝通建立明確目標
- 選手明確瞭解需強化訓練的體能目標
- 選手知悉體能不足之處
- 掌握訓練的重點
- 選手生活管理需配合教練要求
- 維持學業及運動成績的提升

- 訓練的成就需仰賴綜合科學結合
- 完備的體能基礎
- 運動員的天賦
- 睿智的菁英教練
- 創造國際田徑巨星

訓練計畫制定

擔任運動教練你的訓練計畫內容是如何制定？

壹、運動訓練計畫之意義

一、依據運動選手的各種現況事實，結合訓練主客觀條件，而擬訂具體可行的訓練策略或計謀，作為實施訓練工作之準據，以實現最終的訓練目標。

二、運動訓練計畫是對於未來的訓練過程預先做出的理論設計。

貳、教練的四項思考工作

一、規劃

二、組織

三、領導

四、控制

一、規劃

訂立目標、擬定策略與行動計劃；在每一次的大比賽結束後，教練都會改變訓練課表的內容及課表的短期目標；

大賽前課表就會偏向技術訓練居多

大賽結束後或是進入冬季時，課表內容就會偏向體能訓練居多。

二、組織

建立工作團隊及團隊的運作模式；要組織一個校隊不難；但是，要帶好一個隊及訓練一個隊卻是一們很大的學問，選手來源！選手首要安全問題！訓練場地器材問題！比賽經費對於不景氣的現在！許多的訓練比賽經費問題。

組織學校後勤支援的關係

組織民間資源能力

申請協會或行政單位經費補助

三、領導

隊伍完成目標；課表訂立或許不簡單；但要照著課表訂立的目標前進甚至到完成，那更是一個困難的事情！

一個好的教練不只是要會訂立目標，還要了解選手的能力極限；這樣才能將能力發揮到最大！

訓練課表，如目標訂立的太過困難，這不僅達不到目標，還會降低選手的信心；

反之，目標十分容易達到；但，這個目標訂立就失去了本身的功用！

四、控制

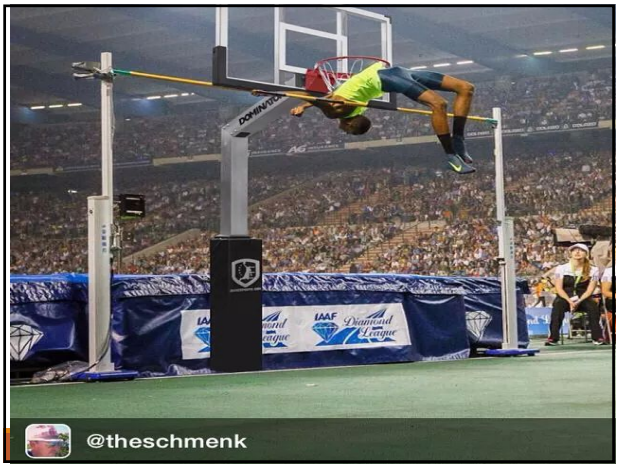
一檢查是否已達成目標；如果太容目標達成，就代表目標訂立的太容易，這樣就必須提高目標的要求！反之，如果結果與目標相差甚遠，那教練就必須思考是否訓練方式有問題或是目標訂立的程度過高。

參、訓練目標在運動訓練中的作用

一、激發訓練主體的責任感和進取精神

二、具體提供製定訓練計畫的參考依據

三、給予評定訓練效果的主要標準指標



肆、訓練計畫目標的結構

一、運動成績指標

二、競技能力指標

三、階段序列指標

訓練計畫的檢視指標

一般性體能
專項體能
技術能力
整體表現(生、心理)
具體成績

伍、運動訓練計畫的類型

1. 多年訓練計畫：長程8年以上
   中程4年
2. 年度訓練計畫：1-3各大週期
3. 階段訓練計畫：3-6個月
4. 周期訓練計畫：6-7天
5. 每次訓練計畫：2-4小時

各階段訓練量化之撰述

階段期別	強化期	比賽期	過度期	強化期	比賽期	鍛練期
（又稱）	準備期	比賽期	恢復期	特殊準備期	比賽期	準備期
起訖日期	105年1月01日~ 2月28日	3月01日- 6月10日	6月11日 6月30日	7月01日- 8月31日	104年9月1日 ~ 10月31日	11月1日- 12月31日
重要比賽	＊台北市中小學運動會 ＊全國中學運動會 ＊國際田徑邀請賽 ＊國內外各項比賽		畢業選手準備升學；教練招募新進選手	＊ 全國運動會 ＊ 全國中學田徑錦標賽 ＊ ＊國內外各項比賽		
訓練重點	強化專項性能力與速度、技術強化訓練	狀況調整、比賽、前場比賽缺點修正	全面性身體能力身心放鬆	強化專項性能力與速度、技術強化訓練	狀況調整、比賽、前場比賽缺點修正	冬季訓練培養全面性身體能力為主
訓練內容與量化撰述	＊速度訓練30% ＊技術訓練20% ＊專項性體能訓練20% ＊比賽狀況調整20% ＊全面性體能訓練10%	＊比賽狀況調整40% ＊技術訓練30% ＊速度訓練20% ＊專項性體能訓練10%	＊各項有氧性訓練30% 動態性活動維持體能，球類性運動70%	＊速度訓練30% ＊技術訓練30% ＊比賽狀況調整20% ＊專項性體能訓練10% ＊全面性體能訓練10%	＊比賽狀況調整40% ＊技術訓練25% ＊速度訓練20% ＊專項性體能訓練15%	＊各項耐力訓練30% ＊肌力訓練25% ＊速度訓練15% ＊技術訓練10% ＊協調訓練10% ＊柔軟度訓練10%

各階段訓練方法之撰述

訓練方法	訓練強化	強化期 105年1月01日~2月28日	比賽期 3月01日-6月10日	過度期 6月11日 6月30日	強化期 7月01日 8月31日	比賽期 104年9月1日 10月3日	鍛練期 11月1日-12月31日
耐力訓練	全身性	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	心肺能力						✓
	肌耐力	✓			✓		✓
間歇訓練	有氧系統			✓			✓
	無氧系統	✓	✓		✓	✓	✓
動力訓練		✓	✓		✓	✓	✓
反覆訓練							✓
速度遊戲	法特雷克			✓			✓
循環訓練							✓
速度訓練	加速衝刺	✓	✓		✓	✓	✓
	變速跑	✓	✓		✓	✓	
	衝刺訓練	✓	✓		✓	✓	
重量訓練	全面性	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	專項性	✓	✓		✓	✓	✓
技術訓練	依項目差異安排	✓	✓		✓	✓	✓
核心訓練		✓	✓		✓	✓	✓
階梯訓練							✓
協調敏捷		✓	✓	✓	✓	✓	✓
柔軟度訓練		✓	✓	✓	✓	✓	✓

週期的基本觀念

週期是指將時間分為較小且容易管理的片段

根據不同類型，可分為不同週期

其中年度計劃和體能的週期較為重要

陸、基礎訓練階段年度計畫的制定

基礎訓練階段年度訓練過程中的週期安排

週期安排與少年自然發育增長關係

基礎訓練階段

運動素質發展的敏感期訓練年齡依項目特點而不同

運動項目	開始訓練的年齡	開始專項訓練的年齡	達到最佳成績的年齡
射箭	12-14	16-18	23-30
田徑			
短距離賽跑	10-12	14-16	22-26
中距離賽跑	13-14	16-17	22-26
長距離賽跑	14-16	17-20	25-28
跳高	12-14	16-18	22-25
三級跳遠	12-14	17-19	23-26
跳遠	12-14	17-19	23-26
投擲	14-15	17-19	23-30

柒、格式化的訓練計畫

一、依據
二、目的
三、培訓目標
四、培訓起止日期
五、階段劃分
六、訓練地點及方式
七、訓練內容
八、實施計畫
九、訓練作息時間
十、組織及請求支援項目
十一、經費預算
十二、督導考核
十三、教練、選手名冊

訓練計劃的重要性

訓練計畫是講究方法與科學的過程，使運動員邁向高水準的訓練及表現

應以運動員身體素質生理反應來安排

訓練計劃為操控運動訓練的手段，盡力使運動員達到最高水準的表現

訓練計劃應有全方位專業知識與經驗，考慮各種主客觀因素，並且簡單且有彈性

實際案例撰寫如下

參加2014年第二屆南京青年奧運會培訓計畫

一、依據：依據教育部體育署103年2月14日臺教體署競(一)字第〇〇函辦理。

二、目的：積極培訓優秀選手，強化全面性體能與技戰術能力，爭取2014青年奧運會最佳成績，為國爭光。

三、培訓目標：參加2014年南京青年奧運會，並以爭取獎牌為目標。

四、培訓起止日期：自2014年6月16日起至8月15日止。

五、階段劃分

第一階段（原單位教練執行訓練期）：
自2015年1月1日起至6月15日止。

第二階段（集中專項訓練期）：
自2015年6月16日起至8月15日止。

六、訓練地點及方式

訓練地點：

- 第一階段（自我訓練期）：
- 隊員在各自學校繼續接受訓練。
- 第二階段（集中訓練期）：
- 地點台北市立大同高中
- 移地大陸山東濟南訓練。

訓練方式：第二階段採集中培訓。

七、訓練內容

一、心理訓練：培養愛國榮譽心，灌輸頑強拼博精神，
邀請心輔專家強化心理建設全力抗壓達成集訓之目的。

二、體能訓練：以速度訓練及間歇訓練及循環訓練實施專項體能及重量訓練，鍛鍊全面性體能。

三、技術訓練：
個人專項體能訓練。
個人特殊性技術訓練。

八、實施計畫

- 一、集中訓練期第二階段訓練內容重點
- （如附件計畫）。
- 20140527南京青奧實施計畫.doc
- 二、臺北市大同高中區域田徑運動人才培育體系計畫.doc

九、訓練作息時間

（一）技術訓練：
每週六天（週一至週六）
上午九時至十一時三十分實施二個半小時。
下午二時三十分至五時三十分實施三小時。
（二）體能訓練：
1、專項技術性及個別差異體能：技術訓練時段實施
2、重量訓練：每週二、四、計二次，

十、 組織支援項目

請求支援項目
集訓場地之洽借和器材設備之購買。
學生和教練行政工作之處理（如公假之安排；外縣市選手交通、住宿之安排等）。

十一、經費預算

（一）國內外籍教練費
（二）膳宿費
（三）交通費
（四）保險費
（五）訓練服裝費
（六）消耗性器材費
（七）雜支

十二、督導考核

1、由田徑協會選訓委員組成督訓小組，協助並輔導訓練工作。

2、各階段訓練期間詳作各項記錄，選手表現優良者予以獎勵，表現不佳者以予淘汰。

十三、教練、選手名冊

（一）教練名冊

(二)選手名冊如附件

2014.08.15-30年南京青奧田徑代表隊手冊.doc

捌 學校訓練計畫類別

培訓計畫

校隊組訓計畫

運動訓練計畫

103學年度103.08.01-104.07.31訓練績效\103學年大同高中訓練計畫.doc

學校培訓計畫

培訓人員：

培訓階段：

培訓時間、地點：

訓練內容：

移地訓練：詳列時間、地點、訓練目標

參加比賽：國內及國外

實施要領及行政支援

經費預算：

校隊組訓

宗旨或目的
參加資格
隊別及人數
選拔
訓練地點及時間
訓練計畫
訓練應注意事項

訓練計畫

年度
周期
週
日
課

訓練計劃之要素

人之要素：
- 選手
- 教練
- 科研人員
- 醫護人員
- 行政人員

訓練計劃之要素二

物之要素
- 經費
- 場地、設施、器材
- 環境

比賽前教練的職責

1. 教練在賽前必須進一步了解比賽場地的氣候，場地 的氣候，包括溫度與溼度。

2. 教練應監督選手的熱身運動(熱身運動應在比賽前15分鐘結束，如選手在賽前20分鐘就被工作人員帶去檢錄)、按摩等。

3. 教練應有自己選手對手的資料，並在比賽前給選手有關對手分析的提供。

4. 教練應讓參賽選手沉穩冷靜並激勵選手的自信心。

比賽進行中教練的職責

1. 教練必須即時分析選手的比賽動態和表現技術該加強之處，以利在下一次表現更好。

2. 在每回休息，教練應當鼓舞一下選手和必要的指示。

3. 教練應喚起選手的比賽信心(控制呼吸，正面的誘導等)。

4. 教練的指示應該簡單、清楚、且明確，以要點式的告訴選手。

5. 在每場比賽的休息時間選手都應完全的恢復，並讓選手對下一次比賽增強自信。

比賽後教練的職責

1. 了解選手身心體狀態或疲勞程度現象。
2. 分析比賽過程和評量比賽結果(教練與選手)。
3. 不論比賽結果如何，教練應用感情且沉穩的口氣鼓勵選手。
4. 必須注意要讓選手的體能快速恢復和重新建立選手的精神和鬥志。
5. 讓選手充分的休息與放鬆，然後選手的全身按摩，讓選手的身心在賽後恢復到健康狀態。

謝謝聆聽

q0938631435@yahoo.com.tw

課程四 運動教練潛藏的職業危機：運動法律案例分析

運動教練潛藏的職業危機：運動法律案例分析

國立政治大學法學院
林佳和副教授

Somebody must take the responsibility…

台灣社會的法律文化…

概念區別

法律責任

道義責任		體育老師上課時令同學跑步，兩名同學不慎相撞跌倒，造成意外傷害
行政責任		體育老師上課時，未知有心肺功能不全之同學而令其跑步，致造成意外傷害
法律責任	行政法責任	體育老師上課後，故意窺視女同學更衣室內
	民事責任	體育老師上課時，未注意到田徑場跑道濕滑，令同學跑步而致滑倒造成意外傷害
	刑事責任	體育老師上課時，以跳高橫桿戳不聽話的同學，造成傷害

必須詳細端視案件事實的不同而判定－不同責任可能同時成立或游移

請注意法律責任之
«過失責任主義»

以台灣新聞事件為例加以說明

羽球搶拍事件

- 台中市北屯區一所國小賴姓女童，上體育課被李姓女童的羽球拍重擊臉部，破裂眼鏡碎片重創右眼，家屬以體育館照明不足、老師疏於管理提起國賠，要求校方賠償250萬元，法官查出賴童受傷是未遵守球場站位、搶球所致，全案駁回，被害人家屬不服，將提起上訴

籃球鬥牛事件

- 彰化田尾鄉國三學生，前天下午上體育課打籃球鬥牛賽時昏倒，送醫仍不治，檢警昨天相驗，初步認定心因性休克的猝死。警方調查，該同學前天下午上體育課，進行三對三籃球鬥牛賽。才剛上場就昏倒，護理師馬上到場CPR急救，隨即由救護車送醫急救廿分鐘，未料回天乏術

在旁休息也有事…

- 台中市一名國中女學生因為被壯碩的男同學不小心壓到背部，造成椎弓崩裂及脊椎滑脫，導致她腰痛腳麻一整月…這名身材嬌小的女生表示，一個月前她上體育課時因身體不適，蹲在籃球場邊休息，當時她背對籃球場，被一名打籃球的男同學後退時不小心撞著，男同學重重壓在她身上，但她那時沒有任何外傷…

飛盤傷眼事件

- 台中市黎明國小二年級王姓學童上體育課，不慎被同學丟出的飛盤打中右眼，經治療觀察，視力從1.2降到0.5…老師緊急將王童送往醫務室冰敷，並通知家長轉送醫院治療觀察，經醫院追蹤，王童視力確實受損，從視力1.2降為0.5，校方即進行校安通報…雖然丟傷王童的江童家長已表明願負醫療責任，王童家長仍質疑校方疏忽，導致意外發生，要求江童家長與校方負起「終身賠償保障」責任

籃球衝撞事件

- 三峽鎮安溪國中洪姓學生在體育課與同學打籃球，遭林姓同學衝撞造成脾臟破裂內出血，送醫後將脾臟摘除，他向同學、老師與學校求償52餘萬元，但法官認為，運動競技是屬於「阻卻違法」事由，加上沒有證據證明林姓同學有違規狀況，因此判決駁回

樂樂棒不樂事件

- 彰化縣員林國小三年級小朋友玩樂樂棒球時，一名男童揮棒擊球後，球棒順手甩出，擊中在旁準備打擊的張姓男童眼鏡，造成張童左眼角膜破裂…老師和肇禍的學童都很難過，學校已進行心理輔導，並要求老師加強宣導安全防護措施，進行樂樂棒球賽時，要求小朋友要遠離打擊者後方；同時規定小朋友揮棒後，球棒不能甩出去，要放在本壘板附近再跑壘

護欄傷人事件

- 台東市寶桑國中一名重118公斤國一葉姓學生，昨天下午跨越運動場外護欄時，疑護欄設計不良被絆倒，這一摔不得了，手、腳不但都有擦傷，就連臉頰、嘴唇也撞腫了…半圓型護欄，高30公分，直徑約1公尺，前後兩排彼此交錯設置，同排護欄間只預留寬約20公分空隙當走道，一旦視線昏暗之際，或當學生意圖抬腳跨越時，很容易被絆倒

上課互毆事件

- 基隆市兩名國中生，昨天上午上體育課打籃球時發生衝突，張姓學生質疑周姓學生故意丟球砸他，互相揮拳毆打，張的眼皮被眼鏡碎玻璃刺傷，周的手也被鏡片割傷，校方協調雙方家長和解

游泳課溺水事件

- 一百七十公分高的彰化縣私立達德商工餐飲科林姓學生，昨天在學校一百廿公分深的游泳池裡溺水，送醫途中已無生命跡象。林母說，兒子不會游泳，在學校學游泳應是最安全，怎料到會發生意外，學校應查明原因給個交代…其黃姓國中同學說，他個性內向，好像會氣喘，上體育課常在旁邊休息；林母則說，兒子並無氣喘毛病，三年多來僅得到小感冒，她質疑事發時老師不在場，延誤時機

- 體育老師說，當時他教學生韻律呼吸法，要學生吸口氣沉入水中，憋一下氣再伸出頭吐氣，「我承認有疏失，當時忙著指導其他學生在水裡如何呼吸，沒注意到林同學已發生意外」

體適能事件

- 高雄市三民區一所高職男生，昨天下午上體育課做完體適能，準備上場打排球時突然倒下，緊急送醫急救不治。校方指出，醫師提到學生肺部有出血現象，但身上看不出外傷或瘀血，家屬表示孩子也沒有病史，詳細死因還要再了解

違規打排球事件

- 台北市協和高級工商職業學校林姓女學生上籃球課，遭違規打排球的學生擊球誤傷頸椎，家長控告體育老師過失重傷害；台北地檢署兩度不起訴，但台灣高檢署發回續行偵查。檢方根據教師法的規範和精神，認為老師有防止學生在教育活動中遭受侵害的義務，昨天將老師起訴。林姓女學生的家長另向校方及老師求償211萬元，台北地院上月判決免賠

- 檢方認為，教師法規定「教師有輔導及管教學生義務」，教師於上課時應盡各方面注意義務，確保學生人身安全，保護班上守秩序並遵守指令的學生，遇有不遵守指令或明顯違規者，應積極介入阻止違規行為，防止違規行為造成傷害。當天老師發現徐姓女學生沒有坐著等候測驗，違規在旁打排球，應可預見會對受測學生群形成傷害的風險，卻疏於注意，因此要負責任

以法院判決案件說明之

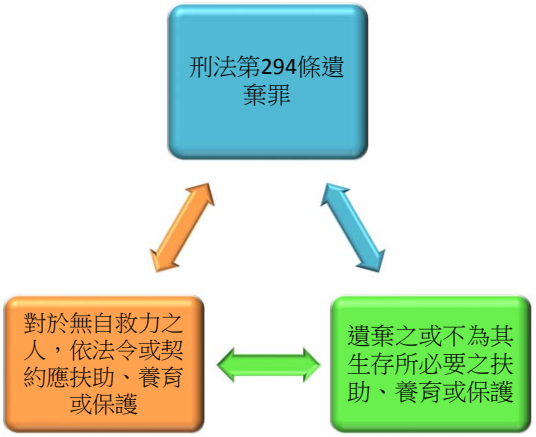
比較細膩的法律責任分析…

最高法院83台上1716

- 某國中體育老師拿跳高橫竿傷害學生案
- 教師：刑法第277條普通傷害罪 + 第134條公務員假借職務上之機會犯罪而加重其刑至1/2（第271條普通殺人罪之故意？）+ 民法第184條侵權行為損害賠償責任（第195條之侵害人格權之慰撫金）
- 學校：行政監督不周與疏失之行政責任（≠行政不法責任）
- 縣市政府：國家賠償法第2條第2項之國家賠償責任（第3項：公務員有故意或重大過失時賠償義務機關之求償權）

台灣高等法院88上267

- 某國小老師未將被同學丟筆刺傷之學生送醫案
- 教師：依民法第184條過失侵權行為損害賠償責任 + 與丟筆同學負第185條共同侵權行為責任（法定代理人依第187條負連帶責任）、刑法第294條之遺棄罪！？
- 學校：行政監督不周與疏失之行政責任（≠行政不法責任）
- 縣市政府：不成立國家賠償法第2條第2項之國家賠償責任（第3項：公務員有故意或重大過失時賠償義務機關之求償權）



苗栗地院94國4

- 苗栗某國中導師處罰學生交互蹲跳180下引發橫紋肌溶血案
- 教師：刑法第277條普通傷害罪 + 第134條公務員假借職務上之機會犯罪而加重其刑至1/2
- 學校：行政監督不周與疏失之行政責任（≠行政不法責任）
- 學校：國家賠償法第2條第2項之國家賠償責任（第3項：公務員有故意或重大過失時賠償義務機關之求償權）

法律責任要件體系

教師民事侵權行為責任

故意或過失

↓

不法侵害

↓

他人權利

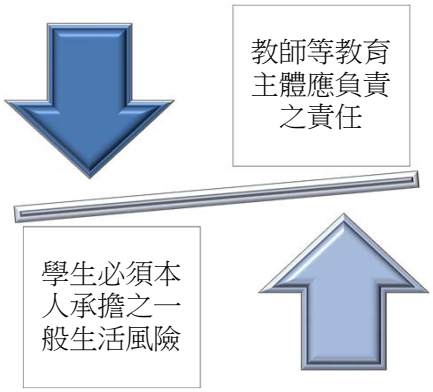
教師民事侵權行為責任-免責

- 故意與重大過失之外的過失：教師須負善良管理人之注意義務，綜屬一般輕過失亦須負責
- 免責：「應注意、能注意而不注意」之例外

☞ 無注意義務之時（例如課餘時間）

☞ 無注意之能力時（依客觀情狀判斷）

☞ 縱使加以相當之注意，仍不免發生損害（無透過注意即能避免損害發生之可能性）



學校侵權行為責任

國家賠償責任

公務員執行職務之違法有責行為

↓

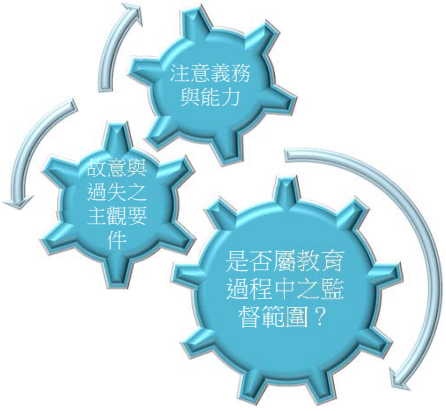
公務員故意或重大過失時之求償權

↓

公有公共設施設置或管理欠缺

教師之刑事責任

判斷教師作為法律責任主體之關鍵



觀察學校體育活動中常見之法律風險

教師/教練顯然不當之體能負荷要求

↓

教師：民事過失侵權行為責任+刑事過失傷害罪

↓

學校或縣市政府：民事僱用人侵權行為責任+國家賠償責任

教師/學校顯然不當之環境與條件之提供

↓

教師：民事過失侵權行為責任+刑事過失傷害罪（非學校規定）

↓

學校或縣市政府：民事僱用人侵權行為責任+國家賠償責任

學生於教學/訓練/比賽過程中之相互傷害行為

↓

教師：端視是否有注意義務之違反而可能成立民事過失侵權責任

↓

學校或縣市政府：民事僱用人侵權行為責任+國家賠償責任

請注意區別「競技比賽」之特殊性

刑事：可容許之危險作為超法律之阻卻違法事由

民事：同樣阻卻違法（自願承擔風險）而不成利侵權行為

預防角度下之風險管理

避免風險之預防

- 教師與學校注意義務之提醒與遵守
- 事件發生之標準處理流程與模式

分攤風險之預防

- 保險機制之運用與管理

附帶一提：運動侵權行為的民事責任

運動規則(*Sportregeln*)的法律性質

- 通說：非侵權行為法所稱之「保護他人的法律」
- 涉及行使結社自由之結社的「規範自主權」，但恐非法國與義大利法秩序所言之國家授予公權力
- 不同層級運動規則：*IOC*、各單項國際/世界總會、洲際總會、各內國單項協會
- *Exkursus* - 運動社會學的觀察…

- 多數看法：運動規則對法院無拘束力，不是法律上關鍵之注意義務的當然內容，雖然此運動領域中的行為義務，通常符合侵權行為法上的一般交易行為義務，但兩者仍不能畫上等號
- 德國聯邦最高法院（*BGH von 29.11.1983 – VI ZR 137/82*）：

«在具體化交易安全義務的內容上，運動規則確實可引為依據，作為判斷注意義務之可參酌的標準，但其仍然需要補充，同時不能免除法院自行評價潛在受害人之通盤利益…»

		運動規則所定行為義務	
		符合	未符合
侵權行為責任	成立	I	II
	不成立	III	IV

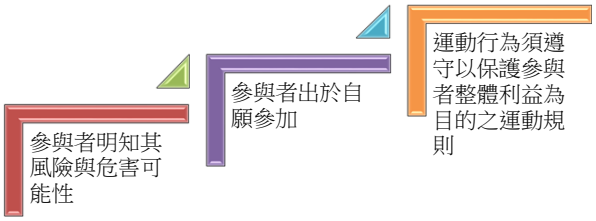
Exkursus – 非以契約法律關係作為請求權基礎…

為何運動員必須遵守運動規則？

- 所謂「隸屬約定」（*Unterwerfungsvereinbarungen*）：一方承諾遵守所加入團體所訂之規則，他方容許其參與所辦理之競技 – 契約關係
- 注意：台灣與歐陸單項協會系統結構上之不同（！）
- 學理爭論：此「隸屬約定」之契約性質 – 交換契約 VS. 合同行為契約（BGH 28.11.94）

「運動責任特權」基本思維（*Sporthaftungsprivileg*）

三項結構要素



發展自刑法、漸次延伸至所有法領域不法性判斷之«社會相當性»

- 「人類行為的意涵，主要是來自於這個行為在人類整體共同生活中的功能；所以說，一個行為的不法意涵，只能來自於這個行為與整體共同生活秩序之關係，僅能依其而定。在普遍的社會秩序中，被認為是社會相當（*sozialadäquat*）的行為，就不應該是違法的；那些在歷史過程中，於社會道德秩序與共同生活中漸次形成之行為，便是如此之行為」

«單一性理論»（*Einheitstheorie*）«同步原則»（*Synchronisierung*）

在特定運動領域被認為可容許之行為，不應受違法評價…

整理德國實務見解

類型一：「身體接觸競技」（*Kampfspiel – Kontaktspiel*）－ 誠實信用原則（包括 *venire contra factum proprium*）
類型二：「帶有非不嚴重危害可能之競技」（*Wettkämpfe mit nicht unerheblichem Gefahrenpotential*）－ 免除遵守或輕微違反規則之賠償責任
類型三：「帶有不嚴重危害可能之競技」（*Wettkämpfe mit unerheblichem Gefahrenpotential*）－例如平行式運動（Parallelsport）或個人式運動

幾個常見的爭議

- 何謂輕微之違反規則：可理解之過度激情投入、單純的不經思索、因競技特質所造成之過度疲勞、因輕過失引發之技術性能力欠缺？
- 如處於「強調身體接觸強度」與「違例之不符運動精神」之間的行為，是否應均為不成立損害賠償責任之結論？（ex. 足球中的血腥鏟球 *Blutgrätsche*）

幾個常見的爭議

- 損害賠償責任之成立，是否與保險有特殊的關聯？－ 所謂「分離原則」（*Trennungsprinzip*）－ BGH 2008：保險保障的存在，既不成立「排除責任的意思合致」，也不代表受害者之請求損害賠償係為「違反誠信」

Q & A

感謝諸位的聆聽與指教

課程五 運動團隊資料建檔管理

講師基本資料

姓名	個人照片
邱炳坤 博士 **Prof. Dr. Chiu, Ping-Kun**	
現職: ● 國家運動訓練中心執行長 ● 中華奧林匹克委員會運動委員會委員 ● 中華民國射箭協會副理事長 ● 亞洲射箭總會執行委員 ● 國際射箭總會技術委員會委員	

學歷:

- 美國北科羅拉多大學運動管理哲學博士
- 國立體育學院運動科學研究所碩士
- 國立體育學院運動技術學系學士

經歷:

- 2014 年仁川亞洲運動會射箭技術代表
- 國際射箭總會 2003 年世界射箭錦標賽經濟影響評估計畫研究人員
- 中華民國射箭協會秘書長(2006 年至 2014 年)
- 國立體育大學競技學院院長、競技與教練科學研究所所長、總務長
- 中華民國大專院校體育總會射箭委員會執行秘書、副主任委員
- 中華奧林匹克委員會運動委員會副主任委員
- 1988 年韓國漢城奧林匹克運動會選手，獲男子團體第七名；1990 年中國北京亞洲運動會選手，獲男子團體銅牌
- 1994 年日本廣島及 1998 年泰國曼谷亞洲運動會射箭教練；2000 年澳洲雪梨奧林匹克運動會射箭教練

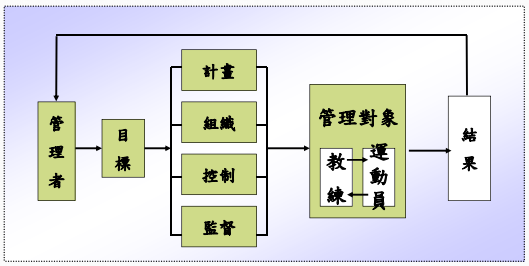
主要領域/專長：

運動管理、教練學、射箭

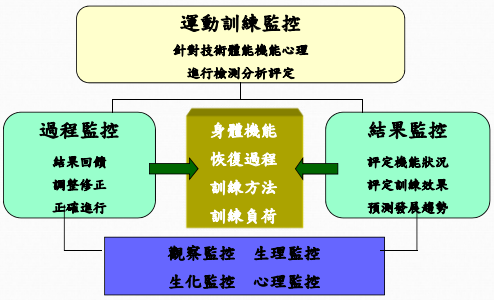
運動團隊資料建檔管理

邱炳坤

運動訓練管理



運動訓練監控

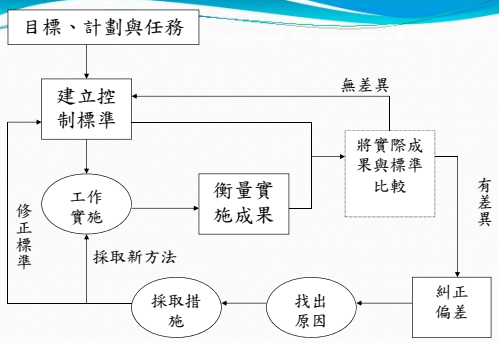


經驗談

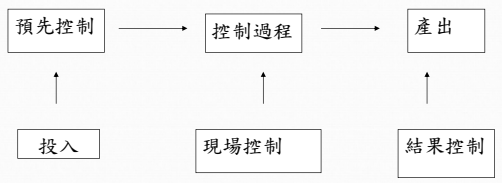
- 棒球選手成績紀錄
- 射箭選手成績紀錄
- 倫敦奧運射箭賽
- 資料庫系統
- 漢城奧運射箭場地

作業一

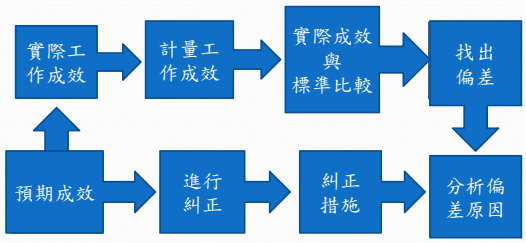
- 我是一位00教練，我需要蒐集什麼資料?



管理控制過程圖



控制的基本類型



運動管理中結果控制

管理的真正工作

是將複雜和專精

變成績效

資料管理

- **重要的成功因素**：
  資料應該要高品質
  精確、完整、即時、一致、可存取、相關與簡單
- **管理資料的困難度**：
  - 資料的量隨著時間以指數的方式增加
  - 資料散置後的處理問題
  - 持續增加的外部資料需要被考量
  - 資料安全性、品質與完整性容易受到危害

資料來源

- 內部資料來源：
  單位內部服務與流程資料
- 個人資料：
  教練、選手或相關人員文件化的專業知識
- 外部資料來源：
  來自專業資料庫的資料

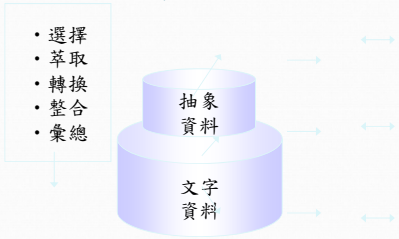
文件管理

- 蒐集選手的電子化文件、全文影像、文字處理文件與其他文件
- 建置完整文件管理系統以電子化格式提供辨識、儲存、整理、追蹤與簡報資訊以利決策

資料管理

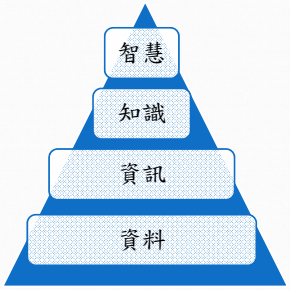
- 共用
  - 決定多少使用者可以同時存取資料庫
- 再利用
  - 讓蒐集到的資料轉換成需要的資訊
- 最佳化
  - 用來增加其他應用的績效

資料間的關係



檔案管理進階知識管理

- 創造、擷取、精練、儲存、管理、傳播知識
- 協助辨識、選擇、組織、散播、轉換與應用重要資訊與知識流程
- 知識可以是資本的形式，可以在人際們間交換且必須可以成長



成為有智慧的教練

從整理基礎檔案文件開始

謝謝聆聽

課程六 功能性肌力與體能訓練課表規劃

功能性肌力訓練課表安排

1. 何謂功能性訓練

2. 關節活動度與柔軟度

動態伸展

滾筒運動

3. 核心肌群的功能與訓練要點

核心穩定

旋轉運動

4. 髖關節與臀部肌群

臀部肌群啟動

腿後肌群

5. 訓練動作選擇

蹲與推

拉與勾

單側與雙側

6. 訓練流程與課程設計

2 日、3 日、4 日課程

低預算課程

課程七 性別平等教育

題目：性別平等教育

一、為什麼要談性別平等教育？

- 台灣性別平等教育法
- 性別平等教育法在運動/體育中的應用
- 營造性別平等、友善運動環境的重要性

二、運動訓練中的性別議題

- 刻板印象的限制
- 身體接觸的界線
- 性別氣質的展現

三、營造性別友善的運動訓練環境

- 硬體設施
- 團隊氛圍
- 教練態度

四、分組討論

五、結語

- 理解：不同個體成長背景延伸而出的經驗與需求
- 尊重：在運動情境中不同個體的性別氣質、性傾向及自我表現
- 改變：營造平等、友善的運動訓練環境