

# 107 年度各級學校專任運動教練 出國研習實施計畫

指導單位：教育部體育署

承辦單位：中國文化大學體育室

計畫主持人：魏香明教授

協同主持人：陳嘉遠教授

盧俊宏教授

吳慧君教授

107 年 04 月 23 日

附表一

## 107 年度各級學校專任運動教練出國研習實施計畫

### 重要日程

日期	辦理事項	備註
107 年 2 月 2 日-6 日	中華民國排球協會 106 學年度第 9 屆全國中等學校沙灘排球錦標賽競賽規程	
107 年 4 月 21 日至 4 月 26 日	107 年全國中等學校運動會	
107 年 4 月 28 日至 5 月 2 日	107 年大專運動會	
107 年 5 月 10 日 (四)	報名截止	報名系統至下午五時關閉
107 年 5 月 11 日 (五) -13 日(日) 8:00-18:00 中國文化大學體育館	出國行前研習會及 教練在職研習會	1. 運動訓練趨勢 2. 運動訓練監控 3. 運動訓練技術實務 4. 肌力及體能訓練 5. 105 年出國研習分享
107 年 5 月 12 日 (六) -5 月 13 日(日) 12:00-13:00	面試	1. 每人簡報研習計畫 5 分鐘，問答 5 分鐘。 2. 面試地點：中國文化大學大孝館 502 室 (臺北市陽明山華岡路 55 號)。
107 年 5 月 15 日	寄發錄取通知	
107 年 5 月 31 日	教練選手自籌款匯款截止	
107 年 7 月 7 日 (六) ~21 日(六)或 7 月 14 日 ~28 日計 15 天	泰國團(排球)出發 搭機	護照、行李(30 公斤)、外幣
107 年 10 月 27 日 (六) ~11 月 10 日(六)計 15 天	紐西蘭(游泳)出發 搭機	護照、行李(23 公斤)、外幣
107 年 11 月 3 日 (六) ~11 月 17 日(六)計 15 天	紐西蘭(划船)出發 搭機	護照、行李(23 公斤)、外幣

# 107 年度各級學校專任運動教練出國研習實施計畫

依教育部體育署中華民國 107 年 月 日臺教體署學(一)字第

號函辦理

(本實施計畫為暫定，執行地點及日期、運動項目、名額及補助教練選手金額，主辦單位得依教育部體育署核定補助經費進行規劃調整後公告實施。)

一、目的：配合教育部「體育運動政策白皮書」，藉由研習國際運動訓練機構之最新運動指導法與訓練新知，觀摩國際運動訓練機構之環境設施，蒐集運動訓練資訊及圖書資料，培養理論與技術兼備的基層學校專任運動教練，提升國家優秀運動教練之專業知能，提升我國的競技運動實力。

二、預期效益：

(一) 培養國際水準之學校專任運動教練。

(二) 提升國家優秀運動教練之專業知能，落實扎根基層學校專任運動教練之專業。

(三) 研習尖端肌力及體能訓練理論、技術與方法，推廣並提升我國肌力及體能訓練水平。

三、指導單位：教育部體育署

四、承辦單位：中國文化大學體育室

五、資格：

(一) 參加人員必須具備下列各項資格：

1. 中華民國國民。

2. 依據各級學校專任運動教練資格審定辦法審定合格，取得教練證，並已由體育署、各縣市政府及各級學校聘任專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之專任運動教練。

3. 參加 104-106 年度教練研習會：遴選前，參加教育部體育署委託中國文化大學、國立體育大學、國立臺灣師範大學辦理之「各級學校專任運動教練專業增能計畫」下之各項研習會，且獲得全程參與研習證明 3 次以上。

4. 參加中國文化大學承辦之「107 年各級學校專任運動教練出國研習計畫」之「出國行前研習會」。

(二) 曾獲本計畫遴選錄取並補助出國研習之運動教練，自出國年度起二年內不得連續申請參與遴選，但若參與遴選項目無人報名參加或未錄取足額，且教練可攜選手參與研習者，亦得選取之。

六、參加人數：每一運動項目依專任運動教練之訓練績效甄選之。

(一) 泰國：研習人數最多以排球專任運動教練、選手各 8 名為限，另含主辦單位指派之領隊、管理員及口譯員，共計 11 名。

(二) 紐西蘭：

1. 游泳：研習人數最多專任運動教練、選手 8 名為限，另含主辦單位指派之領隊及口譯員，共計 11 名。

2. 划船：研習人數最多專任運動教練、選手 8 名為限，另含主辦單位指派之領隊及口譯員，共計 11 名。

七、錄取優先順序：

1. 高中、國中專任運動教練及選手優先，不足額時得由大一及小學教練、選手遞補之。

2. 教練與選手一同參與者優先錄取。

3.選手：依競賽成績及發展潛力擇優錄取，並以最近取得全國性賽事成績名次先後為優先順序。

#### 八、研習項目及地點：

##### (一)本計畫規劃遴選項目：

1. 泰國：排球(Volleyball)
2. 紐西蘭：划船(Rowing)、游泳(Swimming)

##### (二)課程規劃重點：

###### 1. 泰國地區

項目	內容
運動訓練實務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與專項訓練與見習</li> <li>2. 學習訓練技巧</li> <li>3. 學校運動團隊管理</li> <li>4. 實施運動員檢測</li> </ol>
肌力及身體素質訓練	如何規劃執行與管理運動員肌力及身體素質訓練： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動員的狀態與水準評估</li> <li>2. 依據專項特性設計一般與專項動作</li> <li>3. 肌力訓練技巧練習</li> <li>4. 身體素質訓練技巧練習</li> <li>5. 肌力與身體素質訓練管理</li> </ol>
運動心理學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多米諾骨牌效應</li> <li>2. 拼勁與淡定之區別</li> <li>3. 自我暗示及心情調適技巧</li> <li>4. 運動員隨機應戰之能力培養</li> </ol>
運動營養學	膳食營養與運動能力： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 超負荷訓練與運動營養</li> <li>2. 運動營養的組成:蛋白質、維生素、碳水化合物的搭配</li> <li>3. 飲食與生活之平衡</li> </ol>
青少年培訓制度	培訓政策與制度： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 青少年培訓政策之修正與解決趨勢</li> <li>2. 高水準教練員的培訓</li> </ol>
運動訓練監控	運動訓練生理生化監控 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動員能力診斷</li> <li>2. 主客觀訓練監控方式</li> <li>3. 監控系統在實際訓練應用案例</li> </ol>

###### 2. 紐西蘭地區

項目	內容

肌力與體能訓練	如何規劃執行與管理運動員肌力及身體素質訓練： 1. 運動員的狀態與水準評估 2. 依據專項特性設計一般與專項動作 3. 肌力訓練技巧練習 4. 身體素質訓練技巧練習 5. 肌力與身體素質訓練管理
運動訓練實務	1. 射箭技術架構 2. 參與專項訓練與見習 3. 學習訓練技巧 4. 學校運動團隊管理 5. 實施運動員檢測
運動心理學	1. 多米諾骨牌效應 2. 拼勁與淡定之區別 3. 自我暗示及心情調適技巧 4. 運動員隨機應戰之能力培養
運動生物力學	1. 運動的力學概念 2. 運動生物力學在訓練上的應用 3. 檢測儀器設備的應用
運動營養學	膳食營養與運動能力： 1. 超負荷訓練與運動營養 2. 運動營養的組成:蛋白質、維生素、碳水化合物的搭配 3. 飲食與生活之平衡
運動訓練監控	運動訓練生理生化監控 (1) 運動員能力診斷 (2) 主客觀訓練監控方式 (3) 監控系統在實際訓練應用案例
器材	運動器材介紹

(六) 研習地點(暫訂)：

1. 泰國地區：曼谷大學(Bangkok University)、泰國排球協會及體育運動中學
2. 紐西蘭：奧塔哥大學(University of Otago)、划船俱樂部、Karapiro Lake 訓練中心、紐西蘭國家高運動表現訓練中心(High Performance Sport New Zealand)

九、出國研習參訪日期：(暫訂)

- (一) 泰國地區：107年7月7日(六)-21日(六)計15天或7月14日(六)-28日(六)
- (二) 紐西蘭地區：
  1. 游泳：107年10月27日(六)-11月10日(六)計15天
  2. 划船：107年11月3日(六)-11月17日(六)計15天

十、行程安排(暫訂)：

## (一) 泰國地區

日期 \ 地區	中國大陸	
7/7(六)	台北飛曼谷(Bangkok)	啟程前往參訪國家之運動訓練機構。
7/8(日)	曼谷大學	運動設施參觀座談
7/9(一)~7/13(五)	曼谷大學	運動訓練研習課程(專項學理及術科)
7/14-15		運動設施參觀座談
7/16(一)~7/20(五)	曼谷大學	運動訓練研習課程(專項學理及術科)
7/21(六)	曼谷飛台北	

## (二) 紐西蘭

日期 \ 地區	行程	說明
10/27(六)	游泳團台北飛紐西蘭 10/28 下午抵達坦尼丁	啟程前往參訪國家之運動訓練機構。
10/28(日)	奧塔哥大學	運動館場及設施參訪
10/29(一)-11/2(五)	奧塔哥大學	運動訓練研習課程(含專項學理與術科)
11/3(六)-11/4(日)	坎特伯雷大學 University of Canterbury 及 Vbase 所屬體育場	1. University of Canterbury 2. AMI Addington Stadium 3. Hagley Oval 4. Homcastle Arena
11/5(一) - 11/9(五)	奧塔哥大學	運動訓練研習課程(含專項學理與術科)
11/3(六)	划船團台北飛紐西蘭 11/4 下午抵達坦尼丁	啟程前往參訪國家之運動訓練機構。
11/4(日)	奧塔哥大學	運動館場及設施參訪
11/5(一) - 11/9(五)	奧塔哥大學	運動訓練研習課程(含專項學理與術科)
11/10(六) 6:25am	紐西蘭坦尼丁飛奧克蘭	1. 划船團赴 Karapiro 訓練中心 2. 游泳團搭國際航班返回台北
11/10(六)~11/14(三)	Karapiro 湖訓練中心	運動訓練研習課程(含專項學理與術科)
11/15(四)~11/16(五)	奧克蘭	1. 運動設施參觀座談，收集運動訓練資訊書籍 2. 參訪划船俱樂部
11/17(六)	划船團紐西蘭飛台北	
11/18(日)	抵達臺北	

## 十一、補助層級及分類：(詳如附表一及二)

出國研習期間運動教練之費用由主辦單位依據下列標準核計補助費用，非補助範圍之其他個人支出，由申請人自行負擔，或由所屬單位給予補助。經費補助範圍及支用標準如下：(本標準得依教育部核准項目及標準調整之，核定後，不足額由申請人自行負擔。)

類別	層級	全額補助項目	部分補助項目	體育署部分補助項目比率	教練選手自籌款	
					交通費、膳宿費	講師費
第一類	擔任奧運、青奧運、亞運、世大運代表隊選手之教練及培訓教練	機票費、保險費、講師費(教育部補助標準)、場地器材費、翻譯費	交通費、膳宿費	待定	待定	超過體育署補助標準之鐘點費由學員均攤
第二類	近三年(103-105年)擔任亞洲青年錦標賽或世界青年錦標賽選手之教練及培訓教練	機票費、保險費、講師費(教育部補助標準)、場地器材費、翻譯費	交通費、膳宿費	待定	待定	
第三類	全大運、全中運或聯賽優勝前八名學校之運動項目教練	機票費、保險費、講師費(教育部補助標準)、場地器材費、翻譯費	交通費、膳宿費	待定	待定	
第四類	其他有意進修之專任運動教練。 <b>※選手比照第四類補助。</b>	機票費、保險費、講師費(教育部補助標準)、場地器材費、翻譯費	交通費、膳宿費	待定	待定	

(一)經費補助範圍及支用標準，請參考附表。

(二)每人預繳自籌款：請見「107年度各級學校專任運動教練出國研習補助分類名額表」。

(三)繳費日期：自籌款應於 **107年5月31日** 前繳清或匯款至中國文化大學帳戶，匯款後請將匯款收據傳真至 02-2861-7064 或 E-mail 至 [cathy3q@hotmail.com](mailto:cathy3q@hotmail.com)、[chanmt@ulive.pccu.edu.tw](mailto:chanmt@ulive.pccu.edu.tw) 詹美足專員收；逾期未繳交者，視同放棄錄取資格，不再通知，主辦單位逕行通知備取遞補。

**中國文化大學匯款帳戶：**

**戶名：中國文化大學**  
**銀行：台新銀行建北分行**  
**帳號：001 100 701 557 00**

(四)以上各項補助經費支用標準及核銷原則係依照行政院「因公出國出差人員綜合保險費率表」及「中央政府各機關派赴國外各地區出差人員生活費日支數額表」等之相關規定訂定

及辦理。

## 十二、報名方式：

(一) 填妥報名表(如附件一、二, **另加填英文簡歷表**)及相關表件(如附件三、四、五、六、七、八、九)後加蓋服務單位章, 連同下列證件及資料, 以郵寄方式辦理報名:

1. 任職單位推薦函: 函中須

(1) 敘明或保證受推薦之專任運動教練於返國後仍將於該校繼續服務達一年以上, 各縣市政府聘任之專任運動教練須提供縣市政府聘函或證明。

(2) 註明擔任運動團隊訓練教練起訖年月及合計年資。

2. 身分證正反面影本乙份。

3. 教練證正反面影本乙份。

4. 存摺影本: 所屬銀行及帳號面, 機票費撥款用。

5. 護照影本乙份: 已有申報國效期內, 且自返國日起計6個月以上簽證者。

6. 專任運動教練證書影本(A4格式)乙份。

7. 最高學歷證書影本(A4格式)乙份。

8. 所屬單位開立之帶隊服務證明文件正本乙份。

9. 最近三年之帶隊成績或訓練績效證明(A4格式)影本乙份。

10. 最近三年參加核可之研習證明(A4格式)影本乙份。

11. 單項協會推薦表如附件三。

12. 研習計畫(以**3000字**為原則, 請以電腦打字並附電子檔, 字體: 標楷體, 12級字)如附件四。

13. 合約書如附件六。

14. 攜選手參與研習者: 選手之報名表、家長同意書、身分證正反面影本乙份、選手戶口名簿影本、最近三年比賽績效證明、研習計畫、合約書。

(二) 報名日期: **即日起至民國 107 年 5 月 10 日止**(報名系統至當日下午五時關閉), 當日送件者請於12時前交至體育館五樓502室體育室辦公室。報名資料郵寄**(5月10日前送達)**臺北市士林區華岡路55號中國文化大學體育館五樓502室「中國文化大學體育室收」(信封加註: **報名學校運動教練出國研習活動**)。

(三) 報名地點: 中國文化大學大孝館502室(11192臺北市陽明山華岡路55號)。

(四) 聯絡電話: 02-28610511 轉 16503~16505, 傳真: 02-2861-7064, 聯絡人: 詹美足專員, 電子信箱: [chanmt@ulive.pccu.edu.tw](mailto:chanmt@ulive.pccu.edu.tw)。

## 十三、評選制度:

(一) 由主辦單位邀請教育部體育署及學者專家擔任審查委員, 組成甄選小組, 依資格證件、帶隊成績或訓練績效、參訪計畫等及面試方式辦理甄選。

(二) 審查委員本人或三等親內或指導之教練選手者不得報名參與遴選, 違者撤銷錄取資格, 已出國者追回補助經費。

## 十四、其甄選方式如下:

(一) 資格審核: 審核申請人資格, 申請人須檢附報名表(依所附格式填寫)、最高學歷證書影本、教練證影本、專任運動教練證書影本, 資格審核不通過者由主辦單位函覆相關教練。

(二) 書面審核: 審核資格符合者之書面資料, 包括任職單位服務證明(含年資)、特殊成就證明影本、帶隊服務證明文件正本、近五年帶隊成績或訓練績效證明影本、研習計畫、研習證明等。

- (三)面試日期：民國 107 年 5 月 12 日(六)13 時~14 時
- (四)面試地點：中國文化大學大孝館 502 室（臺北市陽明山華岡路 55 號）。
- (五)面試方式：請申請人依據其提報研習計畫內容親自進行口頭報告，由甄選小組委員依申請人之研習動機、研習計畫內容、訓練概念等進行面試。
- (六)錄取及遞補：依核定名額擇優錄取教練正備取生及選手正取生，正取生未依規定日期繳交出國應備證件者或辦理相關程式者，得由備取生遞補。
- (七)合格公告：甄選合格之教練，經甄選小組審定後，由主辦單位函覆相關教練，並上網公告。

十五、成績計算方式：書面審核佔 70%，面試佔 30%。

十六、成績複查：

- (一)一律以通訊方式辦理。
- (二)詳填「成績複查申請暨查覆表」（如附件七），貼足回郵（平信15元），連同成績單影本及複查費新臺幣50元整(可用郵票或購買匯票，匯票抬頭註明「中國文化大學體育室」)，於錄取名單公告日後1週內(以郵戳為憑，逾期不予受理)寄「111台北市士林區陽明山華岡路55 號中國文化大學體育室」申請複查，不按規定或未附複查費或申請逾期者均不予受理。
- (三)複查成績以複查卷面分數及累計分數為限，不得申請重新閱卷或要求影印試卷，亦不得複查閱卷標準。

十七、錄取參加之專任運動教練由主辦單位報請教育部核發出國研習之公假函。

十八、應配合之相關事項：

- (一)專任教練於出國研習觀摩活動訪結束返國後，必須配合體育署政策，參與體育署相關研習活動並擔任講師，分享出國心得。
- (二)甄選合格之專任運動教練須與主辦位簽訂合約書(如附件六)，遵守相關規定。
- (三)出國研習期間，須儘量蒐集相關資料，每位教練返國後二週內，應撰寫各專項運動返國研習報告 10000 字，格式如附件九，內容含圖片至少 12 頁，請以電腦打字並附電子檔，字體：標楷體，12 級字)，陳送主辦單位匯整呈報教育部體育署備查。報告內容應含下列要項：
1. 出國研習行程表及課程表(由主辦單位統一填寫)
  2. 國際運動訓練機構環境之概述(含訓練器材)與運動科學應用之狀況
  3. 各專項(如射箭、羽球、輕艇等項)運動競賽特徵
  4. 各專項(如射箭、羽球、輕艇等項)運動年度週期訓練計畫
  5. 臺灣與參訪地區各專項(如射箭、羽球、輕艇等項)運動訓練內容比較分析(對照表請洽主辦單位)
  6. 各專項(如射箭、羽球、輕艇等項)運動肌力體能訓練趨勢
  7. 各專項(如射箭、羽球、輕艇等項)運動訓練管理
  8. 心得與建議
- (四)出國研習前或出國後，未配合上述相關規定者，主辦單位得取消其出國參訪之資格或收回補助經費。

十九、各級學校專任運動教練除應參加教育部體育署規定之年度研習會外，本計畫研習時數亦得列入「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」規定每年進修時數。

二十、本實施計畫報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。