臺南市體育總會ＯＯ委員會參加112年全國運動會培訓計劃選手培訓及參賽實施計劃

附件一

一、依據：111年全國運動會菁英培訓計劃辦理。

二、目的：

(一)以111年全國運動會及奪牌為目標。

(二)培訓推薦具有優異運動潛能及體育成績優秀表現選手。

三、SWOT分析：

(一)Strength優勢

(二)Weakness劣勢

(三)Opportunity機會

(四)Threat威脅

四、訓練計劃：

　　(一)現況實力分析

(二)總目標

(三)階段目標

(四)訓練起迄日期

(五)階段畫分及訓練地點

(六)訓練方式

(七)訓練內容

1.精神訓練及心理輔導：

2.體能訓練(一般性體能、專項體能、技術訓練)

(九)實施要點：

1.各階段訓練重點量化及訓練方法之撰述

2.國內、外移地訓練及參賽之撰述：

五、督導考核：

六、所需行政支援事項及建議處理方式

七、經費籌措：

八、本計畫草案經陳報主管機關核備後實施，修正時亦同。

**臺南市體育總會 委員會選訓小組組織簡則**

**一、依據**：本簡則依據臺南市體育總會為輔導單項委員會參加全國綜合性運動賽會選

手培訓計畫訂定之。

**二、目的：**臺南市體育總會OO委員會為遴選教練及選手參與全國賽事，提供培訓相關

協助，厚植運動實力，代表本市爭取最佳成績，特設置臺南市體育總會OO

委員會選訓小組（以下稱本委員會）。

**三、本委員會任務如下：**

（一）擬訂臺南市OO代表隊選拔競賽規程及遴選機制。

（二）審查臺南市OO代表隊教練及選手名單。

（四）處理臺南市OO代表隊教練及選手選拔、訓練申訴相關事宜。

（五）審查臺南市OO代表隊培訓計畫（含經費需求等）。

（六）督導臺南市OO代表隊選拔、培訓及參賽事宜。

（七）其他有關教練及選手訓練、比賽相關事宜。

**四 本委員會組織如下：**

1. 本小組置委員5至7人，其中1人為召集人，1人為副召集人，由主任委員推

薦，並經委員會會議通過，報臺南市體育總會備查後聘任之。

（二）本小組成員包括下列人員：

1.專項運動資深裁判或教練 2.曾任本市代表隊教練

3.本市代表隊退役優秀選手 4.體育運動訓練專業人士

（三）本小組任期與主任委員同，委員聘任、解聘與改聘時，須經貴屬委員會議

通過，並報臺南市體育總會備查。

**五、本選訓小組召開會議時：**

（一）由召集人擔任主席，召集人未克出席時，由副召集人擔任；副召集人未能出

席時，由召集人指定委員1人代理之。

（二）應有委員二分之一以上之出席，始得開會；出席委員過半數同意始得決議。

（三）召開會議必須邀請臺南市體育處及臺南市體育總會派人列席。

**六、決議事項：**本小組會議必須詳列紀錄，經主任委員同意後，由貴會依程序陳報臺

南市體育總會備查後始得執行。

**七、附則：**

（一）本小組隸屬臺南市體育總會 OO委員會之委員會，不得對外行文。

（二）本小組委員均屬無給職，出席會議或協助督訓由委員會支付出席費或交通費。

**八、本組織簡則經主任委員通過，報請臺南市體育總會備查後施行，修正時亦同。**

附件2

臺南市體育總會 委員會112年全國運動會培訓教練、選手管理要點

第一條 目的：臺南市體育總會 委員會(以下簡稱本會)為落實培（集）訓制度、

發揮集訓功能、提昇訓練績效，爭取112年全國運動會佳績，特訂定

本要點

第二條 適用對象：經本會選拔並經臺南市體育總會核定之教練、選手(含陪練員)。

第三條 人員報到：

一、參加培(集)訓隊教練、選手應按規定時間內，向指定地點辦理報到，否則取

消培（集）訓資格。

二、如遇不可抗拒天災或重大事故無法如期報到時，應盡速通知有關單位，並提

出相關證明文件，經核准後始得延期補行報到，否則取消培(集)訓資格。

第四條 訓練實施：

一、教練人員:

(一)訓練期間，應依權責確實執行訓練及建立各項資料，並按月提報訓練概況及

績效。

(二)完成全程計畫任務二週內，須提交訓練績效報告(含體能、技術、精神表現

及參賽紀錄）彙整送委員會備查。

二、選手(含陪練員)：

(一)應確實遵照教練指導接受訓練，每日撰寫訓練日誌及心得供查核。

(二)選手未按規定參加訓練或成績退步，經教練檢具事實資料，提報委員會召開

選訓小組後，得陳報總會辦理退訓並禁賽。

**第五條 生活管理**

一、所有人員應遵守臺南市體育總會 委員會選手培訓之相關規定。

二、教練人員應遵守職業道德，確實做到生活嚴謹、言行合度，對於選手之生活

與學業切實負起管理與輔導之責。

三、選手應遵守團體規律及重視個人形象，不得製造謠言破壞和諧之行為，並服從

教練及相關人員之輔導。

**第六條 請假**

一、有下列情形者給予公假：

(一)代表國家或本會參加國內、外正式錦標賽者。

(二)經本會核定實施國內、外移地訓練或比賽者。

(三)經核定參加所屬單位重要考試、測驗、活動或講習會者。

(四)經核定參加相關培訓(代表)隊會議。

(五)經委員會同意比照公假方式處理之特殊賽、事。

二、因有事故必須親自處理者，得請事假。

三、因疾病必須治療或休養者，得請病假。

四、因結婚者給婚假。

五、直系親屬、二等親系或配偶死亡者，給喪假。

六、給假規定：

(一)請假人需親自填具請假單並檢附相關證明，經核准後，方得離營。

(二)公假需由所屬全國性單項運動協（總）會（以下簡稱單項協會）提具相關資

料送本會核定後，方得離營。

(三)七日以上事（含病、婚、喪）假，應由教練、選手提出申請，並經本會報請

臺南市體育總會核定後給假。

(四)七日以內之事（含病、婚、喪）假，得由本會核准後同意比照給假。

七、教練人員未按計畫執行訓練或未完成請假手續擅離職守，或假期己滿仍未返回

參加集訓者，以曠職論並追究責任。

八、曠職人員應按日扣除薪資，並視情節輕重予以懲處。

**第七條 獎勵**

一、訓練成果優異，比賽成績符合獎勵條件者，由本會依規定辦理敘獎。

二、教練人員在訓練期間負責盡職，經評定效果卓著者，得由本會或轉請主管單位

獎勵。

三、選手在訓練期間成績顯著進步、或如期達成預定目標，或在比賽中表現優異者

得由教練提報，經本會轉知所屬單位酌予獎勵。

**第八條 罰則**

一、教練人員如有下列情事，經本會查證屬實者，得視情節輕重酌予處分或中止

聘約：

(一)未按規定期限前往指定地點報到並參加培（集）訓者。

(二)未按訓練計畫執行任務，致訓練績效不彰者。

(三)行為不檢，違法或有破壞團體和諧等情事者。

(四)無故不參加主管單位所舉辦之講習會、相關培（集）訓會議或活動者。

(五)擅離職守或不接受督（輔）導，推諉瀆職者。

(六)變賣或使用公家器材設備營私圖利者。

(七)未依核定之計畫在外兼職影響訓練者。

(八)選手違法、使用運動禁藥、損及團體形象或國家榮譽，經查屬實者，負責

訓練之教練需受連帶處分。

二、選手如有下列情事之一者，應予退訓處分：

(一)未按規定期限前往指定地點參加培（集）訓者。

(二)參加選拔獲選本會代表隊，無故放棄代表參賽或中途棄賽未完成比賽。

(三)嚴重違法、使用運動禁藥、損及團體形象或國家榮譽，經查屬實者。

(四)無故不參加本會或主管單位安排之各項訓練或檢測者。

(五)於培（集）訓期間，不服從教練及相關人員輔導者。

(六)未依規定完成請假手續，擅自離營者。

(七)行為不檢，違法或有破壞團體和諧等情事者。

(八)變賣或使用公家器材設備營私圖利者。

(九)在外兼職影響訓練者。

三、有關解聘、退訓之處分，應由本會報請臺南市體育總會審議通過後辦理；情節

重大者得由本會即時辦理，或召開會議討論通過後，按會議決議辦理

四、經解聘或退訓處分之教練或選手，停止下權益，並轉知任職單位議處：

(一)喪失爾後取得本市代表隊教練及裁判資格。

(二)暫停或禁止參加本會擔任代表隊教練。

(三)暫停或禁止參加各級盃賽之選拔賽或擔任教練。

(四)函請相關單位取消優待權益（包括取消升學輔導及專任教練資格等）

**第九條 附則**

1. 教練人員、選手應全力配合臺南市體育總會聘任之督（輔）導人員執行考核、

輔導、檢測等作業，不得抗拒。

1. 教練人員在未完成培訓目標前辭職者，得以書面檢附相關證明文件，經本會認可，轉請主管單位審議後簽請辭職。在未獲核准辭職前，教練仍應遵照訓練計畫實施訓練。
2. 選手有正當理由申請退訓者，得以書面檢附相關證明文件，由總教練陳送本會

認可，轉請臺南市體育總會審議後簽請退訓。未核准退訓前仍應遵照訓練計畫接受訓練。

四、培（集）訓有關會議應由總教練彙整分析相關問題，代表出席報告如有不可抗

拒因素無法出席時，應事先請假，並委託適當教練人員代表出席。

五、訓練過程所遭遇之問題，不得擅自對外發表不當言論或利用網路宣傳，應統由

委員會指定人員輔導尋求解決。

六、教練人員、選手違反本要點相關規定者，本會得視情節輕重適時處分，並函請

相關單位配合議處。

七、本要點未能規範相關規定時，本會得依實際需要另訂管理辦法執行之。

第十條 本要點經本會委員會議通過，報臺南市體育總會核定後施行，修正時亦同。

**附件3 臺南市參加112年全國運動會代表隊選手訓練護照(正面)**

**單位： 委員會**(客觀標準運動種類)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 中 文 |  | | | 英 文 | |  | | | | | | | |
| 身分證字號 |  | | | 護照號碼 | |  | | |  | | | | |
| 出生日期 | 年 月 日 | | | 血 型 | |  | | |
| 身 高 | 公分 | | | 體 重 | | 公斤 | | |
| 現 職 |  | | | 就讀學校 | |  | | |
| 手 機 |  | | | 入學年份 | | 年 月 | | |
| 監 護 人 |  | | | 電 話 | |  | | |
| 啟蒙教練 |  | | | 現任教練 | |  | | |
| 戶籍地址 |  | | | | | | | | | | | | |
| 聯絡地址 |  | | | | | | | | | | | | |
| 家庭成員 | 父 | | 母： | | 兄 | | 弟 | | | 姊 | | 妹 | |
| 身高/年齡 | / | | / | | / | | / | | | / | | / | |
| 家庭背景 | □低收入戶□中低收入戶□父母親具特殊身份(身心障礙、新住民)  □單親家庭□清寒家庭 □原住民( 族) □其他( ) | | | | | | | | | | | | |
| 家庭簡述 |  | | | | | | | | | | | | |
| **年度(109~111年)參加國內、外比賽成績紀錄** | | | | | | | | | | | | | |
| 日 期 | | 參加國內外杯賽名稱/地點 | | | | | | 參加項目  或量級 | | | 所獲成績 | | 名次 |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |

**附件4臺南市參加112年全國運動會代表隊選手訓練護照(正面)**

**單位： 委員會**(非客觀運動種類)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 選手姓名 |  | | | 英 文 | |  | | | | | | |
| 身分證字號 |  | | | 護照號碼 | |  | | |  | | | |
| 出生日期 | 年 月 日 | | | 血 型 | |  | | |
| 身 高 | 公分 | | | 體 重 | | 公斤 | | |
| 現 職 |  | | | 就讀學校 | |  | | |
| 手 機 |  | | | 入學年份 | | 年 月 | | |
| 監 護 人 |  | | | 電 話 | |  | | |
| 啟蒙教練 |  | | | 現任教練 | |  | | |
| 戶籍地址 |  | | | | | | | | | | | |
| 聯絡地址 |  | | | | | | | | | | | |
| 家庭成員 | 父 | | 母 | | 兄 | | 弟 | | 姊 | | 妹 | |
| 身高/年齡 | / | | / | | / | | / | |  | |  | |
| 家庭背景 | □低收入戶□中低收入戶□父母親具特殊身份(身心障礙、新住民)  □單親家庭□清寒家庭 □原住民( 族) □其他( ) | | | | | | | | | | | |
| 家庭簡述 |  | | | | | | | | | | | |
| **年度(109~111年)參加國內、外比賽成績紀錄** | | | | | | | | | | | | |
| 日 期 | | 參加國內、外杯賽比賽名稱 | | | | | | 參賽項目  (搭擋選手) | | 成績 | | 名次 |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  |

**附件5 臺南市參加112年全國運動會代表隊選手訓練護照(正面)**

**單位： 委員會**(團體(球類)運動種類)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 中 文 |  | | | 英 文 | |  | | | | | | | |
| 身分證字號 |  | | | 護照號碼 | |  | | |  | | | | |
| 出生日期 | 年 月 日 | | | 血 型 | |  | | |
| 身 高 | 公分 | | | 體 重 | | 公斤 | | |
| 現 職 |  | | | 就讀學校 | |  | | |
| 手 機 |  | | | 入學年份 | | 年 月 | | |
| 監 護 人 |  | | | 電 話 | |  | | |
| 啟蒙教練 |  | | | 現任教練 | |  | | |
| 戶籍地址 |  | | | | | | | | | | | | |
| 聯絡地址 |  | | | | | | | | | | | | |
| 家庭成員 | 父 | | 母： | | 兄 | | 弟 | | | 姊 | | 妹 | |
| 身高/年齡 | / | | / | | / | | / | | | / | | / | |
| 家庭背景 | □低收入戶□中低收入戶□父母親具特殊身份(身心障礙、新住民)  □單親家庭□清寒家庭 □原住民( 族) □其他( ) | | | | | | | | | | | | |
| 家庭簡述 |  | | | | | | | | | | | | |
| **年度(109~111年)參加國內、外比賽成績紀錄** | | | | | | | | | | | | | |
| 日 期 | | 參加國內外杯賽名稱 | | | | | | 職司位置 | | | 出賽場次 | | 名次 |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | |  | | |  | |  |

**附件6臺南市參加112年全國運動會選手體能檢測紀錄(背面通用)**

**受測者:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 檢測項目 | | 第1次檢測 | | | 第2次檢測 | | 第3次檢測 | | 備註 |
| 受測  日期 | | (成績) | 受測  日期 | (成績) | 受測  日期 | (成績) |
| 30M | |  | | 秒 |  | 秒 |  | 秒 |  |
| 60M | |  | | 秒 |  | 秒 |  | 秒 |  |
| 100M | |  | | 秒 |  | 秒 |  | 秒 |  |
| 200M | |  | | 秒 |  | 秒 |  | 秒 |  |
| 節奏跑 | |  | | 級 |  | 級 |  | 級 |  |
| 15分鐘跑 | |  | | M |  | M |  | M |  |
| 1,500M | |  | | 分 秒 |  | 分 秒 |  | 分 秒 |  |
| 3,000M | |  | | 分 秒 |  | 分 秒 |  | 分 秒 |  |
| 20秒引體向上 | |  | | 次 |  | 次 |  | 次 |  |
| 60秒仰臥起坐 | |  | | 次 |  | 次 |  | 次 |  |
| 30秒伏地挺身 | |  | | 次 |  | 次 |  | 次 |  |
| 10公尺折返跑 | |  | | 秒 |  | 秒 |  | 秒 |  |
| 20秒直立轉體 | |  | | 次 |  | 次 |  | 次 |  |
| 立定垂直跳 | |  | | M |  | M |  | M |  |
| 最大肌力  (臥推) | |  | | KG  次 |  | KG  次 |  | KG  次 |  |
| 最大肌力  (蹲舉) | |  | | KG  次 |  | KG  次 |  | KG  次 |  |
| 檢測項目，可按一般性體能及專項體能並視各委員會項目特性調整增減 | | | | | | | | | |
| 選手受傷紀錄 | | | | | | | | | |
| 日 期 | 地 點 | | 受傷部位/原因 | | | 處理過程 | | | |
|  |  | |  | | |  | | | |
|  |  | |  | | |  | | | |
|  |  | |  | | |  | | | |
|  |  | |  | | |  | | | |

**附件7臺南市體育總會OO委員會代表隊教練獎金分配辦法**

一、依據：

二、目的：為實質鼓勵各階段基層培訓(代表)隊教練，以公平、公正、公開方式獎勵

為原則，特訂定此辦法。

三、對象：獲獎選手之各階段教練，經本委員會認定對獲獎選手有直接幫助者，包括:

(一)啟蒙教練：為最初發掘與引導訓練獲得國際比賽獎項選手之 初始第一年教導

的教練，時間超過 6個月者稱之，此一名單由選手於參賽前自行

填報，教練人數以 2人為限

(二)階段教練：負責獲獎選手運動訓練指導工作，其時間介於啟蒙與獲獎間之各

階段教練稱之，其接受該教練訓練時間應持續在半年以上，其間

斷時間不得累計，則始得稱為階段性教練，階段性教練須具備C

/Ｂ級以上教練資格，此名單由選手於參賽前自行填報。

(三)指導教練：負責該獲獎選手比賽期間及賽前集訓之訓練指導工作者稱之為指導教練（含助理教練），此一名單由選手與協會共同提列，

而以委員會提列名單為主，選手提列名單為輔。

1. 獎金分配比例：各階段教練績效獎金以體育處頒發之獎勵金為主，參考分配比例如下(委員會得依實際情況調整，惟委員會不得攤分獎金)：

(一)啟蒙教練獎勵金：為本次獎勵金全數之20%，由表列之教練平均發給。  
 (二)階段教練獎勵金：為本次獎勵金全數之55%，由表列之教練平均發給。  
 (三)指導教練獎勵金：為本次獎勵金全數之30%，其中主要負責訓練該獲獎選手

或團體之教練20%，助理教練10%。

五、分配比率(僅供參考，比率請依選訓委員小組討論後調整訂定)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 種類區分 | 主管單位核定之**代表隊教練** | 實際指導獲獎選手6個月以上之**階段教練** | 最初發掘引導訓練之啟蒙教練(+6個月) | 備註 |
| 個人項目 | 50% | 30% | 20% | 如代表隊名額受限，無法列名，則可另訂比率，必須實際指導訓練之教練 |
| 團隊項目 | 50% | 30% | 20% | 比率依特性調整，必須經由選訓委員會同意 |
| 混合項目 | 50% | 30% | 20% | 共同獲獎之選手，雙方教練均適用 |

六、相關規定(委員會得依照實際需求訂定)

(一)啟蒙教練：1.具備證照2.實際指導6個月以上3.帶隊比賽成績?

(二)階段教練：1.具備證照2.實際指導6個月以上3.帶隊比賽成績?

(三)代表隊指導教練

1.須具備?級以上教練證照

2.培訓期間之任職態度精神及與委員會配合度之要求

3.擬訂訓練計畫之要求及是否落實執行訓練

4.撰述具體培訓成果及階段檢測詳實數據

5.培(及)訓及比賽期間是否盡責管理、臨場指導

七、本辦法經本會選訓委員會議(或教練會議)通過，簽請主任委員同意後，報請臺南市

體育總會核定實施，修正時亦同。

**附件8 臺南市體育總會OO委員會參加112年全國運動會集訓規定**

**代表隊教練、選手具結書(參考範例)**

本人 經臺南市體育總會 委員會徵召儲訓(或選拔入選)代表臺南市參加112年全國運動會代表隊教練(或選手)，培(集)訓與比賽期間，本人願意恪遵 委員會所訂培訓計畫規定，全心投入訓練與比賽，為家鄉爭取榮譽，如有違反相關規定，本人願無異議接受處置，為表示本人服從負責之決心，特立此書

臺南市體育總會 委員會

立書人：

身份字號：

簽署日期：111年 月 日

(各單位可視實際需求增減內容)

**附件9**

臺南市體育總會 委員會參加112年全國運動會培(集)訓人員名冊

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 職 稱 | 姓名 | 現職(或就讀學校科系年級) | 培訓項目  或量級 | 備註(電話) |
| 總教練 |  |  |  |  |
| 教 練 |  |  |  |  |
| 教 練 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |
| 選 手 |  |  |  |  |