

「帕拉林匹克運動會備戰計畫」

擬定日期：113.2.23

一、目的

為建立我國帕拉運動選手競技梯隊，依據選手競賽表現成績，建立分級制度及訂定資源挹注原則，以提升國際競爭力，並打造選手教練最佳堅實後盾，形塑良性競爭循環，落實在帕運爭金奪牌之目標，特擬定本計畫。

二、計畫背景

為培植帕拉運動選手，教育部體育署(以下簡稱體育署)與中華帕拉林匹克總會(以下簡稱帕總)攜手，於 108 年 12 月起，藉「備戰期程優化」、「培植潛力新秀」、「提升選手待遇」等策略，逐步強化資源挹注與行政服務措施，相關策略說明如下：

- (一)備戰期程優化：自 108 年 12 月起，啟動身心障礙選手長期備戰模式，提供帕拉林匹克運動會、亞洲帕拉運動會等綜合性賽會長期備戰資源；透過資源挹注與拉長備戰準備，讓選手、教練更能專注訓練。
- (二)培植潛力新秀：於 109 年 6 月起，推動「身心障礙運動潛力新秀培育實施計畫」，期待協助新秀穩定成長，為我國身心障礙競技運動建立接班梯隊。
- (三)提升選手待遇：為照顧身心障礙選手，分別於 107 年 7 月及 112 年 5 月比照亞奧運選手，提高身心障礙選手零用金及培訓費用等費用基準。藉上開策略之導引，在 2022 杭州亞洲帕拉運動會成績上，已見初步培育成果，本屆賽事我代表團參賽成績為 4 金 4 銀 12 銅(總名次 13 名)，在少了上屆獎牌庫保齡球競賽種類之狀態下，奪金數逆勢上揚，獎牌排名例屆次佳，而奪牌選手共計 30 人次，其中 25 歲以下選手計 19 人次，並有 5 人次為 17 歲以下，顯見培育已見初步成效，其中除中生代選手奮戰精神得以傳承外，也看見了臺灣帕運競賽的未來希望。

茲為延續及強化輔助選手站上帕拉運動最高競技舞台，並依循國際趨勢，落實帕拉競技運動培植與發展，我國應有更積極措施與資源挹注模式，以打造選手教練最佳堅實後盾，爰特擬定帕拉林匹克運動會備戰計畫，攜

手落實在帕運爭金奪牌之目標。

三、執行策略

本計畫參考選手參加國際賽會成績，邀請投入備戰帕拉林匹克運動會之行列，其執行策略如下：

(一)個別化服務

為促進各單項代表隊發展，將輔導單項代表隊提出培訓參賽實施計畫，並就參賽訓練、運科輔助、專業人力需求、器材輔具等，依選手級別提供個別化服務，以契合專項特性，並確保資源有效運用，讓選手無後顧之憂專心備戰與參賽。

(二)經費全面支援

依據帕拉林匹克運動會資格取得規範，及各單項國內外參賽或移地訓練需求，依選手級別審核評估合理者，原則將全額支應所需費用，以做為選手教練最佳後盾。

(三)訓輔督導協助

成立「教育部體育署身心障礙競技運動訓輔小組」，積極透過訪視、會議及座談等，討論或解決執行訓練所遇困難，輔助選手教練專注於備戰，督導協助選、訓、賽行政工作落實執行。

(四)國家運動訓練中心支援協力

帕拉林匹克運動會備戰計畫重點運動種類及選手將優先安排進駐國家運動訓練中心(以下簡稱國訓中心)啟動集訓，並應用中心現有資源，全方位支持選手教練需求，導入奧亞運備戰服務經驗及人力，加成訓練效益。

(五)運動科學支援

整合帕總、國訓中心內、外運科服務系統，提供各單項代表隊必要支持，進入訓練場域落實運科支援工作，並推出綠色隧道計畫，協助菁英選手訓練工作、避免運動傷害，達提升選手運動表現效果。

四、選手資格條件、級別調整成績參考及進退場機制：

依教育部體育署 112 年 12 月 26 日臺教體署全(二)字第 1120054516

號函備查帕總「備戰帕拉林匹克運動會選手分級原則」規範，其重點資訊羅列如下：

(一)級別與資格參考成績（獲獎牌成績之項目須同下屆帕運競賽項目；所稱參考成績原則係以最近一屆帕運結束後之國際賽會、國內賽會經國際認可之參賽成績，或帕運/世界積分排名）：

1. 第 1 級：

(1)最近 1 屆帕運前 4 名或亞帕運前 2 名。

(2)客觀項目(田徑、游泳、健力、射擊、射箭)成績達最近 1 屆帕運或世界錦標賽前 4 名或亞帕運前 2 名。

(3)提送審核申請時間帕運/世界積分 (Paralympic Ranking / World Ranking) 排名前 4 名。

2. 第 2 級：

(1)最近 1 屆帕運第 5 至 8 名或亞帕運第 3 名。

(2)客觀項目(田徑、游泳、健力、射擊、射箭)成績達最近 1 屆帕運或世界錦標賽第 5 至 10 名或亞帕運第 3 名。

(3)提送審核申請時間帕運/世界積分 (Paralympic Ranking / World Ranking) 排名第 5 至 10 名。

3. 第 3 級：

(1)客觀項目(田徑、游泳、健力、射擊、射箭)成績達最近 1 屆帕運或世界錦標賽第 11 至 20 名，並須符合各賽會最低參賽標準 (MQS)。

(2)提送審核申請時間帕運/世界積分 (Paralympic Ranking / World Ranking) 排名第 11 至 20 名，且經評估具國際競爭力。

(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或具奪牌可能性，經推薦者。

(4)依據教育部備查之遴選辦法，入選下屆帕運或亞帕運資格賽 (或積分賽)國家代表隊。

(二)選手進場、級別調整與退場審核機制：

1. 進場：

(1)第 1 級、第 2 級(1)至(3)及第 3 級(1)至(2)項別選手：

A. 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，由中華帕拉林匹克總會(以下簡稱帕總)選訓委員會初審，由教育部體育署複核核定。

B. 若有需求，體育署得召開身心障礙競技運動訓輔小組(以下簡稱體育署訓輔小組)審議所報名單。

(2)第 3 級(3)至(4)項別選手：選手依教育部備查之遴選辦法，入選下屆帕運或亞帕運資格賽(或積分賽)國家代表隊，或參加國際賽會、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推薦，由帕總選訓委員會初審，體育署訓輔小組覆核審議後核定。

(3)上揭選手審核過程若遇有特殊情形，得安排運科體能檢測後，再送體育署訓輔小組審議。

2. 級別調整：由帕總選訓委員會參考參加國際賽會及考核成績初審，經體育署訓輔小組審議通過，予以級別調整。

3. 退場、降級或升級：

(1)參加比賽或檢測成績未達階段培訓目標者。

(2)選手受傷經帕總運動醫學委員會評估無法繼續訓練者。

(3)第 1 及 2 級選手無法取得當屆帕運參賽資格，將先降為 3 級持續備戰；第 3 級(1)至(2)項別選手若無法取得當屆帕運參賽資格，若其仍符合級別資格條件，原則將維持第 3 級持續培訓，以備戰下屆帕運及亞帕運。

(4)第 3 級(3)至(4)項別選手若確認無法取得當屆帕運或亞帕運參賽資格，得經評估續留培訓隊協助訓練，或若符合潛力、新秀培育計畫所定資格者，得轉該計畫持續施訓。

(三)審核時間：

1. 級別核定、調整或退場：每年 12 月(帕運、亞帕運年度，則以賽會結束次月)。

2. 遇有特殊情形，得另行召開會議審議。

另為強化計畫執行效益，落實施訓及資源挹注，除上開備查之規範內容外，另就退場、降級或升級增設條款如下：

(一)若嚴重違反「中華帕拉林匹克總會國家代表隊教練選手管理要點」或「中華帕拉林匹克總會國家代表隊(團)人員言行規範」者；或進駐國訓中心，嚴重違反「國家運動訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」規範者，將提送帕總紀律委員會審議，並作為退場或降級評估之參考。

(二)為強化取得參賽資格選手備戰資源挹注，第 3 級選手若取得當屆帕運參賽資格，得審酌其國際競爭力提升至第 2 級進行備戰。

五、經費來源、支用項目及標準

(一)預算來源：運動發展基金非亞奧運及基層運動人才培育計畫(各年度需求經費，將滾動依前年度執行情形核實編列。

(二)支用項目、標準與原則：

1. 支用項目及標準：主要參照「帕拉林匹克運動會、世界運動會、達福林匹克運動會及亞洲帕拉運動會選手零用金制度支給基準表」、「國外出差旅費報支要點」、「國內出差旅費報支要點」及「全國性體育團體經費補助辦法」等規定辦理；必要時得比照「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」、「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」或「教育部運動發展基金辦理身心障礙運動者培育照顧作業要點」等執行。

2. 經費支用原則：

(1)帕拉林匹克運動會備戰計畫選手分級及資源挹注原則(附件 1)：

載明各級選手有關商務艙搭乘原則、訓練模式、年度參賽規劃、

年度移地訓練計畫、運科輔助、專業人力需求及器材輔具等資源挹注原則。

(2)帕拉林匹克運動會備戰計畫選手零用金制度(附件2):載明集訓及參賽選手、儲訓選手日常零用金(含生活津貼)、代表隊加給、成就加給等發放原則。

(3)培訓及參賽期間教練、訓練員或專業人員費用支給基準表(附件3):載明教練、訓練員或專業人員津貼等規範,及教練成就加給、賽會加給等津貼條件。

六、計畫與經費審核

輔以「教育部體育署身心障礙競技運動訓輔小組」協助,體育署辦理培訓參賽實施計畫或經費審查會議,並邀集訓輔委員、帕總等參與會議審核,必要時得邀請教練或相關支援團隊、人力列席說明;計畫與經費經審查通過後執行。

七、督導考核

(一)教練

- 1.教練應撰寫教練訓練日誌(附件4),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),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。
- 2.應督導選手填寫訓練日誌(附件5),以達到自我勉勵及身心健康自我管理,必要時並提供教練及支援團隊參考。
- 3.日常生活作息與管理依據「中華帕拉林匹克總會國家代表隊教練選手管理要點」辦理;進駐國訓中心者,另應遵守「國家運動訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」規範。
- 4.依審核通過之培訓參賽實施計畫執行各階段訓練工作;在不影響訓練與比賽之下,應該參加由體育署、帕總、國訓中心召開或舉辦

之相關會議、活動。

5. 應簽署「帕拉林匹克運動會備戰計畫」規範合約，並遵守相關規範（如附件 6）。

（二）選手

1. 依據訓練計畫接受教練指導，並確實每日撰寫訓練日誌。
2. 日常生活作息與管理依據「中華帕拉林匹克總會國家代表隊教練選手管理要點」辦理；進駐國訓中心者，另應遵守「國家運動訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」規範。
3. 因治療或其他因素需服用藥物者，應向帕總指定醫療窗口諮詢並經同意；若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓資格。
4. 為重視選手健康及提升訓練效益，應接受帕總或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。
5. 在不影響訓練與比賽之下，應該參加由體育署、帕總、國訓中心召開或舉辦之相關會議、活動。
6. 應簽署「帕拉林匹克運動會備戰計畫」規約，並遵守相關規範(如附件 5)。

（三）中華帕拉林匹克總會

1. 應依「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」規範，落實帕拉林匹克運動會選、訓、賽規劃與執行工作。
2. 應督導各備戰代表隊選手教練，依核定之培訓參賽實施計畫落實施訓，並滾動調整、優化服務作為。
3. 應定期針對備戰選手教練辦理座談，以蒐整建議。
4. 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，提供體育署掌握訓練狀況與支援工作進度。

（四）其他：

- （一）教練於培訓或參賽期間，有下列情形之一者，得由帕總提經紀律

委員會審議，以決定警告、申誡或其他懲處方式；情節重大者，由帕總取消其代表隊教練資格，並報教育部備查：

1. 未依培訓計畫確實執行訓練工作。
2. 無故不參加培訓及參賽期間之相關講習及會議。
3. 破壞國家代表隊團體和諧情事。
4. 變賣或使用公有器材設備，涉有營私圖利行為。
5. 唆使選手違法或使用運動禁藥，或知悉所屬選手有違法或使用運動禁藥情事而隱匿不報，經查證屬實。
6. 其他不當言行，損害國家代表隊形象或國家榮譽。

(二) 選手於培訓或參賽期間，有下列情形之一者，得由帕總提經紀律委員會審議，以決定警告、申誡或其他懲處方式；情節重大者，由帕總取消其代表隊選手資格，並報教育部備查：

1. 未依選手培訓參賽實施計畫參加國家代表隊培訓及參賽。
2. 違規使用運動禁藥，損及團體形象或國家榮譽，經查證屬實。
3. 不聽從教練指導或有破壞國家代表隊團體和諧。
4. 變賣或使用公有器材設備，涉有營私圖利行為。
5. 其他不當言行，損害國家代表隊形象或國家榮譽。

(三) 教練或選手於培訓或參賽期間，發生上述情形之一者，體育署得依情節輕重，就各培訓或參賽計畫，對該教練或選手之經費需求，酌減或停止挹注資源 1 至 5 年。

(四) 執行本計畫人員準依「中華帕拉林匹克總會國家代表隊教練選手管理要點」辦理；進駐國訓中心者，另應遵守「國家運動訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」規範。

八、預期效益

(一) 架構培育我國帕拉競技運動梯隊，建立標準化培訓制度，廣納不同領

域資源，落實科學化、個人化訓練，協助我國帕運代表隊於各屆帕運舞台突破最佳成績。

(二)落實國際帕拉林匹克委員會（IPC）使帕拉運動員取得優異運動表現（To enable Para athletes to achieve sporting excellence），並透過帕拉運動創造更融合社會（Make for an inclusive world through Para sport）的使命及願景。

九、本計畫經教育部體育署擬定公布後施行，修正時亦同。

附件 1 「帕拉林匹克運動會備戰計畫選手分級及資源挹注原則」

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級
資格條件標準參考成績	<ol style="list-style-type: none"> 最近 1 屆帕運前 4 名或亞帕運前 2 名。 客觀項目(田徑、游泳、健力、射擊、射箭)成績達最近 1 屆帕運或世界錦標賽前 4 名或亞帕運前 2 名。 提送審核申請時間帕運/世界積分(Paralympic Ranking / World Ranking) 排名前 4 名。 	<ol style="list-style-type: none"> 最近 1 屆帕運第 5 至 8 名或亞帕運第 3 名。 客觀項目(田徑、游泳、健力、射擊、射箭)成績達最近 1 屆帕運或世界錦標賽第 5 至 10 名或亞帕運第 3 名。 提送審核申請時間帕運/世界積分(Paralympic Ranking / World Ranking)排名第 5 至 10 名。 第 3 級選手取得當屆帕運參賽資格。 	<ol style="list-style-type: none"> 客觀項目(田徑、游泳、健力、射擊、射箭)成績達最近 1 屆帕運或世界錦標賽第 11 至 20 名，並須符合各賽會最低參賽標準(MQS)。 提送審核申請時間帕運/世界積分(Paralympic Ranking / World Ranking)排名第 11 至 20 名，且經評估具國際競爭力。 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或具奪牌可能性，經推薦者。 依據教育部備查之遴選辦法，入選下屆帕運或亞帕運資格賽(或積分賽)國家代表隊。
商務艙搭乘原則	選手及隨隊教練 1 人： <ol style="list-style-type: none"> 參賽：得搭乘商務艙。 移地訓練：航段超過 12 小時，得搭乘商務艙。 	<ol style="list-style-type: none"> 取得帕運資格選手，得比照第 1 級選手原則辦理。 第 2 級選手及第 3 級重度障礙以上輪椅使用選手參賽：航段超過 6 小時，得搭乘商務艙。 餘參賽及移地訓練：不分航段，搭乘經濟艙。 	
訓練模式	優先實施集中訓練為原則	除配合各代表隊集訓規劃外，得依選手需求提出集訓計畫。	除配合各代表隊集訓規劃外，以分站訓練為原則。
年度參賽規劃	若參賽標的有助取得世界排名(積分)或帕運、亞帕運參賽資格，將優先配置資源。		視年度預算額度安排
年度移	若有相關規劃，將優先遴	視年度預算額度安排	視年度預算額度安排

級別	第 1 級	第 2 級	第 3 級
地訓練 計畫	派。		
運科 輔助	優先挹注所需資源，並優先協調國家運動訓練中心及國家運動科學中心協助。		視年度預算額度安排
專業人 力需求	若配合集訓者，本級別選手所屬代表隊得優先配置專屬防護員、體能訓練師及教練。	由帕總依訓練需求，提供(或協調提供)防護、體能及教練等必要資源。	由帕總依訓練需求，提供(或協調提供)防護、體能及教練等必要資源。
	各代表隊參賽員額規劃，若隊中有重度障礙以上選手，得依實際需求增加隊職員(照護員)員額。		
器材 輔具	若所提器材或競賽輔具需求有助提升競賽表現，將優先配置資源。		視年度預算額度安排

附件 2 帕拉林匹克運動會備戰計畫選手零用金制度 (每人每月/新臺幣元)

一、日常零用金(含生活津貼)				
選手類別 身分別	集訓及參賽選手		儲訓選手(未施以集訓)	
大學以上畢業而未就業者	48,000		比照勞動部所定基本工資數額支給	
已就業經服務單位同意辦理留職停薪者	48,000 或依其本職實領薪資發給			
已就業經服務單位同意辦理留職留薪者	17,000		12,000 (每日 400)	
大學以下學生選手	28,000			
二、代表隊加給				
賽會	資格/金額	資格	金額	
帕拉林匹克運動會		取得代表隊資格者	10,500(每日 350)	
三、成就加給				
賽會名稱 名次	綜合性賽會		世界單項正式錦標賽	
	帕拉林匹克運動會	亞洲帕拉運動會	個人項目	團體項目
第 1 名	15,000 (每日 500)	9,000 (每日 300)	9,000 (每日 300)	12,000 (每日 400)
第 2 名	12,000 (每日 400)	6,000 (每日 200)		
第 3 名	9,000 (每日 300)	3,000 (每日 100)		
備註：				
1. 成就加給若曾獲二獎項以上，擇優發給；身心障礙單項錦標賽依「績優身心障礙運動選手及其有功教練獎勵辦法」認定。				
2. 代表隊加給及成就加給依「國民體育法施行細則」第 6 條規定辦理。				
3. 審酌帕拉選手成長背景及訓練需求特性，有關日常零用金(含生活津貼)之發給補充說明如下：				
(1) 大學以上畢業而未就業之身分別，包括脫離大學學齡階段而未就業者。				
(2) 已就業經服務單位同意辦理留職留薪之身分別，含持續本職工作，惟每月訓練天數達三分之二者。				
(3) 大學以下學生選手，含大學以下學齡階段未升學者。				
(4) 若選手之集訓計畫經同意於原學校或訓練場域持續辦理者，得適用集訓及參賽選手津貼標準。				
(5) 若選手實際無法全月(如僅能周末或部分天數)投入訓練者，將依天數比例折算日常零用金(含生活津貼)。				

附件 3 培訓及參賽期間教練、訓練員或專業人員費用支給基準表(每人每月/新臺幣元)

一、教練、訓練員或專業人員津貼(集訓)				
職稱	無專任職務/留職停薪金額		留職留薪金額	
總教練	115,270		57,635	
教練	92,610		46,305	
助理訓練員或專業人員	50,110		25,055	
備註： 1. 本津貼支給基準，參照公立大專教師薪資明細表之規定。 2. 選手採分站訓練(非集訓模式)之指導教練，其教練津貼依天/次數發給教練費 1,600 元。 3. 專業人員包括物理治療師、運動防護員、運動心理人員、體能訓練人員、情蒐人員或其他專業人員				
二、教練成就加給				
賽會名稱 名次	指導成就			
	帕運		亞帕運	
	總教練	教練	總教練	教練
第 1 名	30,000	25,000	7,500	5,000
第 2 名	20,000	15,000	4,000	2,500
第 3 名	10,000	7,500	2,000	1,500
備註： (一)若教練獲 2 項以上指導成就者，擇優一項核發。 (二)指導成就原則依獲「績優身心障礙運動選手及其有功教練獎勵辦法」帕運及亞帕運教練獎勵者認定。				
三、教練賽會加給				
資格			金額	
總教練與教練實際指導選手取得奧運參賽席次或達帕運參賽資格(不含取得保障名額者)			2,500	
備註： (一)相關執行細項或認定標準等，得參考「備戰奧林匹克運動會黃金計畫」辦理。 (二)專業人員若非屬全職協助訓練工作者，其核支原則如下： 1. 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；運動防護員或物理治療師，每人每天補助 1,600 元至 2,000 元，依實際天數覈實計算。 2. 時段陪練員：依其資格條件，每個時段核支 400 至 800 元為原則，每月不超過 24,000 元。 3. 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。				



帕拉林匹克運動會備 戰計畫

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。

帕拉林匹克運動會備戰計畫教練訓練日誌

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

帕拉林匹克運動會備戰計畫教練訓練日誌

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



帕拉林林匹克 運動會備戰計畫

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

帕拉林匹克運動會備戰計畫

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：_____

「帕拉林匹克運動會備戰計畫教練、選手規約」同意書

本人 _____ 經中華帕拉林匹克總會(下稱帕總)審核為「帕拉林匹克運動會備戰計畫」(下稱備戰計畫)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，應參加由教育部體育署、帕總或國家運動訓練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「中華帕拉林匹克總會國家代表隊教練選手管理要點」；進駐國家運動訓練中心集訓者，另應遵守「國家運動訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」規範。

第五條 本人因治療或其他因素需服用藥物者，應向帕總指定醫療窗口諮詢並經同意；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 本人對於帕總、國訓中心或相關支援團隊提供之工作內容、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。

第七條 本人已知悉若違反本規約，將提送帕總紀律委會審議，並依情節輕重獲警告、申誡或其他懲處；情節重大者，將取消代表隊選手或教練資格。

立同意書人

姓名/身分證統一編號/戶籍地址/電話