

國家運動訓練中心替代役男服勤管理規定

教育部體育署 112 年 11 月 8 日臺教體署競(三)字第 1120043972 號函備查

運動部 115 年 7 月 21 日運競(三)字第 1150020349 號備查

一、國家運動訓練中心（以下簡稱本中心）為執行「運動部替代役公共行政役（體育役）役男服勤管理要點」，辦理替代役公共行政役（體育役）役男（以下簡稱役男）之服勤管理，以期行事有所依循、管理有所規範，特訂定本規定。

二、專業訓練：役男於專業訓練期間，應遵守以下規定。

（一）作息時間：

時間	項目	內容	備註
0600	起床	起床盥洗、著裝整理內務完畢後，前往集合場點名。	
0630	早點名	1. 0625 前到達集合場。 2. 0630 準時實施點名，並宣達當日重要工作及注意事項。 3. 早點名後，實施晨操或體能活動（含 3000 公尺測驗）。	未經報備核准，不得藉故不參加早點名及晨操活動，違者，依「未到」議處。
0700	早餐		
0800	上午課程	依專業訓練課表排定課程實施。	
1230	午餐		
1330	午休		
1400	下午課程	依專業訓練課表排定課程實施。	
1800	晚餐		
1900	盥洗		
1920	晚上課程	依專業訓練課表排定課程實施。	
2100	晚點名	1. 2055 前到達集合場。 2. 2100 準時實施點名，並宣達規定事項及次日重要工作。	
2130	盥洗		
2200	就寢	寢室熄燈，關閉走廊、寢室大燈。	所有人員應就個人床位就寢。

（二）體能檢測：役男於專業訓練期間，應接受下列體能檢測。

1、基本體能檢測：含引體向上、50 公尺衝刺、伏地挺身、10 公尺×4 折返跑等 4 項，並以「國家運動訓練中心競技運動專長役男基本體能檢測成績對照表」(附件 1)換算總平均成績達 50 分(含)為及格。

2、3000 公尺測驗：依「國家運動訓練中心役男 3,000 公尺檢測成績標準」辦理。(附件 2)

(三)基本教練(附件 3)

1、目的：使役男均能熟悉制式動作，養成紀律嚴整、儀態端莊、精神抖擻之團隊。

2、要領：教練的順序，應由簡入繁，由易入難，把握重點，將主要演練事項，反覆磨練，徹底實施，使動作與口令結合，達到動作統一、行動一致的要求目標。

3、操作項目：以立正、稍息、敬禮、停止間轉法、報數等常用動作為主，其他動作為輔。

三、服勤期間：

(一)營內訓練

時間	項目	內容	備註
0700	起床/早餐		
0845	訓前點名		
0900	上午訓練	依專項課表實施。	0900~1100
1230	午餐		
1415	訓前點名		
1430	下午訓練	依專項課表實施。	1430~1700
1800	晚餐		
2200	就寢	寢室熄燈，關閉走廊、寢室大燈。	

1、役男應服從各專項教練指導，配合調整訓練時間、強度及週期執行訓練，不得假借任何理由抗拒或推諉，違者議處。

2、訓練前 15 分鐘集合清查人數(附件 4)。

3、配合培訓隊執行訓練時，訓練及作息時間同培訓隊；住宿役男宿舍者，非訓練時間仍應接受本規定之管理。

4、訓練時間不得假藉任何理由於寢室逗留，違者依遲到或未到議處。

5、公假訓練及參賽期間，適逢例假日，得辦理請假以利管控，並自請假日起於 3 個月內實施補休完畢。

(二)移地訓練/參賽

- 1、移地訓練/參賽之申請，應檢附申請表、移地/參賽訓練計畫報告、訓練課表含訓練時間、地點、行程安排、訓練內容賽事規程(章)、經費預算等，於一週前提出。(附件 5、6、7)
- 2、特殊個案需預借經費者，則需 1 個月前申請，以利行政作業。
- 3、未經核可前，役男不得離營。
- 4、離營前，役男應接受離營教育。
- 5、非賽事移訓，原則以一個月為上限。
- 6、以國訓隊為名出賽時，須穿著印有「國訓」字樣之比賽服裝。
- 7、移地訓練/參賽結束後，應檢附訓練績效報告/比賽成果報告、簽到表、經費核銷單據，申請經費核銷。(附件 8、9、10)
- 8、役男申請參賽，成績未達預期績效者，得予以罰勤 8 小時或暫停參賽補助之申請。
- 9、移地訓練/參賽離營、收假時間規定：
 - (1)離營：核准起始日前一日 1730 或當日 0800。
 - (2)收假：核准截止日當日 2100。

(三)寄訓：

- 1、役男於本中心無相對應場地或教練者，本中心得洽各特定體育團體覓得適當基層訓練站（或訓練場所），協助訓練及管理事項。本中心應與寄訓單位簽訂寄訓協議書(附件 11)，並不定期訪視，確保役男寄訓期間能延續正常訓練。
- 2、役男應依據訓練課表落實簽到（退）及填寫訓練日誌。如因個人因素於寄訓單位表現不佳，破壞本中心或役男聲譽，本中心得予以召回，並依相關規定議處。

(四)在職訓練：役男分發本中心後，應依內政部規定，每三個月施予民防教育、協同演習等在職訓練，選手類役男在外實施移訓、寄訓者應返回中心參加訓練。

四、 服裝規定

- 1、役男於服勤、專業訓練期間或正式集會，均應穿著統一規定之制服，並佩

戴臂章、役籍名條(含服勤役別、役籍號碼、姓名)。(附件 12)

- 2、穿著制服時，須洗燙整潔，衣服不外露，不捲袖，配件齊全，皮鞋保持光亮，不得手插口袋。
- 3、穿著制服應抬頭挺胸，不彎腰駝背，倚牆站立、蹲坐路邊、梯口或有礙替代役男莊嚴形象動作。
- 4、嚴禁制服與便服混搭穿著。

五、儀容規定

(一)頭髮：(附件 13)

- 1、兩側自髮根邊緣向上斜剪，不得覆耳，後腦部自髮根邊緣向上斜剪，髮前不覆額。
- 2、頭髮應經常梳理，不得染黑髮以外之髮色。
- 3、每月第一週的週五為清潔日，依上述規定檢查頭髮。

(二)鬍鬚：應每日修刮乾淨，嚴禁留鬍鬚。

(三)嚴禁穿掛耳環、舌環等臉部飾品。

六、寢室內務

(一)嚴禁吸煙、打牌與任何賭博性遊戲。

(二)寢室內床、衣櫃、書桌應按規定配置擺放，未經核准，不得任意搬移或改變位置，要求整齊清潔，簡單一致。(附件 14、15)

(三)床面床單應鋪平整，棉被摺疊整齊放置床頭，枕頭放置於棉被上並擺放整齊，床單、棉被、枕頭下均不得壓放其他物品。

(四)衣櫃內吊掛衣物應平順不亂，摺疊衣物放置整齊，其他放置物品亦應配合保持整齊為原則。

(五)桌面除檯燈、雜物盒外，不得放置其他物品，抽屜內之物品分類放置，保持整潔。

(六)個人內務須遵照規定放置，要求整體清潔一致，經常整理，放有定位，取用方便。

(七)鞋子統一放置床下左右兩側，鞋跟與外緣切齊，並保持清潔整齊。

(八)寢室內務檢查評比，每週執行不定時普檢一至二次，隨時公佈，提供參考改進，當週遭扣分 2 次(含)以上者，延至週六 0800 複檢合格後實施放假。

(九)嚴禁使用高耗電量電器用品或瓦斯器具烹飪避免意外。

(十)寢室內應保持寢室安寧與秩序。

(十一)不得私自調換或更動鋪位，嚴禁留宿未核准住宿人員。

(十二)寢室內不任意晾曬衣物、鞋襪等，以免影響觀瞻。

七、請假

(一)公(差)假：提出有關證件，依規定核給公(差)假。

(二)病假：附醫院診斷證明，按權責核給病假，若於營內列管、服勤(訓練)時間，身體不適，經就醫診斷取得證明，依病況可申請在寢室臥床休息。

(三)陪產假：因配偶妊娠產檢或分娩，核給陪產檢及陪產假七日，得分次申請。除陪產檢於配偶妊娠期間請假外，陪產之請假應於配偶分娩之當日及其前後合計十五日期間內為之。

(四)婚假：役男結婚，依規定核給婚假十四日(可分次申請，但應於結婚之日起三個月內請畢)。

(五)喪假：役男因本人及配偶直系親屬，或兄弟姊妹死亡，依規定核給喪假(可分次申請，但應於死亡之日起百日內請畢)。

(六)事假：因特殊事故必須本人親自處理者，得視需要核給事假，並應另安排時間及處所補勤；事假半天日以補勤4小時為限，事假1日則以8小時為限，事假補勤時數以此類推辦理。

(七)參加講習或研討會議核假標準：

1、役男報名參加由運動部、特定體育團體所舉辦之教練講習、裁判講習、學術發表或研討會，核予公假，並以參加2次為限。每次活動以3天為限，超過3天者，以事假認定。

2、參加上述活動，會場距離本中心車程在2小時以上者，給予前後各半天車程假(1200實施離營及收假)，嘉義縣市(含)以南及屏東縣市(含)以北，不給車程假。

八、休假

(一)役男休假原則依行政院人事行政局規定之休假日實施，並得依勤務或訓練之需，調整其休假。

(二)所有請假須二十四小時前提出(突發狀況除外)，未依規定提出申請者，視同無效。

(三)所有未休之假別應於退役一週前，全數補休完畢。

(四)役男服役期間，享有公假、病假、婚假、陪產假、喪假、事假等權利。放假返鄉，鑑於公平性原則，不得核與路程假。退役前，無「謀職假」、「退伍

假」之假別。

- (五)遇緊急突發特殊狀況，得先以電話口頭報備請假，事後檢具有效證明文件，補行請假手續：
- (六)休假離營前及假期結束返回收假時，均應向教育輔導處報備，以完成離營及收假手續。
- (七)週休正常於週五當日下午 1730 實施離營教育後放假，週日 2100 清查收假人數，當週整體表現良好，且運作配合度佳者，得簽核提前於週五 1200 開始放假。
- (八)役男參加比賽請補休假，得依「役男儲備隊參加國內外賽會、移地訓練核假標準表」規定辦理(附件 16)。
- (九)役男奉派隨隊或支援國家代表隊(體育專業人員類役男)執行訓練或比賽期間，其服勤、放假時間一切同隨隊單位，支援任務結束後，不得要求任何補休假，若為短期支援可選擇比照「國家運動訓練中心役男儲備隊參加國內外賽會、移地訓練核假標準表」規定辦理休假。
- (十)因故耽誤之正常休假，應於次日起即行補休假，限三個月內實施補休假完畢。

九、榮譽假

- (一)因表現優異，依規定簽奉核准給予榮譽假。
- (二)提早休假：因表現優良，經簽奉核准給予提早假(限當週休假前運用，最高以四小時為限)。

十、臨時外出：因臨時性事件，須短暫外出處理者，在不影響正常操課及備勤狀況下，以每日 1200 至 1330 及每週三 1730 至 1830，至教育輔導處填具臨時外出登記簿，經核准後始可臨時外出，並於時限內返回教育輔導處簽到銷假(附件 17)。

十一、門禁規定

- (一)進出本中心大門，須配帶人員識別證，車輛通行證應放置擋風玻璃右下方，以利辨證。
- (二)國訓中心大門管制時間為每日 2200～次日 0600(登記時間為每日 2300～次日 0500)。

十二、 獎懲：依替代役役男獎懲辦法辦理。

十三、 役男出差旅費依「國軍國內出差旅費報支數額表」(附件 18)辦理，移地訓練/參賽依本中心移地訓練及參賽補助項目及基準表辦理。

十四、 申訴信箱

高雄市左營區世運大道 399 號(教育輔導處處長)

電話：07-5861072

傳真：07-5814140

十五、 本規定如有未盡事宜，得依相關法令規定解釋辦理之。

十六、 本規定由本中心執行長核定後，報運動部備查後實施。

附件說明

附件 1：國家運動訓練中心基本體能檢測成績對照表

附件 2：國家運動訓練中心役男 3,000 公尺檢測成績標準

附件 3：國家運動訓練中心基本教練操作

附件 4：國家運動訓練中心操課訓練前人數清查管制表

附件 5：國家運動訓練中心役男選手參加國內賽會、移地訓練申請單

附件 6：國家運動訓練中心役男移地訓練計畫報告

附件 7：國家運動訓練中心役男選手每週訓練課表

附件 8：國家運動訓練中心役男選手實施國內、外移地訓練績效報告表

附件 9：國家運動訓練中心役男選手參加比賽成果報告表

附件 10：國家運動訓練中心役男選手營外移訓/寄訓簽到（退）紀錄表

附件 11：國家運動訓練中心役男選手營外寄訓協議書

附件 12：國家運動訓練中心役男服裝範例

附件 13：國家運動訓練中心役男儀容範例

附件 14：A601、A614 室國家運動訓練中心技擊館西側 6 樓役男寢室分配圖

附件 15：A616 室國家運動訓練中心技擊館西側 6 樓役男寢室分配圖

附件 16：國家運動訓練中心役男參加國內外賽會、移地訓練核假標準表

附件 17：國家運動訓練中心役男臨時外出登記表

附件 18：國軍國內出差旅費報支數額表