

彰化縣立彰安國民中學 109 學年度體育班課程計畫

依據彰化縣政府府教體字第 1080349802 號函辦理

壹. 計劃源起：彰安國中創校以來，秉持術德兼修、五育並重之教育理念，對於校內、外體育活動推展不遺餘力，尤其在各項運動代表隊之組訓成效斐然，亦造就出眾多優秀選手為本縣爭光，如曲棍球、田徑、柔道等歷年來之競賽成果，為本校留下璀璨的光榮校史；而配合本校田徑場及鄰近平和國小曲棍球場陸續竣工，先後申請曲棍球、田徑、籃球、柔道等為重點發展項目，因本校位於彰化市區中心，同時銜接鄰近學區內各國小發展運動團隊，得以吸收更多有潛力之學子，利用課餘時間繼續訓練及專長；後因學區內各國小之眾多家長不斷請求，亦賴校長之鼎力支持下，於 94 學年度申請成立體育班獲准，並於 95 學年度開始招生，今年已邁入第 14 年。

貳. 計劃依據：

- 一、 依據教育部 95 年 11 月 10 日台體（一）字第 0950161981C 號令教育部高級中等以下學校體育班設置要點訂立。
- 二、 依據中華民國 103 年 05 月 19 日彰化縣府教體字第 1030162897 號函彰化縣立高級中等以下學校申請體育班設置實施要點。

參. 計劃期程：中華民國 109 年 8 月 1 日至 110 年 7 月 31 日。

肆. 計劃目標：針對鄰近平和、南興、民生、南郭、中山、忠孝、東芳、信義國中小等國小現正發展的運動項目（如曲棍球、田徑、柔道、籃球），就近吸收至本校就讀以延續其專長訓練；在所有的訓練場地方面，除本校原有的田

徑場地資源外，亦借用鄰近平和國小曲棍球場、彰化市武道館等相關場地設施，整個訓練環境相當完善；本校秉持選手來自鄰近社區學校，並發展地方特色項目之原則，讓家長與學生免於舟車勞頓，能就近上學並安心訓練，兼顧課業學習，並配合多元入學方案，輔導學生升學。

伍. 實施方式：

一、 組織體育委員會：

(一). 設置主任委員 1 人由校長擔任。

(二). 設置委員採任務編組方式，成員分別由家長會長、教務主任、學務主任、一、二、三年級體育班導師、體育教師、專長教練擔任，各委員代表任期為 1 年，每年依職務或身份變更由校長改聘之。

(三). 執行秘書、教學活動組、行政組、生活輔導組、器材管理組由組織委員會聘任。

二、 學校體育委員會組織暨工作職掌一覽表：(如下表)

學校體育班委員會組織暨工作職掌一覽表

| 職稱 | 姓名 | 工作內容 | 備註 |
|-------|--------------------------|--|----------------|
| 主任委員 | 林麗觀校長 | 負責召集委員會議，督導體育活動及之體育發展業務實施，督導體育班教學、運動團隊發展決策事宜。 | 校長 |
| 執行秘書 | 林明賢主任 | 綜理有關體育發展規劃、招生事宜。 | 學務主任 |
| 委員 | 黃文秀會長 | 提供家長意見參考並協助體育活動宣導推廣及發展。 | 家長會長 |
| 委員 | 黃秀枝主任 | 綜理有關學校體育班課程及升學之規劃，家長、社會資源之運用暨意見溝通與協調事項，體育活動相關之教學設施改善、請購與維護，並提供相關體育活動支援與建議。 | 教務主任 |
| 委員 | 張信忠老師 | | 體 108 導師 |
| 委員 | 施惠芳老師 | | 體 308 導師 |
| 委員 | 廖仲亭老師 | | 體 207 導師 |
| 委員 | 王筱婷主任 | 辦理運動團隊、訓練場地設備器材採購、安全防範及保養維護修繕等事宜。 | 總務主任 |
| 委員 | 陳詩靖主任 | 綜理學生升學輔導事宜、實施學生性向及心理輔導。 | 輔導主任 |
| 委員 | 李麗蘭主任 | 審核體育班補助款項、編列體育班團隊經費預算及核銷。 | 會計主任 |
| 執行幹事 | 楊哲豪組長 | 1. 推動有關體育行政業務之執行及體育活動安排事宜。彙整體育活動內容，暨相關會議事務聯繫、紀錄、資料成果彙整與陳送。 2. 執行體育班運動團隊生活學業、訓練、比賽、升學、輔導管理工作。 3. 執行體育班運動團隊課程訓練考核工作。 4. 規劃及執行體育班招生工作。 5. 辦理運動團隊、訓練場地設備器材請購與巡查維護。 | 體育組長 |
| 教學活動組 | 梁素梅組長及教師群 | 規劃體育班運動團隊體育專業課程及一般課程規劃設計編排及實施教學活動事宜。 | 教學組長 |
| 行政組 | 謝志賢 林義順 吳陳穎 邱清雄 | 協辦各項參賽訓練計劃研擬、訓練、帶隊比賽、經費核銷、成果報告書製作、交辦事項等事宜。 | 各專長代表 隊教師教練 |
| 生活輔導組 | 王信泓 | 體育班學生生活管理及輔導。 | 生教組長 |

陸. 發展運動種類：

- 一、 男子、女子曲棍球
- 二、 男子、女子柔道
- 三、 男子、女子籃球

柒. 訓練場地、設備及替代方案：

一、 訓練場地：

| 編號 | 場地名稱 | 數量 | 單位 | 功能 | 備註 |
|----|-----------|----|----|-------------------|------|
| 1 | 平和國小曲棍球場 | 1 | 座 | 曲棍球隊訓練 | 外借場地 |
| 2 | 田徑場 | 1 | 座 | 田徑隊訓練 | |
| 3 | 柔道教室 | 1 | 間 | 柔道隊訓練 | |
| 4 | 美和實驗學校柔道場 | 1 | 座 | 柔道隊訓練 | 外借場地 |
| 5 | 籃球場 | 4 | 面 | 籃球隊訓練 | |
| 6 | 重量訓練室 | 1 | 間 | 肌力訓練 | |
| 7 | 體育器材室 | 1 | 間 | 存放訓練器材 | |
| 8 | 休息室 | 2 | 間 | 更換服裝及休息 | |
| 9 | 半戶外球場 | 1 | 座 | 預計 109 年 11 月興建完成 | |

二、 替代方案：

| 編號 | 現有場地 | 替代場地 | 備註 |
|----|----------|-----------------------------|-----|
| 1 | 平和國小曲棍球場 | 本校籃球場 | |
| 2 | 田徑場 | 彰化縣立體育場 | 須外借 |
| 3 | 柔道教室 | 彰化武道館 | 須外借 |
| 4 | 籃球場 | 彰化縣立體育場風雨籃球場 本校風雨球場(興建中) | 須外借 |
| 5 | 重量訓練室 | 彰化市民權健身中心 | 須外借 |

三、 訓練設備：

| 編號 | 器材名稱 | 數量 | 單位 | 功能 | 備註 |
|----|---------|----|----|--------|----|
| 1 | 曲棍球門 | 1 | 座 | 曲棍球隊訓練 | |
| 2 | 曲棍球訓練器材 | 1 | 批 | 曲棍球隊訓練 | |
| 3 | 200M 跑道 | 1 | 座 | 田徑隊訓練 | |
| 4 | 田徑訓練器材 | 1 | 批 | 田徑隊訓練 | |
| 5 | 30KG 假人 | 1 | 具 | 柔道隊訓練 | |
| 6 | 柔道訓練器材 | 1 | 批 | 柔道隊訓練 | |
| 7 | 柔道地墊 | 1 | 批 | 柔道隊訓練 | |
| 8 | 重量訓練器材 | 1 | 批 | 運動團隊訓練 | |
| 9 | 桌球發球機 | 1 | 台 | 運動團隊訓練 | |

捌. 學生來源：

- 一、 平和國小：曲棍球隊、田徑隊、柔道隊。
- 二、 南興國小：籃球隊、田徑隊、羽球隊。
- 三、 民生國小：田徑隊、排球隊。
- 四、 南郭國小：田徑隊、籃球隊、棒球隊。
- 五、 中山國小：田徑隊、游泳隊、羽球隊。
- 六、 忠國小孝：田徑隊、棒球隊。
- 七、 東芳國小：籃球隊、田徑隊。
- 八、 信義國中小：柔道隊、田徑隊。
- 九、 大成國小：田徑隊。
- 十、 具有體育性向、潛力，經彰化縣政府體適能測驗合格者。

玖. 招生方式及員額：

- 一、 通過彰化縣國中體育班新生體適能測驗及格者，經甄選公開考試。
- 二、 招生員額：

| 運動項目 | 男生 | 女生 | 備註 |
|------|------|----|---------------|
| 曲棍球 | | | 男女不拘 |
| 柔 道 | | | 男女不拘 |
| 籃 球 | | | 男女不拘 |
| 合 計 | 30 人 | | (得視實際報名人數再細調) |

壹拾. 師資及教練：

| 教練姓名 | 運動項目 | 學歷 | 研究所 | 備註 |
|------|------|-----------------------|-------|--------------------------------|
| 姚淑琴 | 曲棍球 | 臺灣體大 省體專 國立嘉義大學 | 亞洲大學 | 國家級教練 外聘教練 |
| 洪美麗 | 足球 | 臺灣體大 | 亞洲大學 | 體育教師 木蘭女足 |
| 黃美英 | 曲棍球 | 臺灣體大 | 馬尼拉大學 | 體育教師 健體輔導團 |
| 林明賢 | 曲棍球 | 臺灣體大 | 亞洲大學 | 體育教師 曲協競賽組 國家培訓隊 副總教練 |
| 謝志賢 | 曲棍球 | 臺灣體大 | | 專任運動教練 國家培訓隊教練 |
| 林志賢 | 田徑 | 國立體大 | 僑光科大 | 體育教師 彰化縣田委會 |
| 林義順 | 田徑 | 國立體大 | 台灣體大 | 國家隊 |
| 楊哲豪 | 桌球 | 彰化師大 | | 體育教師 大專甲組 |
| 吳陳穎 | 柔道 | 文化大學 | 文化大學 | 教育部 專任運動教練 |

壹拾壹. 學校背景 SWOT 分析、教育目標及願景

一、 學校基本資料

| | | | |
|----|---|----|--------------|
| 校名 | 彰化縣立彰安國民中學 | 校長 | 林麗觀 |
| 電話 | (04) 7236117 | 傳真 | (04) 7249263 |
| 校址 | 500 彰化市中正路二段 530 號 | | |
| 網址 | http://www.cajh.chc.edu.tw/xoops/htdocs/ | | |

二、 SWOT 分析

彰安國中學校發展情境 SWOTS 分析

| | S (優勢) | W (劣勢) | O (機會點) | T (威脅點) | S (行動策略) |
|------|--|---|---|--|--|
| 地理環境 | <ol style="list-style-type: none"> 彰化文教、商業市中心點。 各級學校林立。 交通四通八達。 | <ol style="list-style-type: none"> 交通擁擠，有礙學生上下學之安全。 近鐵路、馬路，噪音多。 | <ol style="list-style-type: none"> 緊臨文教住宅區，享有便捷之高等教育資源。 學校交流管道暢通，有利於全方位之發展。 | <ol style="list-style-type: none"> 網咖店日益增多，且鄰近學校。 | <ol style="list-style-type: none"> 落實交通管制。 加強學生交通安全及網路教育。 請學區警察單位配合上下學交通疏導。 |
| 學校規模 | <ol style="list-style-type: none"> 全校37班，規模適中，師生人才濟濟。 學校有多餘教室供規劃學習場所。 | <ol style="list-style-type: none"> 校地狹隘，活動空間明顯不敷使用。 新課程實施，將無法提供足夠活動空間。 學生活動空間不足。 | <ol style="list-style-type: none"> 人力資源豐富。 一般性經費比較足夠。 | <ol style="list-style-type: none"> 規模大，各項校務推動之聯繫費時。 新興學校成立，學生人數漸減，有減班壓力。 | <ol style="list-style-type: none"> 根據班群概念重新整合教室資源。 規畫線上課程、試辦虛擬小班教學及提倡戶外教學。 |
| 硬體設施 | <ol style="list-style-type: none"> 全校班級皆有投影設備及播放影機。 各領域專科教室設施完善。 校園環境綠化完善。 目前設有資源教室2間、美術教室4間、舞蹈教室2間、電腦教室3間、視聽教室2間。 | <ol style="list-style-type: none"> 校園規畫有待逐步檢討。 連接走廊有待修建。 缺乏活動中心。 | <ol style="list-style-type: none"> 軟、硬體設備略具規模，足以提供學生民眾學習或活動之場所。 位市中心，資源豐富。 | <ol style="list-style-type: none"> 修建經費需求甚多，財源難覓。 每位學生所享用的設備量有待提升。 | <ol style="list-style-type: none"> 建構寬頻校園網路。 規畫符合領域教學的校園學習角。 修繕老舊校舍。 |

| | S (優勢) | W (劣勢) | O (機會點) | T (威脅點) | S (行動策略) |
|------|--|--|--|--|--|
| 行政人員 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 適才適所。 2. 專業經驗豐富。 3. 服務熱忱高。 4. 行政電腦化普遍實施。 5. 配合度高, 橫向溝通支援沒有障礙。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校規模大, 業務繁重, 工作負荷量提高。 2. 行政工作負擔不均, 部分職位人員難求。 3. 各處室聯繫、整合不易。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 校務工作資訊化、系統化將更加提升。 2. 經驗豐富、視野廣闊, 有利校務推展。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 部分資深人員固守原位甚久, 觀念不易更新。 2. 教育改革造成行政工作日趨繁瑣, 影響行政士氣。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由課程發展委員會的運作, 成為行政人才之搖籃。 2. 建立行政輪替制度。 3. 暢通溝通管道。 4. 落實課程發展。 |
| 教師條件 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 師資結構齊全優良。 2. 教師年輕有活力、有熱忱。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 部分教師工作負擔重, 影響教學品質。 2. 自我意識高、批判能力強。 3. 教師年齡層落差大, 經驗傳承不易落實。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 研究精神佳。 2. 進修意願強。 3. 許多年輕熱情老師加入, 提升學校活力。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 十二年國教即將實施, 部分教師態度消極、觀望。 2. 期望行政之配合度相對提高。 3. 年齡程偏高, 進修意願低。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 持續教師之世代交替。 2. 善用教師專業資源。 3. 強化教評會功能及落實考核制度。 4. 落實教學研究會專業對話功能。 |
| 學生能力 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 素質優良。 2. 潛力雄厚。 3. 多才多藝。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數眾多, 管理不易。 2. 近來學生家庭問題有明顯增加的趨勢。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 人才濟濟, 活動推展較易。 2. 素質較高, 推展五育並重的全人教育易有成效。 3. 升學機會多。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭問題多, 家庭教育失去功能。 2. 單親背景、越區就讀學生難適應學習生活。 3. 受社會不良風氣影響太大。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供個案輔導, 利用補救教學解決學生個別差異問題。 2. 推出多元化課程, 讓學生充分發揮。 3. 加強生活教育及親職教育。 4. 請學區警察單位配合假日巡邏, 防範犯罪。 |
| 家長條件 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分社經地位較高。 2. 對子弟的教育十分關心。 3. 人力資源充沛。 4. 班親會參與度高。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分家長個別化要求多, 影響校務推展。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 豐富的人力資源, 有助於校務推展。 2. 家長對學校的潛在壓力, 有助於校務提升。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 少數家長以一己之見介入校務行政, 造成困擾。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 持續家長會既有會務推展, 善用家長之社會資源。 2. 強化義工之功能。 3. 擇善固執, 因勢利導。 |

| | S (優勢) | W (劣勢) | O (機會點) | T (威脅點) | S (行動策略) |
|--------|--|---|---|---|---|
| 社區參與 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 積極熱心，向心力強，協助學校解決問題。 2. 與市公所、社區發展協會互動佳。 3. 社區人力資源協助辦學。 4. 愛心導護協助校務。 5. 經常受邀支援展演，文化水準高。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 社區與學校間在心態上缺乏共同的社區意識。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助辦理研習活動。 2. 參與指導社區與學生活動。 3. 能提供休閒活動場所。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 場所開放須配合門禁管制時間。 2. 民眾參與要求借學校場所辦非教育性活動較感困擾。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與社區大學運作，規畫與社區鄰理合作之戶外教學課程。 2. 認養社區公園，期能敦睦鄰。 3. 加強社區環境教育。 |
| 社區文化環境 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 佔地利之便，資源不虞匱乏。 2. 家長社經地位頗高，有利校務發展。 3. 地處文教區，人文資源較易取得。 4. 才藝文理補習班多。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 統整運用不易，供需難以取得平衡。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過家長會善用社會資源。 2. 運用地方人士智慧，提供學校校務發展計畫。 3. 使用就近的醫療體系，保障師生安全。 4. 鄰近文化中心師生教學、學習資源取得方便。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 承受社會期望、家長要求的壓力相對提高。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立整合機制，善用交通便利之優勢。 2. 課程發展委員會能參酌地方人士之意見。 3. 邀請社區人士參與學校課程發展計畫。 |

三、 學校教育目標及願景

| 項目 | 內 容 說 明 |
|------|--|
| 教育目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 暢通親、師、生對話管道，營造溫馨和諧校園。 2. 培養學生主動探究精神，並激發學生獨立性、批判性及創造性思考的能力。 3. 課程設計結合時事議題，以期學生能主動關懷社會。 4. 建構校園資訊網絡，運用知識管理策略，成立學習型組織。 5. 落實本土化課程，培養愛家愛鄉之情操。 6. 加強外語能力及增進國際了解，以建立學生全球化視野。 |
| 學校願景 | <p>團結 — 整合校內外資源、全力發展校務</p> <p>和諧 — 尊重師生權益、建立溫馨校園</p> <p>卓越 — 重視效率效能、全面品質管理</p> <p>感恩 — 推展全人教育、學生知福感恩</p> |

壹拾貳. 課程規劃：

- 一、學習節數：由學校課程發展委員會依規定合理適當分配學習節數。

壹拾參. 彰化縣立彰安國民中學
壹拾肆. 109學年度體育班課程規劃領域/科目及每週節數

| 領域科目 | | | 教育階段 | 國民中學 | |
|--------------|-------------------------|----------------------|---------------|------------|------|
| | | | 階段/年級 | 第四學習階段/七年級 | |
| | | | | 實施規範節數 | 本校節數 |
| 部定課程 | 領域學習課程 | 語文 | 國語文 | 5 | 5 |
| | | | 本土語言/ 新住民文 | | |
| | | | 英語文 | 3 | 3 |
| | | 數學 | 4 | 4 | |
| | | 社會 (歷史、地理、公民與社會) | 3 | 3 | |
| | | 自然科學 (理化、生物、地球科學) | 3 | 3 | |
| | | 藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術) | 2-3 | 2 | |
| | | 綜合活動 (家政、童軍、輔導) | 2-3 | 2 | |
| | | 科技 (資訊科技、生活科技) | 1-2 | 1 | |
| | 健康與體育 (健康教育、體育) | 2-3 | 2 | | |
| 特殊類型 班級課程 | 體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練) | 5 | 5 | | |
| 領域學習節數) | | | 30-34 節 | 30 | |
| 校訂課程 | 彈性學習課程 | 統整性主題/專題/ 議題探究課程 | 1-5 節 | 2 | |
| | | 社團活動與技藝課程 | | 2 | |
| | | 特殊需求領域課程 | | 1 | |
| | | 其他類課程 | | 0 | |
| 學習總節數 | | | 32-35 節 | 35 | |

八年級

彰化縣立彰安國民中學
109 學年度體育班課程規劃領域/科目及每週節數

| 領域科目 | | | 教育階段 | 國民中學 | |
|---------|--------------|-------------------------|---------------|------------|------|
| | | | 階段/年級 | 第四學習階段/八年級 | |
| | | | | 實施規範節數 | 本校節數 |
| 部定課程 | 領域學習課程 | 語文 | 國語文 | 5 | 5 |
| | | | 本土語言/ 新住民文 | | |
| | | | 英語文 | 3 | 3 |
| | | 數學 | 4 | 4 | |
| | | 社會 (歷史、地理、公民與社會) | 3 | 3 | |
| | | 自然科學 (理化、生物、地球科學) | 3 | 3 | |
| | | 藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術) | 2-3 | 2 | |
| | | 綜合活動 (家政、童軍、輔導) | 2-3 | 2 | |
| | | 科技 (資訊科技、生活科技) | 1-2 | 1 | |
| | | 健康與體育 (健康教育、體育) | 2-3 | 2 | |
| | 特殊類型 班級課程 | 體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練) | 5 | 5 | |
| 領域學習節數) | | | 30-34 節 | 30 | |
| 校訂課程 | 彈性學習課程 | 統整性主題/專題/ 議題探究課程 | 1-5 節 | 2 | |
| | | 社團活動與技藝課程 | | 2 | |
| | | 特殊需求領域課程 | | 1 | |
| | | 其他類課程 | | 0 | |
| 學習總節數 | | | 32-35 節 | 35 | |

一、 成績考查依照彰化縣國民中學學生成績評量辦法辦理。

壹拾伍. 生活及課業輔導計劃：彰安國中學體育班生活輔導計畫如附件二

壹拾陸. 專項培訓及參賽計劃：

一、 基本體能準備期、訓練內容：

| 基本訓練項目 | 重量訓練項目 | 輔助訓練項目 |
|--|---|--|
| 1. 心肺耐力 (1) 慢跑 30 分鐘，強度 40%。 (2) 3000m (或更遠)，強度 60%以上。 (3) 12 分鐘跑，強度 70% 以上。 2. 基本動作【馬克操】 (1) 抬腿 (2) 滑步 (3) 跨步走 (4) 擺臂 (5) 抬腿跑 (6) 高抬腿 3. 肌(力)耐力【補強】 (1) 伏地挺身 (2) 仰臥起坐 (3) 交叉跳 (4) 半蹲高跳 (5) 波比 (6) 上下階梯 | (高組數中-低強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群 | 1. 巴西操、馬克操 2. 公路腳踏車長程訓練 3. 柔軟操 4. 跳繩 5. 循環訓練 6. 間歇訓練 7. 動作調整 |

二、 專項準備期，訓練內容：

| 基本訓練項目 | 重量訓練項目 | 輔助訓練項目 |
|--|---|---|
| 1. 耐力性項目 2. 速耐力性項目 3. 爆發力項目 4. 敏捷性項目 5. 全能項目 | (中組數高強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群 | 1. 柔軟操 2. 跳繩 3. 循環訓練 4. 間歇訓練 5. 專項模擬測驗 6. 階梯訓練 |

三、 比賽前準備期、訓練內容

| 比賽調整訓練項目 | 重量訓練項目 | 輔助訓練項目 |
|---|---|--|
| 1. 技術調整 2. 體能調整 3. 模擬測驗 4. 疲勞度測試 | (低組數中-高強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群 | 1. 柔軟操 2. 間歇訓練 3. 專項模擬測驗 4. 意象訓練 5. 飲食、睡眠、行為管制 |

四、 比賽後放鬆期，課程內容：

| 放鬆期項目 | 重量訓練項目 | 輔助訓練項目 |
|---|--------------------------------|---|
| 1. 疲勞恢復 2. 體能維持 3. 基本動作 4. 再訓練準備 | (低組數低強度) 1. 酌量選擇 2. 維持肌力 | 1. 水域活動 2. 柔軟操 3. 戶外活動 4. 球類活動 |

五、 各單項訓練計畫如附件三。

壹拾柒. 經費來源：

一、 彰化縣政府補助：依個案呈報相關計畫申請補助款。

二、 彰化縣政府教育處補助：

(一). 申請彰化縣各級學校體育經費補助

(二). 申請彰化縣各年度上下半年優秀運動員暨績優教練獎助金

(三). 申請彰化縣體育運動團隊參加國內競賽補助

(四). 申請彰化縣體育運動團隊參加國外競賽補助

(五). 申請彰化縣公私立各級學校推展體育運動績效獎勵金

三、 學校自籌：

(一). 學校年度預算中編列年度體育競賽相關經費。

四、 家長會及後援會贊助：

(一). 本校家長會年度預算編列學生對外競賽補助經費。

(二). 體育班家長個人贊助。

五、 尋求社會資源：

(一). 社會企業團體捐贈各單項校隊參賽服裝。

壹拾捌. 適應不良學生輔導計畫：

- 一、 本校體育班導師一名，配合教務處、學務處、輔導室，輔導學生生活及學習相關事宜。
- 二、 如有適應不良或特殊原因者經輔導無效，以致無法繼續於體育班就讀，應由本校體育委員會開會協商，積極輔導轉班或轉學事宜。
- 三、 轉班時間應於各學期結束時辦理完畢，特殊情況得隨時召開會議討論。
- 四、 轉學事宜需由家長親自到校辦理，由學校協助輔導轉換學習環境就讀。

壹拾玖. 獎勵措施：

本班成立後，辦理績效與參與比賽成績優異，指導教師或教練依「彰化縣政府及所屬各機關學校公務人員獎懲案件處理要點」暨該要點獎懲標準補充相關規定辦理敘獎；獲獎學生則依本校學生獎懲實施辦法辦理敘獎。

貳拾. 未來展望：

- 一、 響應教育部「一校一團隊」政策，推展體育教育深化每一位學生。
- 二、 培養學生專長運動，能學得良好運動技能及專業知識，發揮知行合一效果。
- 三、 加強學生學科能力，繼續深造；更期盼縣內高中能成立相關項目體

育班，達成適性多元教育目標。

四、 充分發揮體育才能班的優點，積極培育體育專長人才，為彰化縣及

國家培育體育優秀人才。

貳拾壹. 其他。

本課程計劃由體育委會會議通過，經 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人員：

學務主任：

教務主任：

校長：

附件七-1

彰化縣立彰安國民中學體育班生活輔導計畫

一、 依據：

1. 教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點。
2. 彰化縣中等以下學校申請體育班設置實施要點。
3. 高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項。
4. 中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法。

二、 目的：

為落實各級學校體育實施辦法第十一條及第十六條規定，執行國中九年一貫課程綱要應授基本能力，提升體育班學生良好讀書風氣，兼顧體育訓練正常化，透過加強學業輔導，提升學業成就以確保學生基本學力，並培養積極進取精神，培育守紀律、重榮譽、合作互助的優質選手。

三、 實施方式：

(一). 生活輔導：

1. 確實遵守學校校規及班級規範。
2. 培養良好生活習慣，負責盡職態度。
3. 運動員在訓練及比賽期間，依表現狀況給予獎勵或懲處。
4. 運動員須服從教練及學校教師之指導，具備進取精神和榮譽感，並遵守團隊紀律，否則取消其代表資格。
5. 如違反校規被處小過(含)以上者，得暫停訓練資格並進行輔導。
6. 學生適應不良時，導師協同教練主動輔導，必要時請輔導室提供協助。
7. 日常生活作習由導師填寫家庭聯絡簿與家長進行溝通。

(二). 專項訓練：

1. 時間：各年級每週1~5，利用早自習、第六至八節時間分組分段進行練習。
2. 參加對象：體育班全體學生。
3. 點名方式：各代表隊隊長點名，由教練確認並於訓練日誌簽名。
4. 為提昇代表隊訓練效果，所有影響代表隊訓練秩序之行為一律禁止。
5. 需配合各代表隊訓練時間及規範，如需請假，請告知教練並經導師同意依學校請假手續辦理。
6. 請完成當天作業、準備考試科目、複習功課，經導師提出未完成者，暫停參加訓練資格至完成相關事項。
7. 凡訓練態度表現不佳或不配合代表訓練者，經教練提出由導師協同輔導，情節嚴重

時，由體育組提出經學校體育委員會議討論，依規定進行輔導安置學習環境。

〈二〉相關經費來源：

- (一). 本校體育班經費。
- (二). 教育主管機關補助款。
- (三). 體育班家長支援。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦

