

國立嘉義高級工業職業學校體育班科目及學分數表

校代碼：200405

107 學年度入學學生適用

類別	年級 學期 學分		一年級		二年級		三年級		備註
			第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	
必修	領域	科目							
	綜合活動		2*	2*	2*	2*	2*	2*	
	班會		1	1	1	1	1	1	
	語文領域	國文	4	4	4	4	4	4	
		英文	4	4	4	4	4	4	
	數學		4	4	4	4			
	社會領域	歷史	1	1	1	1			社會領域及自然領域二年級學分合計為六學分
		地理	1	1	1	1			
		公民與社會	1	1					
	自然領域	基礎物理	1	1					
		基礎化學	1	1					
		基礎生物	1	1	1	1			
		基礎地球科學	1	1					
	藝術領域	音樂			1	1			藝術領域含括音樂、美術、藝術生活等三科，至少修習二科，學校得採取每學期一或二學分的排課方式。
		美術					1	1	
		藝術生活							
	生活領域	家政							「生活領域」與「健康與護理」至少修習二科目，學校得採取每學期一或二學分的排課方式。
		生活科技							
		資訊科技概論					1	1	
	健康與體育	健康與護理			1	1			體育得於二、三年級授課
		體育			1	1			
	體育專業學科	運動學概論					1	1	1.本科目包含運動傷害防護、運動倫理、運動科學、運動人文、運動禮儀等課題概述。 2.本科目得於一、三年級授課。
		專項運動體能訓練	4	4	4	4	4	4	
	體育專項術科	專項運動技術	4	4	4	4	4	4	由各校依所設運動類別自行訂定，並得在總學分不變下自行調整學分數
		專項運動技術	4	4	4	4	4	4	
	全民國防教育		1	1					
	必修學分數/每週節數小計		31	31	29	29	22	22	146/158
選修	語文類								1.生涯規劃類、生命教育類在三年選修課程中至少各佔一學分 2.選修科目學分：至少須修得四十學分，其中「藝術與人文」、「生活、科技與資訊」、「健康與休閒」、「全民國防教育」、「生命教育」、「生涯規劃」等六類合計至少須修習八學分及格，始得畢業。
	數學類								
	社會學科類	歷史							
		地理					3	3	
		公民與社會							
	自然科學類	物理							
		化學							
		生物							
		地球科學							
	第二外國語文類								
	藝術與人文類								
	生活、科技與資訊類								
	健康與休閒類						2	2	
	全民國防教育類				1	1			
	生命教育類						1	1	
	生涯規劃類						1	1	
	其他類								
	體育	運動應用英語					1	1	
		運動科學概論			1	1			
		運動人文概論					1	1	
		專項運動戰術與應用	4	4	4	4	4	4	
		其他彈性選修課程							
	競技運動綜合訓練		3※	6※	3※	6※	3※		競技運動綜合訓練應安排於寒、暑假實施，不列入各學期排課節數
	選修學分數合計		4	4	6	6	13	13	
	必選修學分數上限總計		35	35	35	35	35	35	198/210
	每週節數上限總計 33/35								

承辦人：

學務主任：

校長：

教務主任：

**國立嘉義高級工業職業學校 107 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫**

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	田徑	年 級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	郭紋綺	授課地點	嘉義高工田徑場、重量訓練室
課程目標	<p>一、 本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。</p> <p>二、 透過三年級的訓練與比賽經驗，教導二年級學弟並達到經驗的傳承。</p>		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>(1) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，修正個人基本動作，提昇身體各項素質</p> <p>(2) 分項練習，加強專項體能、專項技術，加強心理建設，增進比賽自信心。</p> <p>(3) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進，加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。</p> <p>(4) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術並加強選手比賽意志力、鬥志、培養</p> <p>(5) 比賽情緒，以達最高峰。發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與技術</p> <p>短距離：爆發力 40%、肌力 30%、肌耐力 30%</p> <p>中長距離：爆發力 20%、肌力 40%、肌耐力 40%</p> <p>長距離：爆發力 10%肌力、20%肌耐力 20%、心肺耐力 50%</p> <p>投擲項目：爆發力 40%、肌力 40%、肌耐力 20%</p>		
預期成效	<p>透過寒假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。</p>		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 107 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	跆拳道	年 級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	呂俊佳	授課地點	嘉義高工跆拳道教室、重量訓練室
課程目標	本計畫為培養優秀跆拳道選手，提升競技運動水準，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績為市爭光。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>1.加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。</p> <p>2.加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。</p> <p>3.測驗評估進步幅度。</p> <p>4.分項練習，加強專項體能、專項技術。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與跆拳道技術</p> <p>動作技術：40%</p> <p>動作力道：40%</p> <p>動作流暢度：20%</p>		
預期成效	透過寒假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 107 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	羽毛球	年 級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	張松軒、連建勝	授課地點	嘉義高工體育館
課程目標	為增進基本動作及技術以應對未來比賽，加強體能訓練及基本動作技術，培養學生運動家精神，透過訓練課程安排，增強競技運動能力，提高競技場上運動表現。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本訓練為寒假訓練階段，以全國高中盃為訓練目標。因此在寒假階段加強重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能部分:(長距離耐力跑、短距離衝刺跑) 2. 專項體能部分:(全場移動腳步訓練、爆發力訓練) 3. 加強基本動作扎實。 4. 增強團隊凝聚力 		
綜合訓練 成效評量	<p>評量內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本動作 20% 2. 步伐移動 20% 3. 專項體能 20% 4. 專項比賽 40% 		
預期成效	透過寒假階段密集訓練，以及綜合性評量，預期效果可以達到基本動作確實，步伐移位順暢，團隊凝聚力提升，個人技術全面提升。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

**國立嘉義高級工業職業學校 107 學年度第二學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫**

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	6 學分	上課節數	108
開設種類	田徑	年 級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input type="checkbox"/> 寒假 <input checked="" type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	郭紋綺	授課地點	嘉義高工田徑場、重量訓練室
課程目標	<p>三、 本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。</p> <p>四、 透過三年級的訓練與比賽經驗，教導二年級學弟並達到經驗的傳承。</p>		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>(1) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，修正個人基本動作，提昇身體各項素質</p> <p>(2) 分項練習，加強專項體能、專項技術，加強心理建設，增進比賽自信心。</p> <p>(3) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進，加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。</p> <p>(4) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術並加強選手比賽意志力、鬥志、培養</p> <p>(5) 比賽情緒，以達最高峰。發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與技術</p> <p>短距離：爆發力 40%、肌力 30%、肌耐力 30%</p> <p>中長距離：爆發力 20%、肌力 40%、肌耐力 40%</p> <p>長距離：爆發力 10%肌力、20%肌耐力 20%、心肺耐力 50%</p> <p>投擲項目：爆發力 40%、肌力 40%、肌耐力 20%</p>		
預期成效	<p>透過暑假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。</p>		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 107 學年度第二學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	6 學分	上課節數	108
開設種類	跆拳道	年 級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input type="checkbox"/> 寒假 <input checked="" type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	呂俊佳	授課地點	嘉義高工跆拳道教室、重量訓練室
課程目標	本計畫為培養優秀跆拳道選手，提升競技運動水準，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績為市爭光。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>1.加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。</p> <p>2.加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。</p> <p>3.測驗評估進步幅度。</p> <p>4.分項練習，加強專項體能、專項技術。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與跆拳道技術</p> <p>動作技術：40%</p> <p>動作力道：40%</p> <p>動作流暢度：20%</p>		
預期成效	透過暑假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 107 學年度第二學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	6 學分	上課節數	108
開設種類	羽毛球	年 級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input type="checkbox"/> 寒假 <input checked="" type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	張松軒、連建勝	授課地點	嘉義高工體育館
課程目標	為增進基本動作及技術以應對未來比賽，加強體能訓練及基本動作技術，培養學生運動家精神，透過訓練課程安排，增強競技運動能力，提高競技場上運動表現。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本訓練為暑假訓練階段，以全國高中盃為訓練目標。因此在暑期階段加強重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能部分:(長距離耐力跑、短距離衝刺跑) 2. 專項體能部分:(全場移動腳步訓練、爆發力訓練) 3. 加強基本動作扎實。 4. 增強團隊凝聚力 		
綜合訓練 成效評量	<p>評量內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本動作 20% 2. 步伐移動 20% 3. 專項體能 20% 4. 專項比賽 40% 		
預期成效	透過暑假階段密集訓練，以及綜合性評量，預期效果可以達到基本動作確實，步伐移位順暢，團隊凝聚力提升，個人技術全面提升。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

**國立嘉義高級工業職業學校 108 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫**

類 別	選 修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	田徑	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	郭紋綺	授課地點	嘉義高工田徑場、重量訓練室
課程目標	<p>五、 本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。</p> <p>六、 透過三年級的訓練與比賽經驗，教導二年級學弟並達到經驗的傳承。</p>		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>(1) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，修正個人基本動作，提昇身體各項素質</p> <p>(2) 分項練習，加強專項體能、專項技術，加強心理建設，增進比賽自信心。</p> <p>(3) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進，加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。</p> <p>(4) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術並加強選手比賽意志力、鬥志、培養</p> <p>(5) 比賽情緒，以達最高峰。發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與技術</p> <p>短距離：爆發力 40%、肌力 30%、肌耐力 30%</p> <p>中長距離：爆發力 20%、肌力 40%、肌耐力 40%</p> <p>長距離：爆發力 10%肌力、20%肌耐力 20%、心肺耐力 50%</p> <p>投擲項目：爆發力 40%、肌力 40%、肌耐力 20%</p>		
預期成效	<p>透過寒假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。</p>		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 108 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	跆拳道	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	呂俊佳	授課地點	嘉義高工跆拳道教室、重量訓練室
課程目標	本計畫為培養優秀跆拳道選手，提升競技運動水準，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績為市爭光。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>1.加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。</p> <p>2.加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。</p> <p>3.測驗評估進步幅度。</p> <p>4.分項練習，加強專項體能、專項技術。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與跆拳道技術</p> <p>動作技術：40%</p> <p>動作力道：40%</p> <p>動作流暢度：20%</p>		
預期成效	透過寒假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 108 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	羽毛球	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	張松軒、連建勝	授課地點	嘉義高工體育館
課程目標	為增進基本動作及技術以應對未來比賽，加強體能訓練及基本動作技術，培養學生運動家精神，透過訓練課程安排，增強競技運動能力，提高競技場上運動表現。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本訓練為寒假訓練階段，以全國高中盃為訓練目標。因此在寒假階段加強重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能部分:(長距離耐力跑、短距離衝刺跑) 2. 專項體能部分:(全場移動腳步訓練、爆發力訓練) 3. 加強基本動作扎實。 4. 增強團隊凝聚力 		
綜合訓練 成效評量	<p>評量內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本動作 20% 2. 步伐移動 20% 3. 專項體能 20% 4. 專項比賽 40% 		
預期成效	透過寒假階段密集訓練，以及綜合性評量，預期效果可以達到基本動作確實，步伐移位順暢，團隊凝聚力提升，個人技術全面提升。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

**國立嘉義高級工業職業學校 108 學年度第二學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫**

類 別	選 修	領 域	體 育
開設學分	6 學分	上課節數	108
開設種類	田徑	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input type="checkbox"/> 寒假 <input checked="" type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	郭紋綺	授課地點	嘉義高工田徑場、重量訓練室
課程目標	<p>七、 本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。</p> <p>八、 透過三年級的訓練與比賽經驗，教導二年級學弟並達到經驗的傳承。</p>		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>(1) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，修正個人基本動作，提昇身體各項素質</p> <p>(2) 分項練習，加強專項體能、專項技術，加強心理建設，增進比賽自信心。</p> <p>(3) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進，加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。</p> <p>(4) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術並加強選手比賽意志力、鬥志、培養</p> <p>(5) 比賽情緒，以達最高峰。發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與技術</p> <p>短距離：爆發力 40%、肌力 30%、肌耐力 30%</p> <p>中長距離：爆發力 20%、肌力 40%、肌耐力 40%</p> <p>長距離：爆發力 10%肌力、20%肌耐力 20%、心肺耐力 50%</p> <p>投擲項目：爆發力 40%、肌力 40%、肌耐力 20%</p>		
預期成效	<p>透過暑假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。</p>		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 108 學年度第二學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	6 學分	上課節數	108
開設種類	跆拳道	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input type="checkbox"/> 寒假 <input checked="" type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	呂俊佳	授課地點	嘉義高工跆拳道教室、重量訓練室
課程目標	本計畫為培養優秀跆拳道選手，提升競技運動水準，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績為市爭光。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>1.加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。</p> <p>2.加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。</p> <p>3.測驗評估進步幅度。</p> <p>4.分項練習，加強專項體能、專項技術。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與跆拳道技術</p> <p>動作技術：40%</p> <p>動作力道：40%</p> <p>動作流暢度：20%</p>		
預期成效	透過暑假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 108 學年度第二學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	6 學分	上課節數	108
開設種類	羽毛球	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三
開設時段	<input type="checkbox"/> 寒假 <input checked="" type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	張松軒、連建勝	授課地點	嘉義高工體育館
課程目標	為增進基本動作及技術以應對未來比賽，加強體能訓練及基本動作技術，培養學生運動家精神，透過訓練課程安排，增強競技運動能力，提高競技場上運動表現。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本訓練為暑假訓練階段，以全國高中盃為訓練目標。因此在暑期階段加強重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能部分:(長距離耐力跑、短距離衝刺跑) 2. 專項體能部分:(全場移動腳步訓練、爆發力訓練) 3. 加強基本動作扎實。 4. 增強團隊凝聚力 		
綜合訓練 成效評量	<p>評量內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本動作 20% 2. 步伐移動 20% 3. 專項體能 20% 4. 專項比賽 40% 		
預期成效	透過暑假階段密集訓練，以及綜合性評量，預期效果可以達到基本動作確實，步伐移位順暢，團隊凝聚力提升，個人技術全面提升。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

**國立嘉義高級工業職業學校 109 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫**

類 別	選 修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	田徑	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	郭紋綺	授課地點	嘉義高工田徑場、重量訓練室
課程目標	<p>九、 本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。</p> <p>十、 透過三年級的訓練與比賽經驗，教導二年級學弟並達到經驗的傳承。</p>		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>(1) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，修正個人基本動作，提昇身體各項素質</p> <p>(2) 分項練習，加強專項體能、專項技術，加強心理建設，增進比賽自信心。</p> <p>(3) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進，加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。</p> <p>(4) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術並加強選手比賽意志力、鬥志、培養</p> <p>(5) 比賽情緒，以達最高峰。發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與技術</p> <p>短距離：爆發力 40%、肌力 30%、肌耐力 30%</p> <p>中長距離：爆發力 20%、肌力 40%、肌耐力 40%</p> <p>長距離：爆發力 10%肌力、20%肌耐力 20%、心肺耐力 50%</p> <p>投擲項目：爆發力 40%、肌力 40%、肌耐力 20%</p>		
預期成效	<p>透過寒假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。</p>		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 109 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	跆拳道	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	呂俊佳	授課地點	嘉義高工跆拳道教室、重量訓練室
課程目標	本計畫為培養優秀跆拳道選手，提升競技運動水準，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績為市爭光。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本計畫配合學生及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。</p> <p>1.加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。</p> <p>2.加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。</p> <p>3.測驗評估進步幅度。</p> <p>4.分項練習，加強專項體能、專項技術。</p>		
綜合訓練 成效評量	<p>依各專項不同提升各專項的基礎體能與跆拳道技術</p> <p>動作技術：40%</p> <p>動作力道：40%</p> <p>動作流暢度：20%</p>		
預期成效	透過寒假集訓課程的實施來提升，學生在專項體能表現、專項技術能力、而有效地提昇運動競技能力。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：

國立嘉義高級工業職業學校 109 學年度第一學期
體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類 別	選修	領 域	體 育
開設學分	3 學分	上課節數	54
開設種類	羽毛球	年 級	<input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三
開設時段	<input checked="" type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 暑假	授課時間	上午 8:00~下午 4:00
授 課 者	張松軒、連建勝	授課地點	嘉義高工體育館
課程目標	為增進基本動作及技術以應對未來比賽，加強體能訓練及基本動作技術，培養學生運動家精神，透過訓練課程安排，增強競技運動能力，提高競技場上運動表現。		
綜合訓練 內容及要求	<p>本訓練為寒假訓練階段，以全國高中盃為訓練目標。因此在寒假階段加強重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能部分:(長距離耐力跑、短距離衝刺跑) 2. 專項體能部分:(全場移動腳步訓練、爆發力訓練) 3. 加強基本動作扎實。 4. 增強團隊凝聚力 		
綜合訓練 成效評量	<p>評量內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本動作 20% 2. 步伐移動 20% 3. 專項體能 20% 4. 專項比賽 40% 		
預期成效	透過寒假階段密集訓練，以及綜合性評量，預期效果可以達到基本動作確實，步伐移位順暢，團隊凝聚力提升，個人技術全面提升。		

教師（專任教練）：

學務主任：

校長：

體育組長：

教務主任：