

## 屏東縣政府 函

地址：900屏東市勝利路9號  
聯絡人：林明俊  
聯絡電話：08-7362589\*236  
傳真：08-7364380  
電子信箱：a001866@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣立麟洛國民中學

發文日期：中華民國113年7月4日

發文字號：屏府教體字第1138000920號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：（ ）

附件：如主旨 (376532900E113800092001-1.pdf、376532900E113800092001-2.pdf)

主旨：檢送「屏東縣113年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選簡章」1份，請公告週知，請查照。

說明：

一、旨揭甄試日期如下：

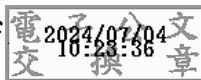
(一)初試日期：113年7月17日(星期三)。

(二)複試日期：113年7月19日(星期五)。

二、本簡章同步公布於屏東縣政府教育處網站 (<https://www.ptc.edu.tw/nss/p/index>)，請自行下載使用。

正本：各國小、各高國中

副本：屏東縣體育發展中心



# 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選簡章

## 一、依據：

- (一)各級學校專任運動教練聘任管理辦法、屏東縣各級學校約聘(僱)運動教練進用考核及管理要點辦理。
- (二)113 年度第 1 次屏東縣教練評審委員會決議事項辦理。

## 二、甄選資格：

### (一) 專任運動教練：

1. 取得前行政院體育委員會或教育部體育署教練證初級以上者。
2. 應服兵役者，需已完成兵役。
3. 無教育人員任用條例第 31 條情事，且未具有各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 16 條情事之人員。

### (二) 約聘(僱)運動教練：

1. 取得前行政院體育委員會或教育部體育署教練證初級以上者。無前段教練證者，須持有全國各單項協會核發之 C 級以上教練證。
2. 應服兵役者，需已完成兵役。
3. 無教育人員任用條例第 31 條情事，且未具有各級學校專任運動教練聘任管理辦法第 16 條情事之人員。

## 三、甄選學校、種類、名額：

### (一) 專任運動教練：計 3 人

| 職務編號 | 主服務學校 | 種類 | 聘任方式 | 正取 |
|------|-------|----|------|----|
| PT01 | 恆春國中  | 棒球 | 初級起聘 | 1  |
| PT02 | 至正國中  | 桌球 | 初級起聘 | 1  |
| PT03 | 里港國中  | 拳擊 | 初級起聘 | 1  |

### (二) 約聘(僱)運動教練：計 8 人

| 職務編號 | 主服務學校 | 種類   | 員額        | 正取 |
|------|-------|------|-----------|----|
| PT11 | 萬丹國中  | 排球   | 五等 280 薪點 | 1  |
| PT12 | 東港高中  | 沙灘排球 | 五等 280 薪點 | 1  |
| PT13 | 鹽埔國中  | 籃球   | 五等 280 薪點 | 1  |
| PT14 | 大同高中  | 羽球   | 五等 280 薪點 | 1  |
| PT15 | 大同高中  | 棒球   | 四等 250 薪點 | 1  |
| PT16 | 復興國小  | 棒球   | 五等 280 薪點 | 1  |
| PT17 | 明正國中  | 射擊   | 五等 280 薪點 | 1  |
| PT18 | 長治國中  | 田徑   | 五等 280 薪點 | 1  |

三、簡章公告日期：簡章即日起公告於屏東縣政府教育處網站/教育公告訊息 (<http://www.ptc.edu.tw/>)，請考生自行上網下載。

四、報名方式：

- (一)報名方式：採現場報名，請攜帶國民身分證及所有表件至指定地點進行資格審查。  
報考者應事先上網自行下載填列報名表件，各考生填寫報名表時，僅能就職務編號擇一報名。本人不克親自參與報名者，得委託報名（需檢附委託書如附件1及委託人、受委託人國民身分證），通訊報名不受理。
- (二)報名時間：113年7月17日（星期三）9時至12時，逾時不受理。
- (三)報名地點：屏東縣立大同高級中學六藝樓2樓會議室（屏東縣屏東市和平路429號）。
- (四)繳費方式：報名費新臺幣 1,000 元（另附限時掛號信封並貼足郵資 35 元，供寄發成績單用），請於 113 年 7 月 17 日（星期三）報名時繳費，始完成報名程序，並不得以任何理由要求退費。
- (五)資格審查：現場報名時，併同辦理資格審查，如經書面審查未符資格者，即不得參加甄選，不得異議。
- (六)報名表件：報名表件及證明文件（影本）均請以直式橫書規格，依序裝訂成冊（A4，訂於左側），應檢附之文件，均應於報名時備妥，不受理任何形式之補件。國民身分證、合格教練證、最高學歷畢業證書及積分審查之表現證明文件等相關證明文件，除繳交影本外，於報名時請攜帶正本繳驗後發還。
  - 1、報名表（如附件2）。
  - 2、黏貼證件資料表（如附件3）：
    - (1)國民身分證影本（請於影本上簽名或蓋章並註記「與正本相符」）。
    - (2)合格教練證影本（請於影本上簽名或蓋章並註記「與正本相符」）。
  - 3、學歷證件：最高學歷畢業證書影本（請於影本上簽名或蓋章並註記「與正本相符」）。
  - 4、退伍令或免服兵役證明。
  - 5、積分審查表（如附件4）。
  - 6、現職人員報考同意書（如附件5）。
  - 7、現職人員報考切結書（如附件6）。
  - 8、具結書（如附件7）。
  - 9、警察刑事紀錄證明（良民證）（如附件8）。
  - 10、公務人員履歷表1式2份（如附件9）。
  - 11、年度運動訓練計畫1式2份（如附件10）。
  - 12、其他依本簡章第六點所需之相關證明文件影本（請於影本上簽名或蓋章並註記「與正本相符」）。
  - 13、特殊條件：因病退休、資遣人員報考者，須檢附公立醫院康復證明及核定退休、資遣公函。

五、甄選項目、時間及地點：(請攜帶國民身分證應試)

甄選項目分初試與複試，項目、時間及地點如下：

| 試別          | 項目                              | 日期                                    | 甄選地點       |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------|
| 初試<br>(40%) | 積分審查(40%)                       | 113年7月17日(星期三)<br>9時至12時<br>(逾時不受理報名) | 屏東縣立大同高級中學 |
| 複試<br>(60%) | 1. 專項技術示範及指導(40%)<br>2. 口試(20%) | 113年7月19日(星期五)<br>8時起<br>(實際日期依公告為準)  | 依公告為準      |

六、甄選內容：

(一)積分審查占總成績40%，滿分40分：參賽成績最高核計至15分，指導成績最高核計至25分，特別加分項目最高核計至20分【分別為設籍屏東縣連續年數，至多核計至10分；取得國手當選證書者(教育部體育署、中華奧會、大專體總及全國單項協會核發參加奧運會、亞洲運動會、世界盃、亞洲盃、世界大學運動會、各身障奧林匹克運動會為限)，加10分】。三項成績合計總分至多不超過40分。

1、參賽下列各層級運動賽事之成績換算表(以近10年成績為限，自103年7月16日起至初試前一日止)：

| 名次<br>層級                   | 第1名   | 第2名 | 第3名 | 第4名 | 第5名 | 第6名 | 第7名 | 第8名 |
|----------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                            | 參加奧運會 | 15  | 13  | 12  | 5   | 4   | 3   | 2   |
| 參加亞洲運動會                    | 12    | 8   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 參加世界盃、亞洲盃、世界大學運動會          | 10    | 5   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   |
| 參加各身障奧林匹克運動會               | 8     | 5   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   |
| 參加全國運動會                    | 6     | 5   | 4   | 3   | 3   | 2   | 1   | 1   |
| 參加全國大專運動會(限最優級組)、全國身心障礙運動會 | 5     | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   |
| 參加全國聯賽(限大專最優級組)            | 5     | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   |

2、指導選手參加運動競賽成績換算表(以近10年成績為限，自103年7月16日起至初試前一日止)：

| 名次<br>層級 | 第1名   | 第2名 | 第3名 | 第4名 | 第5名 | 第6名 | 第7名 | 第8名 |
|----------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          | 指導奧運會 | 25  | 22  | 17  | 10  | 9   | 8   | 7   |

|                     |    |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 指導亞洲運動會             | 15 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 指導世界盃、亞洲盃、世界大學運動會   | 10 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |   |
| 指導各身障奧林匹克運動會        | 8  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |   |
| 指導全國運動會             | 6  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |   |
| 指導全國中等學校運動會         | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 |   |   |   |
| 指導國際各級單項分齡錦標賽       | 4  | 3 | 2 | 1 |   |   |   |   |
| 指導全國中小學各級聯賽最優級組     | 4  | 3 | 2 | 1 |   |   |   |   |
| 指導全國單項錦標賽、全國身心障礙運動會 | 3  | 2 | 1 |   |   |   |   |   |
| 指導本縣縣運              | 3  | 2 | 1 |   |   |   |   |   |
| 指導本縣中小運             | 3  | 2 | 1 |   |   |   |   |   |
| 指導本縣縣級單項錦標賽         | 2  | 1 |   |   |   |   |   |   |

3、特別加分項目為設籍屏東縣連續年數，自初試前一日往前推算，設籍屏東縣滿 1 年加 1 分，連續 2 年則加 2 分，以此推算。期間如有中斷，則採計至中斷日止，最高 10 分。並請檢附戶籍謄本正本。

4、參加或指導同一賽會，同一競賽種類但不同項目均可分開採計。

5、各類比賽如有分級組，以指導最優級組為限。

6、參加比賽之積分以報考本甄選該項目之賽會獎狀採計(需附獎狀正本及秩序冊佐證，影本留存備查)。

7、指導參賽積分以指導學生獎狀及秩序冊採計，須為報考本甄選之項目，競賽秩序冊登記為指導教練者，凡與指導訓練無關之職稱(如領隊、經理、管理、隨隊教師、防護員等)，其積分均不得採計，如有特殊情形由本會認定之。

8、積分認證相關證明文件遺失者，由原主(承)辦單位出具公函證明。

9、主辦單位依本簡章第六條所列各項應附證明文件辦理現場審查，必要時並得函請發證單位澄清釋疑。

(二)複試占總成績 60%，滿分 60 分：

1、專項技術示範及指導占 40%，時間 15 至 20 分鐘，請考生依甄選種類自行準備(單元)進行示範及指導；口試占 20%，時間 10 分鐘，依考生時間表，經 3 次唱名未到場，視同棄權。

2、專項技術示範及指導(40%)：請詳閱「屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選專項技術示範及指導內容一覽表」(如附件 11)。

3、口試(20%)：

(1)年度運動訓練計畫、運動指導理念、專業及專門學科知能、未來抱負、表達能力、

儀表態度等項評定。

(2)評分內容包括運動指導理念、績效目標、行政配合度及服務熱誠。

4、注意事項，請詳閱「屏東縣113年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選複試(專項技術示範及指導、口試)考生注意事項」(如附件12)。

5、複試試場、考生序號及時間表，於113年7月18日(星期四)12時前公告於屏東縣政府教育處網站/教育公告訊息(<http://www.ptc.edu.tw/>)。

#### 七、錄取方式：

(一)本甄選各項目依主聘學校正取1名，惟總分未達70分者，得不予錄取。

(二)應試者同分時，依下列順序優先錄取之：

1、依照積分審查、專項技術示範及指導、口試成績之高低依序錄取。

2、如上述條件均相同時，則由主辦單位公開抽籤決定之。

#### 八、成績複查及甄選錄取公告日期：

(一)成績寄送：成績單於113年7月23日(星期二)以限時掛號寄送。

(二)成績複查：成績複查請於113年7月26日(星期五)9時至11時，填具成績複查申請表(如附件13)攜帶國民身分證親至屏東縣大同高級中學申請複查。

(三)錄取公告：113年7月29日(星期一)17時前，公告於屏東縣政府教育處網站/教育公告訊息(<http://www.ptc.edu.tw/>)。

#### 九、錄取報到：

(一)報到地點：各教練主服務學校。

(二)報到時間：持國民身分證、相關學歷證件正本、健康檢查文件及成績單正本，於113年8月1日(星期四)12時前至主服務學校報到。

(三)分發之專任及約聘僱運動教練如有各級學校專任運動教練聘任管理辦法相關規定所稱不適任情事，應予解僱並檢附相關資料報府核備。

#### 十、其他注意事項：

(一)專任運動教練依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」辦理。本案錄取人員自報到日起開始進用及敘薪，本次甄選錄取者敘薪級別皆以初級起聘。

(二)約聘僱運動教練依「屏東縣各級學校約聘(僱)運動教練進用考核及管理要點」辦理，本案錄取人員自報到日起開始進用及敘薪，本次甄選簽約日期至113年12月31日止，爾後依訓練績效辦理續約事宜。

十一、如遇天然災害或因不可抗力之因素，而致上述日程需作變更時，公告於屏東縣政府教育處網站/教育公告訊息(<http://www.ptc.edu.tw/>)。

十二、本簡章報經屏東縣政府核可後實施，未盡事宜悉依相關法令辦理，如有補充事項，公告於屏東縣政府教育處網站/教育公告訊息(<http://www.ptc.edu.tw/>)。

十三、諮詢服務專線：屏東縣體育發展中心，電話：(08)7362589轉236林明俊。

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選

### 報名委託書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自辦理報名作業，今委託\_\_\_\_\_先生（小姐）代理相關手續。

此致

屏東縣政府

委託人： (簽章)

身分證字號：

住址：

電話：

受委託人： (簽章)

身分證字號：

住址：

電話：

中 華 民 國 年 月 日



## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選

### 黏貼證件資料表

職務編號：\_\_\_\_\_（請考生務必填寫）

#### 一、國民身分證（正反面影本）

未註明出生地者，應另檢附個人現戶戶籍謄本正本 1 分（黏貼於本表背面）

|                          |
|--------------------------|
| <p>國民身分證<br/>（正面）黏貼處</p> |
|--------------------------|

|                          |
|--------------------------|
| <p>國民身分證<br/>（反面）黏貼處</p> |
|--------------------------|

#### 二、合格教練證正、反面影本（請於影本上簽名或蓋章並註記「與正本相符」）

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選 積分審查表

職務編號：\_\_\_\_\_ (請考生務必填寫)

考試序號：\_\_\_\_\_ (請勿填)

年 月 日

| 姓名   | 身 分 證 字 號 |   |  |  |  |  |  |  | 性<br>別 | 出 生 日 期      |      |            |
|--|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--------|--------------|------|------------|
|  |           |   |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
| 項目   | 序號        | 檢 附 之 證 明 (請於空格內填入資料)   |  |  |  |  |  |  |        | 小計<br>(自行查填) | 審核成績 | 審核人員<br>核章 |
| 參<br>賽<br>成<br>績<br>最<br>高<br>分<br>15<br>分 | 1         | 代表國家參加奧運會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本               |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 2         | 代表國家參加亞洲運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本             |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 3         | 代表國家參加世界盃、亞洲盃、世界大學運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本   |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 4         | 代表國家參加各身障奧林匹克運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本        |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 5         | 參加全國運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                 |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 6         | 參加全國大專運動會最優級組、全國身心障礙運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本 |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 7         | 參加全國聯賽(限大專最優級組)<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本         |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
| <b>參賽成績合計(最高 15 分)</b>                     |           |   |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
| 指<br>導<br>成<br>績<br>最<br>高<br>分<br>25<br>分 | 8         | 指導選手代表國家參加奧運會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本           |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 9         | 指導選手代表國家參加亞洲運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次，第七名 次，第八名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本         |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |
|  | 10        | 指導選手代表國家參加世界盃、亞洲盃、世界大學運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本           |  |  |  |  |  |  |        |              |      |            |

| 序號              | 檢 附 之 證 明 (請於空格內填入資料)  | 小計<br>(自行查填) | 審核成績 | 審核人員<br>核章 |
|-----------------|--|--------------|------|------------|
| 11              | 指導選手代表國家參加各身障奧林匹克運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本 |              |      |            |
| 12              | 指導選手參加全國運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次，第六名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本          |              |      |            |
| 13              | 指導選手參加全國中等學校運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次，<br>第五名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本            |              |      |            |
| 14              | 指導選手參加國際各級單項分齡錦標賽<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                    |              |      |            |
| 15              | 指導全國中小學各級聯賽最優級組<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次，第四名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                      |              |      |            |
| 16              | 指導選手參加全國單項錦標賽、全國身心障礙運動會<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                    |              |      |            |
| 17              | 指導選手參加本縣縣運<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                                 |              |      |            |
| 18              | 指導本縣中小運<br>第一名 次，第二名 次，第三名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                                    |              |      |            |
| 19              | 指導本縣縣級單項錦標賽<br>第一名 次，第二名 次<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本                                      |              |      |            |
| 指導成績合計(最高 25 分) |  |              |      |            |

|  |                 |   |              |      |            |
|--|-----------------|---|--------------|------|------------|
| 特殊<br>加分<br>最高<br>20 分                                   | 20              | 自 113 年 7 月 16 日往前推算，設籍屏東縣滿 1 年加 1 分，連續 2 年則加 2 分，以此推算。期間如有中斷，則採計至中斷日止，最高 10 分。<br><input type="checkbox"/> 戶籍謄本正本審查            |              |      |            |
|  | 21              | 取得國手當選證書者(教育部體育署、中華奧會、大專體總及全國單項協會核發參加奧運會、亞洲運動會、世界盃、亞洲盃、世界大學運動會、各身障奧林匹克運動會為限)，加 10 分。<br><input type="checkbox"/> 正本審查並繳付獎狀或證明影本 |              |      |            |
|  | 序號              | 檢 附 之 證 明 (請於空格內填入資料)   | 小計<br>(自行查填) | 審核成績 | 審核人員<br>核章 |
|  | 特殊加分合計(最高 20 分) |   |              |      |            |
| 表現積分總合計【最高 40 分】   |                 |   |              |      |            |
| 以上證件影本請依序排列，並均以 A4 大小紙張影印<br>(邀請賽、排名賽、積分賽等非正式錦標賽不列入成績計算) |                 |   |              |      |            |
| 證件影本留存   |                 | 應試者簽<br>名或蓋章  |              |      |            |

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選

### 現職人員報考同意書

茲同意本單位人員\_\_\_\_\_參加屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選，該員倘獲錄取，同意依規定向本單位辦理離職手續，並據以發給離職證明書。

單位名稱：

負責人：

(單位關防)

中 華 民 國            年            月            日

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選

### 現 職 人 員 報 考 切 結 書

本人\_\_\_\_\_以現職身分，報考屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選，如獲錄取，無法於本府通知日前提交離職同意書，致影響本人相關權益時，絕無任何異議。

特此切結

切結人： (簽章)

身分證字號：

住址：

電話：

中 華 民 國      年      月      日

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選

### 具 結 書

具結人 為擔任屏東縣各級學校之專任及約聘僱運動教練，茲聲明本人確無「公務人員任用法」第二十六條第一項（各機關長官對於配偶及三親等以內血親、姻親，不得在該機關任用，或任用為直接隸屬機關之長官。對於該機關各級主管長官之配偶及三親等以內血親、姻親，在其主管單位中應迴避任用）之情事，若有違反，或有不實情事者，願負法律及契約責任，特立具結書為證。

此 致

屏東縣政府

具 結 人：

身分證字號：

戶籍所在地：

聯 絡 電 話：

中 華 民 國                      年                      月                      日

## 警察刑事紀錄證明(良民證)

## 公務人員履歷表〈簡式〉

|                            |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
|----------------------------|--|---|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------------|--|
| 姓名                         |  |   |        | 英文姓名<br>(應與護照證件相符且姓氏在前)             |               |                            |        | 請黏貼或<br>列印最近<br>二吋半身<br>正面脫帽<br>彩色照片 |                 |             |  |
| 國民身分證<br>統一編號              |  |   |        | 護照號碼                                |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
| 出生日期<br>(以上欄位應與戶<br>籍登記相符) | 民國   | 年   | 月      | 日                                   | 外國國籍<br>(請勾選) | <input type="checkbox"/> 無 |        |                                      |                 |             |  |
| 性別<br>(請勾選)                | <input type="checkbox"/> 男<br><input type="checkbox"/> 女 |   |        | <input type="checkbox"/> 有，國籍：_____ |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
| 通訊處                        | 戶籍地  | □□□□□ (郵遞區號)                                  |        |                                     | 縣(市)          | 鄉(鎮市<br>區)                 | 村(里) 鄰 | 路(街) 段 巷<br>弄 號 樓                    |                 |             |  |
|                            | 現居所  | <input type="checkbox"/> 同戶籍地<br>□□□□□ (郵遞區號) |        |                                     | 縣(市)          | 鄉(鎮市<br>區)                 | 村(里) 鄰 | 路(街) 段 巷<br>弄 號 樓                    |                 |             |  |
|                            | 電子郵件<br>信箱   |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
| 緊急<br>通知人                  | 姓名   |   |        |                                     | 關係            |                            |        |                                      | 電話<br>號碼        | 住宅：( )      |  |
|                            |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 | 手機：         | 公：( )  |
| <b>學 歷</b>                 |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
| 學校名稱                       | 院、系(所、學位<br>學程)、班、組                                      | 實際修業期間  |        |                                     |               | 區 分<br>(請勾選)               |        |                                      | 教 育 程 度<br>(學位) | 證書日期<br>文 號 | 初任公職<br>時<br>已取<br>得之<br>最高<br>學歷<br>(請以「V」<br>表示) |
|                            |  | 起(年、月)  | 迄(年、月) |                                     |               | 畢業                         | 結業     | 肄業                                   |                 |             |  |
|                            |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
|                            |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
|                            |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
| <b>考 試</b>                 |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |
| 年 度                        | 考 試  |   |        |                                     | 類 科 別         |                            |        | 證書日期文號                               |                 |             |  |
|                            |  |   |        |                                     |               |                            |        |                                      |                 |             |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

專 門 職 業 及 技 術 人 員 資 格 或 檢 覈

| 考試或檢覈及格證書 |     |      |   |   | 專業證照 |      |      |
|-----------|-----|------|---|---|------|------|------|
| 年 度       | 類 科 | 生效日期 |   |   | 日期文號 | 核發機關 | 日期文號 |
|           |     | 年    | 月 | 日 |      |      |      |
|           |     |      |   |   |      |      |      |
|           |     |      |   |   |      |      |      |
|           |     |      |   |   |      |      |      |

專 長 及 語 言 能 力

一、證照

| 專長項目 | 證照名稱 | 生效日期 |   |   | 證件日期文號 | 認證機關 | 專長描述 |
|------|------|------|---|---|--------|------|------|
|      |      | 年    | 月 | 日 |        |      |      |
|      |      |      |   |   |        |      |      |
|      |      |      |   |   |        |      |      |
|      |      |      |   |   |        |      |      |

二、語言能力

| 語言類別 | 測驗名稱 | 測驗日期 | 證件日期文號 | 認證機關 | 檢定成績 | 備註 |
|------|------|------|--------|------|------|----|
|      |      |      |        |      |      |    |
|      |      |      |        |      |      |    |
|      |      |      |        |      |      |    |

兵 役

| 役 別        | 軍 種        | 官(兵)科                |
|------------|------------|----------------------|
| 退 伍<br>軍 階 | 服 役<br>期 間 | 起： 年 月 日<br>迄： 年 月 日 |

身心障礙註記

原住民族註記

| 種 類 | 等 級 | 身 分 別 | 族 別 |
|-----|-----|-------|-----|
|-----|-----|-------|-----|



# 公務人員履歷表填表說明

- 一、本表依公務人員任用法施行細則第 29 條規定訂定，係屬正式公文書，填表人務必依照規定親自據實填寫，字跡工整，如由他人填寫或由電腦列印者，須由本人親自簽名及蓋章，如有不實情事者，自負全責。
- 二、**本(簡式)表適用對象**：初次任職公務人員送審時應填具之公務人員履歷表僅須填寫個人之基本資料者。若不敷填寫者，仍請使用一般公務人員履歷表。
- 三、本表各項目欄內之數字使用，請依行政院「公文書橫式書寫數字使用原則」填寫，並一律以「民國」表示年代。
- 四、「學歷」項：
  - (一)填寫範圍以接受國內外正規學制教育已畢業，或結(肄)業並具有證明文件為限，至少須填 1 筆最高畢業學歷，惟大學以上畢(結、肄)業學歷有數個時，則依修業順序逐筆填寫。國外學歷並依「國外學歷查證(驗)及認定作業要點」查證認定後登錄。初任公職者，以勾選「已畢業」之學歷為限，肄業及結業之學歷，毋須勾選。
  - (二)「教育程度(學位)」欄，請依下列分類選填：  
10 國小    21 國(初)中    22 初職    23 簡易師範    31 高中    32 高職    33 師範  
41 二專    42 三專    43 五專    44 六年制醫專(舊制)    50 大學(含軍校、警校取得學士學位者)    51 二技    52 四技    60 碩士    70 博士
- 五、「考試」及「專門職業及技術人員資格或檢覈」項：
  - (一)「考試」指考選機關舉辦之各類公職考試及格並取得及格證書者，請按先後順序全部填載，不得遺漏。
  - (二)「類科別」欄，填寫考試及格之職系類科。
  - (三)專門職業及技術人員資格或檢覈之「考試或檢覈及格證書」，指參加專門職業及技術人員考試及格並取得及格證書者，或經考選機關檢覈及(合)格並取得證書者。請按先後順序全部填載，不得遺漏。公職候選人檢覈資格免填。
- 六、「專長及語言能力」項：
  - (一)取得民間證照考試合格資料者，請依年度順序逐筆逐項填寫。
  - (二)專長項目欄，請依下列分類選填：  
A001:車輛駕駛；A002:汽車維修；A003:電器維修；A004:冷凍空調維修  
A005:烹飪廚藝。  
若有其他專長項目僅填專長，不填編號。
  - (三)語言類別欄，包含本國語言及外國語言。
- 七、「兵役」項：
  - (一)凡已服役者均應填寫。
  - (二)「役別」、「軍種」、「官(兵)科」、「退伍軍階」、「服役期間」等請依照退伍令記載填寫。
- 八、「身心障礙註記」之「種類」及「等級」欄，請參考身心障礙手冊填寫。「原住民族註記」，以經戶政機關依原住民族別認定辦法完成登記者為限，又「身分別」欄，請填平地或山地。
- 九、「家屬」項：
  - (一)家屬，請填父母、配偶、子女。
  - (二)出生日期，如係民國前出生者，請加填「前」字。
- 十、本表填表人所填各欄，經各服務機關人事單位查對無訛後，除填表人簽名及蓋章外，機關首長、人事主管及承辦人員 3 欄位，請蓋職章，無職章者請蓋職名章，無職名章者請簽名。
- 十一、本表各欄填載資料如有異動，請填表人儘速檢證通知服務機關人事單位更正。



○○縣/市 ○○學校 ○○代表隊 ○○○學年度 年度訓練計畫 (團隊種類)

|           |           | 訓練目標    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 預測表現成績    |           | 測驗項目/標準 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | 體能 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 技術 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 戰術 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 心理 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 日期        | 月         |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 週         |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 比賽安排      | 主要比賽      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 次要比賽      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 練習比賽      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 地點        |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 階段劃分      |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 大週期       |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 小週期       |           | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| 檢測日期      |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 健康檢查日期    |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 訓練地點      | 學校        |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 移地訓練      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 訓練要素與負荷曲線 | 100%      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | — 訓練量 90  |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | — 訓練強度 80 |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | — 競技狀態 70 |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 60        |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 50        |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ■ 體能 40   |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ■ 技術 30   |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ■ 戰術 20   |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ■ 心理 10   |           |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 訓練內       | 體能訓練      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 技術訓練      |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



# 「年度訓練計畫綱要」內容架構

《全銜》○○學年度○○代表隊訓練計畫綱要。

壹、背景分析：（作為規劃本學年度訓練計畫的主要依據）

一、回顧分析（針對上一學年度）

（一）運動成績分析：客觀檢討上一學年度的各項運動成績表現。

（二）競技能力分析：分析上一學年度的體能、技術、戰術、心理狀態及其他有關因素。

（三）訓練負荷分析：分析上一學年度體能、技術、戰術的訓練強度與訓練量安排。

二、現況分析（針對本學年度的初始狀態）

（一）競技能力分析：分析目前選手的體能、技術、戰術及心理競技能力。

（二）訓練條件分析：分析本年度可供訓練運用的相關人力、時間、場地、經費…。

（三）主要對手分析：分析主要對手的優劣特點。

貳、訓練目標

考量運動員的現實狀態、競技潛力、訓練條件、比賽目的與比賽條件，加以設定。

一、運動成績目標：主要比賽成績、次要比賽成績。

二、競技能力目標：各項競技能力含體能、技術、戰術、心理的成績表現（標準）。

參、比賽安排

安排訓練性比賽、檢查性比賽、適應性比賽、競技性比賽的時間。

肆、階段劃分（依據比賽期程逆推劃分階段）

一、第一階段：自○○年8月1日起至○○年○○月○○日止共○月（或○○天）。

二、第二階段：自○○年8月1日起至○○年○○月○○日止共○月（或○○天）。

三、第三階段：自○○年8月1日起至○○年○○月○○日止共○月（或○○天）。

伍、訓練內容

各時間階段體能、技術、戰術、心理訓練內容及相應的訓練方法與手段選擇。

陸、時間分配

分配各時間階段用於體能、技術、戰術訓練的時間比例。

柒、負荷變化

依據訓練原則及時間階段，規劃訓練強度、訓練量與競技狀態的動態變化趨勢。

捌、訓練監控

訓練過程中檢視訓練目標的達成度，作為調整訓練計劃的參考，包含檢測的時間、內容與標準。

玖、健康管理

包含各項恢復措施與醫務監督措施。

附：年度訓練計畫表

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選

### 專項技術示範及指導內容一覽表

- 一、專項技術示範及指導請考生依甄選種類自行準備（單元）進行示範及指導，時間以 15 至 20 分鐘為限，由試務人員於前 1 分鐘時按第 1 次短鈴，時間到按第 2 次長鈴，強制結束。
- 二、專項技術示範及指導順序由應試人員自行由各指定項目中排定執行。
- 三、各指定項目均包含專項技術示範及指導。

| 項目   | 評量指標   | 應試者自行準備之設備    |
|------|--|---------------|
| 棒球   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 桌球   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 拳擊   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 排球   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 沙灘排球 | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 籃球   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 羽球   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 射擊   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |
| 田徑   | 1. 專長技術及體能示範(50%)<br>2. 訓練內容(25%)<br>3. 互動與表達(25%) | 請自備教學所需之教材及教具 |

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選 複試(專項技術示範及指導、口試)考生注意事項

- 一、複試考生的應試順序，依初試時的考試序號，由小到大排序。
- 二、參加複試的考生，請攜帶國民身分證應試。
- 三、以現場訓練演練為準。
- 四、進入試場後，手機隨即關機。手機、呼叫器、PDA、電腦(含平板電腦)、穿戴式電子裝置、照相機等所有具備通訊、照相功能之電子器材不得攜入試場，違者不予計分。
- 五、口試時，應試者得另行準備書面備審資料(如：相關證照、獲獎或指導證明)入場。
- 六、專項技術示範及指導，可自行攜帶參加甄選種類之教材及自備教具，專項技術示範及指導，全程不得有陪同人員協助示範，另務請穿著輕便運動服、球鞋。
- 八、複試順序為：第1位在口試或試教時，第2位請依服務人員引導至預備區準備，其餘應試者請在預備教室等候。每一試場均安排有服務人員，負責唱名、核對身分及計時按鈴，考生若未能於規定時間內抵達，經唱名3次仍未到者，視同棄權，不得異議，口試亦同。
- 九、口試時間10分鐘，試務人員將於前1分鐘時按第1次短鈴，時間到按第2次長鈴，強制結束。
- 十、專項技術示範及指導時間15至20分鐘，試務人員將於前1分鐘時按第1次短鈴，時間到按第2次長鈴，強制結束。
- 十一、違反試場規則處理方式一覽表：

| 類別  | 違反試場規則事項            | 處分情形                  |
|-----|---------------------|-----------------------|
| 第一類 | 由他人頂替代考或偽(變)造證件應試者。 | 取消該生該次考試資格，並移送法辦      |
|     | 脅迫其他考生或試務人員協助舞弊者。   | 取消該生該次考試資格，並移送法辦      |
| 第二類 | 違反試場規則、秩序，情節輕微者。    | 扣該生該場次考試分數10分(滿分100分) |

## 屏東縣 113 年度專任及約聘僱運動教練聯合甄選 成績複查申請表

申請日期： 年 月 日

※收件編號： \_\_\_\_\_

|   |  |        |  |
|---|--|--------|--|
| 考試序號  |  | 姓 名    |  |
| 電話號碼  |  | 身分證號   |  |
| 聯絡地址  |  | E-mail |  |
| 申請複查項目  |  |        |  |
| <input type="checkbox"/> 初試—積分審查：<br>複查前分數_____分(考生自填)，複查分數_____分(考生勿填)。      |  |        |  |
| <input type="checkbox"/> 複試—口試：<br>複查前分數_____分(考生自填)，複查分數_____分(考生勿填)。        |  |        |  |
| <input type="checkbox"/> 複試—專項技術示範及指導：<br>複查前分數_____分(考生自填)，複查分數_____分(考生勿填)。 |  |        |  |
| 申請複查_____項，每項複查費新臺幣 100 元整，計新臺幣_____元整。                                       |  |        |  |

※本聯由主辦單位加蓋戳印後，交還申請人留存。

申請人簽章： \_\_\_\_\_

- 
- 一、各欄資料請填寫清楚，申請複查項目務請劃記。
  - 二、申請複查時間：請於 113 年 7 月 26 日(星期四)9 時至 11 時，親至屏東縣立大同高級中學申請複查。
  - 三、申請方式：持國民身分證及填具本申請表，每項複查請繳交新臺幣 100 元整。
  - 四、複查成績以複查原始分數及累計分數為限，不得要求調閱、影印試卷或申請重新閱卷及評分。

| 狀況分析  |   | 預測成績   |   | 測驗項目                                  |    | 訓練目標  |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|--|---|---------------------------------------|----|---|---|---------|--|---------|----|---|----|---------|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |  |   |                                       |    | 體能  |   |         | 技術   |         |    | 戰術  |    |         | 心理  |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.92 學年度獲全國師生手球錦標賽第六名、93 年全國中等學校運動會手球賽第五名。<br>2.93.6 畢業 4 名，新入學 5 名，球隊總體實力略勝往年。 |   | 1.93 年全國鐵砧盃球錦標賽第四名。<br>2.93 年全國中等學校師生手球錦標賽第四名。<br>3.94 年全國中等學校運動會手球賽第三名。 |   | 1.體能部分<br>異線折返十級跳 12 分鐘跑手球擲遠          |    | 1. 增強肌力、爆發力與肌耐力<br>2. 提高速度、敏捷性與耐力<br>3. 提高協調性與各關節之柔軟度 |   |         | 1. 加強傳接球之節奏與穩定性<br>2. 提高射門之變化與成功率<br>3. 提高快攻之成功率<br>4. 提高防守之壓制、攔截與封擋能力 |         |    | 1. 熟練組合攻擊及團隊攻擊之變化<br>2. 熟練小組聯防與各種型態之防守陣型<br>3. 加強防守後進攻之推進及其變化 |    |         | 1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質<br>3. 培養團結合作之社會性特質 |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 日期  | 月 | 2004.08  |   | 2003.09                               |    | 2003.10   |   | 2003.11 |  | 2003.12 |    | 2004.01   |    | 2004.02 |   | 2004.03 |    | 2004.04 |    | 2004.05 |    | 2004.06 |    | 2004.07 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 週   |   | 1  | 8 | 15                                    | 22 | 29  | 5 | 12      | 19   | 26      | 3  | 10  | 17 | 24      | 31  | 7       | 14 | 21      | 28 | 5       | 12 | 19      | 26 | 2       | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |    |    |    |    |
| 比賽安排  |   | 主要比賽   |   |                                       |    |   |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | 次要比賽   |   |                                       |    |   |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 練習比賽  |   |  |   |                                       |    |   |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 地點  |   |  |   | 大甲                                    |    | 台中  |   | 高雄      |  | 台中      |    | 高雄  |    | 高雄      |   | 台中      |    | 北市      |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 階段劃分  |   | 準備期  |   | 比賽期                                   |    | 過渡期   |   | 準備期     |  | 比賽期     |    | 過渡期   |    | 準備期     |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | 一般   |   | 專項準備                                  |    | 賽前階段  |   | 主要比賽    |  | 休整      |    | 專項準備  |    | 賽前階段    |   | 主要比賽    |    | 休整      |    | 一般準備    |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 大週  |   | 1  |   | 2                                     |    | 3   |   | 4       |  | 5       |    | 6   |    | 7       |   | 8       |    | 9       |    | 10      |    | 11      |    | 12      |    | 13 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 小週  |   | 1  | 2 | 3                                     | 4  | 5   | 6 | 7       | 8  | 9       | 10 | 11  | 12 | 13      | 14  | 15      | 16 | 17      | 18 | 19      | 20 | 21      | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| 檢測日期  |   | ▲  |   |                                       |    |   |   |         |  | ▲       |    |   |    |         |   |         |    |         |    | ▲       |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 健康檢查日期  |   | ▼  |   |                                       |    |   |   |         |  |         |    | ▼   |    |         |   |         |    |         |    |         |    | ▼       |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 訓練地點  |   | 學校   |   | 移地訓練                                  |    |   |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 訓練要素與負荷曲線   |   | 訓練量  |   | 訓練強度                                  |    | 競技狀態  |   | 體能      |  | 技術      |    | 戰術  |    | 心理      |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | 100%   |   | 90                                    |    | 80  |   | 70      |  | 60      |    | 50  |    | 40      |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 訓練內容  |   | 體能訓練   |   | 技術訓練                                  |    |   |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |   | 重量訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、法特雷克訓練、斜坡訓練、沙灘訓練、持續訓練                                |   | 攻擊部分（傳接球、步法、各種射門、快攻）防守部分（步法、壓制、攔截、封球） |    |   |   |         |  |         |    |   |    |         |   |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

|      |      |  |
|------|------|--|
| 奪取手段 | 戰術訓練 | 攻擊部分(2/3/4人組合、團隊單中樞/雙中樞/特殊戰況) 防守部分(2/3/4人聯防、團隊區域防守/盯人防守/混合防守/特殊戰況) |
|      | 心理訓練 | 目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練   |