

國立竹北高級中學

110 學年度體育班特色招生 說明會資料

本校招收運動項目：田徑、射箭、游泳、高爾夫

感謝你(妳)選擇竹北高中體育班做為你們升高中之就學方向。

本校在民國 92 年開始成立體育班至今，已培育多位國家級選手及教練，未來也許就是你(妳)，以下為體育班基本介紹，希望能透過此資料讓你們更認識竹北高中體育班團隊以及各項目目前經營狀況，同時，在你們閱讀完資料後，可以再次審慎的評估，我們是不是你(妳)最佳的選擇。

報名時間：110 年 4 月 26-28 日 9：00-12：00 、 13：00-16：00

報名地點：本校行政大樓二樓註冊組

術科測驗：110 年 5 月 1 日 地點請詳閱招生簡章

招生公告：<http://www.cpshts.hcc.edu.tw/front/bin/home.phtml>

體育組聯絡人：陳信廷 03-5517330#232

田徑隊聯絡人：陳信廷、林聖翔 03-5517330#346

射箭隊聯絡人：黃思維、陳信夫 03-5517330#232

游泳隊聯絡人：曾繼民 03-5517330#358

高爾夫聯絡人：徐武男 03-5517330#316

一、 統一規範說明

(一) 學業部分

- 確認錄取後，會依報名資料所填身分別，確定期末補考標準。
- 一般生身份：學期及格成績為 60 分。
- 特殊生身份：一年級學期及格分數為 40 分、
二年級學期及格分數為 50 分、
三年級學期及格分數為 60 分。
[特殊身份：包含持鑑輔會開立證明之學生、原住民生]
- 全國性或具代表性比賽若遇考試期間，另案簽核給予公假並安排補考不予扣分；
- 課程補課部分可利用 e 化系統-台北酷課雲
<https://cooc.tp.edu.tw/> 進行學習。

(二) 生活常規

每位學生須遵守本校相關規範：

- 服儀規定：入校請穿著本校制服/體育服/學聯會製作之服裝。
- 班級團膳：本校有設置餐廳以及具有營養師，午餐以團膳統一供餐方式用餐。

(三) 訓練場地

- 田徑隊
專長訓練場地：本校體育場、新竹縣體育場
體能訓練場地：本校重量訓練室
- 射箭隊
專長訓練場地：本校射箭場
體能訓練場地：本校體育場與重量訓練室
- 游泳隊
專長訓練場地：本校游泳池(25m 溫水泳池)
體能訓練場地：本校重量訓練室
- 高爾夫球
專長訓練場地：新豐高爾夫球場、個人所屬球場(含擊球場)

(四) 參賽部分

- 學生被記小過(含)以上者，皆不得以學校名義出賽、不補助參賽經費及不核予公假出賽；參賽前須完成銷過程序，始得恢復相關補助及公假參賽資格。
- 選手申請至國外訓練，需提出訓練計畫與國外訓練地點等相關文件，送體育署核備後方可申請。
- 依高級中等以下學校體育班設立辦法第十八條第二項代表學校參加校外競賽，核予公假出賽，每學年以三十日為限。
- 高級中等以下學校以每學期期末考當週及前一週為休養期，休養期間不訓練、不比賽，以利選手充分休息，並兼顧課業；惟，該比賽屬於升學盃競賽、學校指派全國競賽等性質，可簽陳 校長同意後出賽。

(五) 經費部分

- 體育班基本需求
此經費為國教署撥付之款項，每學年 15 萬(由體育組統籌分配各隊使用)。
- 申請計畫經費
此經費需透過計畫申請，視每年體育署或各級單位撥付狀況而訂。
- 經費核銷(經費額度內使用，超出經費請選手自行支出)
依本校經費核銷原則辦理：
 - 餐費：一餐 60 元(需檢附收據或發票)。
 - 住宿費：一晚 600 元(需檢附收據或發票)。
 - 報名費：依實際支出為據(需檢附收據或發票)。
 - 交通費：火車差旅報支以莒光號以下為原則；公路客運依票價核銷。
 - 保險費：本校依參賽人數、地點與日數進行統一保險。
- 器材購置
依經費支用狀況，僅提供共通性器材購置(訓練器材…)，私人貼身物品(服裝、鞋、泳褲…)等不予購置。
- 參賽旅費，會以當年度經費酌量補助，不足額需煩請家長自行補貼。

請務必瞭解：學校端絕不向任何選手收取任何訓練經費/比賽費用/場地費/租車費/交通費/餐費/培訓費，惟，各隊仍可能會向選手收取隊費以及參賽自付費用(由各隊教練向家長說明後方可收取，不代表學校端)，若有對選手收取費用請務必向各隊教練再次確認。

二、 各運動團隊規範說明

田徑隊

因應本校教練團隊之專長 110 學年僅

招收：**100m、200m、400m、800m、1500m、110mh、100mh、鐵餅**等項目
請參與考試選手注意，在報名時須勾選術科測驗當日所選的專長項目。

一、專訓時間

- (1) 週一至週五(週三除外)：下午 13 點至 13 點 30 分為午睡/英語時間
- (2) 週一至週五(週三除外)：下午 13 點 30 分至 14 點為熱身時間/移地時間
- (3) 週一至週五(週三除外)：下午 14 點至 16 點為專長訓練時間
- (4) 週一至週五(週三除外)：下午 16 點至 17 點為暖身收操/英語時間

二、訓練內容

- (1) 專訓內容：依各專長項目安排訓練課表
- (2) 重量訓練：學校重訓室做訓練，每週次數約為 1~2 次
- (3) 有氧訓練：慢跑訓練/校園路跑

三、訓練場地

- (1) 專訓部分：竹北高中體育場與新竹縣體育場
- (2) 重量訓練：校內重量訓練室
- (3) 有氧部分：校內外場地

四、額外收費

- (1) 隊費：每人一個月繳交 100 元(教練繳交 100 元*選手數)
- (2) 參賽旅費，會以學校當年度經費酌量補助，不足額需煩請家長自行補貼，預估每年需自行補貼約 5,000 元之不足額經費。

五、未來升學方向

方式	說明	錄取之大學及科系
各大學 獨立招生	各大學每年約一月至四月開始辦理獨立招生作業，以術科測驗及書面審查資料為主要的評分標準。	(1) 國立師培單位體育相關科系 (2) 一般大學運動績優申請 (3) 體育校院體育相關科系
甄試 甄審	依照高級中等以上學校運動成績優良學生升學輔導甄審、甄試簡章辦理	依每年參與訂定

射箭隊

各位家長 您好：

以下是向各位家長報告目前的射箭隊的經營管理方向，也期盼各位家長能有更多寶貴的意見提供給教練，以打造有愛及溫暖的訓練環境，使孩子在學校的學習能更為充實。

壹、射箭隊練習時間狀況

一、晨操部分：星期一至星期四，上午 06：20 至 07：10；星期五則不晨操。

二、學期中訓練時間：星期一、二、四、五，自下午 02：00 至 04：00。

星期三，自下午 05：00 至 06：00。

星期六、日訓練皆因教練或賽程需要另訂。

三、寒暑假：星期一、二、三、四、五，自上午 08：00 至 11：30。

下午 01：30 至 05：00。

星期六、日訓練皆因教練或賽程需要另訂。

貳、訓練內容

一、檢視每位學生的基礎狀況，以不同且符合孩子學習的方式進行訓練。

二、射箭運動屬於個人技術運動項目，初期會瞭解個人體能狀態，再行修正補強。

三、孩子能進入高中階段，皆有一定的射箭常識，會以既有舊經驗進行複習，進而增加新知識。

四、融入團體，竹北高中射箭隊學生來自於新竹縣市各個國中端，以喜好射箭運動為出發點，對於團隊需要高度的認同度及凝聚力。

參、訓練/練習場地

一、射箭隊訓練場所於本校校內，依照訓練項目不同分別有：

1. 射箭場地；
2. 田徑場地；
3. 重量訓練室；
4. 體能教室等

肆、是否有額外收費

- 一、射箭隊每月 27 日，收取隊費新台幣三百元整。(繳交對象全體隊員+教練)
- 二、射箭隊的弓具器材以學校供應為主，唯獨個人使用(比賽箭或練習箭、箭袋，需自行支應)。
- 三、參賽旅費，會以學校當年度經費酌量補助，不足額需煩請家長自行補貼，預估每年需自行補貼約 5,000 元之不足額經費。

伍、未來升學方向

- 一、目前射箭專長招生學校如下

校名	招生方式	備註
國立臺灣師範大學	獨招	名額約 2 至 3 名。
國立臺北大學	甄審甄試	名額約 2 名。
國立體育大學	獨招	名額約 10 名。
國立清華大學	獨招	名額約 2 名。
國立台灣體育運動大學	獨招	名額約 6 名。
台北市立大學	獨招	名額約 5 名。
國立暨南大學	獨招	名額約 5 名。
國立中正大學	個人申請、特色招生	面試 60% 書審 40% 名額約 3 名。
輔仁大學	獨招	名額約 2 名。
中華大學	獨招	
實踐大學	獨招	
美和科技大學	獨招	
大仁科技大學	獨招	
元培科技大學	獨招	
台南應用科技大學	獨招	
輔英科技大學	獨招	

陸、其他補充

一、竹北高中射箭隊是歡迎喜好射箭運動孩子的園地，以相互鼓勵、良性競爭為本，使每位孩子能自發性、自律性、自願性的實行，使團隊更加有愛及溫暖。

二、強化生活管理規則如下

射箭隊生活常規規範事項，應遵守生活常規事項如下：

1. 服裝儀容應保持整潔，並遵守學校一切規定穿著服裝，禁止儀容怪異。
2. 應保有射箭隊之傳統禮節。
3. 時時警惕自己，禁止出現禮貌不周、態度傲慢、言行不當、誣讟師長、忤逆父母、長輩等。
4. 應時時保持積極進取之心，避免出現行動懈怠、言行輕浮、欠缺進取心。
5. 上課時應保有求知態度，禁止玩牌、聽音樂、玩手機，等偏差行為產生。
6. 在學期間為保護學生自身安全，禁止騎機車上學及參加訓練（持有駕照者並通過學校申請）。
7. 在學期間學生禁止碰觸酒類、香菸、檳榔、毒品及涉及賭博。
8. 在學期間學生禁止出入不正當場所，晚間十點後禁止在外遊蕩。
9. 在學期間學生未經允准禁止私會校外人士。
10. 在學期間禁止與異性朋友有親密交往情形。
11. 在學期間禁止發生霸凌事件。
12. 在學期間違犯校規者，輕者留校察看；重者為退隊論並依校規轉學。

應遵守訓練常規事項如下：

1. 遵守訓練時間與休息時間。
2. 訓練時間，禁止攜帶手機。
3. 訓練時若有身體不適，需盡快告知。
4. 休息室與弓具室在上課期間，未經師長允許或告知，禁止在休息室與弓具室逗留。
5. 全隊於每個月27號整理頭髮及繳交隊費參佰元整。
6. 每二個月進行隊務會議，檢討與修正相關事項。

游泳隊

一、練習時間狀況

(1) 每年四月全中運過後至隔年農曆過年

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
早上	早上 5:40 至 7:00 晨操(週六至 8:00)						休 息 日
休息	12 點至 14 點為 用餐及午間休 息		學 校 上 課 時 間	12 點至 14 點為 用餐及午間休 息		休 息	
下午	14:00 至 16:00 練習			14:00 至 16:00 練習			

(2) 每年農曆過年後至全中運前

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
早上	早上 5:40 至 7:00 晨操		休 息 日 (仍 須 到 學 校 上 課	早上 5:40 至 7:00 晨操		早上 5:40 至 8:30 晨操	
休息	12 點至 14 點為 用餐及午間休息			12 點至 14 點為 用餐及午間休息		休 息	
下午	14:00 至 16:00 練習			14:00 至 16:00 練習			

二、訓練內容

- (4) 游泳：為主要的訓練課程，視訓練期狀況，每週練習約 7~8 次
- (5) 陸上體能：以瑜珈球、戰鬥繩等輔助器材或以長跑做訓練，每週次數為 1 次。
- (6) 重量訓練：以學校的重訓器材做訓練，每週次數約為 1~2 次
- (7) 瑜珈課(另外付費)：外聘瑜珈老師至校內授課，每週上課 1 次。

三、訓練場地

- (4) 游泳部分：以校內游泳池為主要訓練場地；暑期時下午會移地至明新科大(長池)做練習，農曆年過後星期六、日早上會移地至竹東鎮立游泳池(長池)做練習。
- (5) 陸上體能、長跑：校內的排球場、操場為訓練場地。
- (6) 重量訓練：校內重量訓練室。
- (7) 瑜珈課：校內的體育館或體適能教室。

四、額外收費

- (3) 移地訓練之門票費用：約為 80~100 元/次，視場館如何收費。
- (4) 瑜珈課：約為 50~80 元/次，視參加人數分攤授課老師鐘點費。
- (5) 參賽旅費，會以學校當年度經費酌量補助，不足額需煩請家長自行補貼，預估每年需自行補貼約 10,000 元之不足額經費。

五、未來升學方向

方式	說明	錄取之大學及科系	備註
各大學獨立招生	各大學每年約一月至四月開始辦理獨立招生作業，以術科測驗及書面審查資料為主要的評分標準。	(4) 國立清華大學運動科學系 (5) 國立台灣科技大學不分系 (6) 彰化師範大學體育系 (7) 國立中正大學運動競技學系 (8) 台灣體育大學運動競技學系 (9) 臺北市立大學水上運動學系(游泳、鐵人三項) (10) 明新科技大學運動管理系	
甄試	依照高級中等以上學校運動成績優良學生升學輔導甄審、甄試簡章辦理		
甄審			

高爾夫球

壹、高爾夫隊練習時間狀況

時間	一	二	三	四	五	六	日
Am 6:40 Am 7:20	晨操	晨操	晨操	晨操	晨操	自行至高爾夫球場 場地練習	
8:00- 12:00	學校正常學科課業學習						
12:00 -12:30	午餐						
12:30 -12:45	打掃						
下午 2:00 4:00	1. 揮桿基本動作與修正 2. 基本體適能：肌力、肌耐力、柔軟度與爆發力的鍛鍊 3. 下場九洞對抗賽	1. 加強基本動作的精確性 2. 中長鐵桿技巧的練習 3. 下場九洞對抗賽	在校上課	1. 專項體能訓練 2. 揮桿的速度與準確性 3. 短桿技巧 4. 下場九洞對抗賽	1. 熟悉規則與運用 2. 切桿訓練 3. 開球技巧 4. 九洞訓練與加強木桿練習		

貳、訓練內容

- 擊球場擊球練習
- 下場擊球練習

參、訓練/練習場地

- 新豐高爾夫球場
- 選手所屬球場
- 選手所屬擊球練習場

參、是否有額外收費

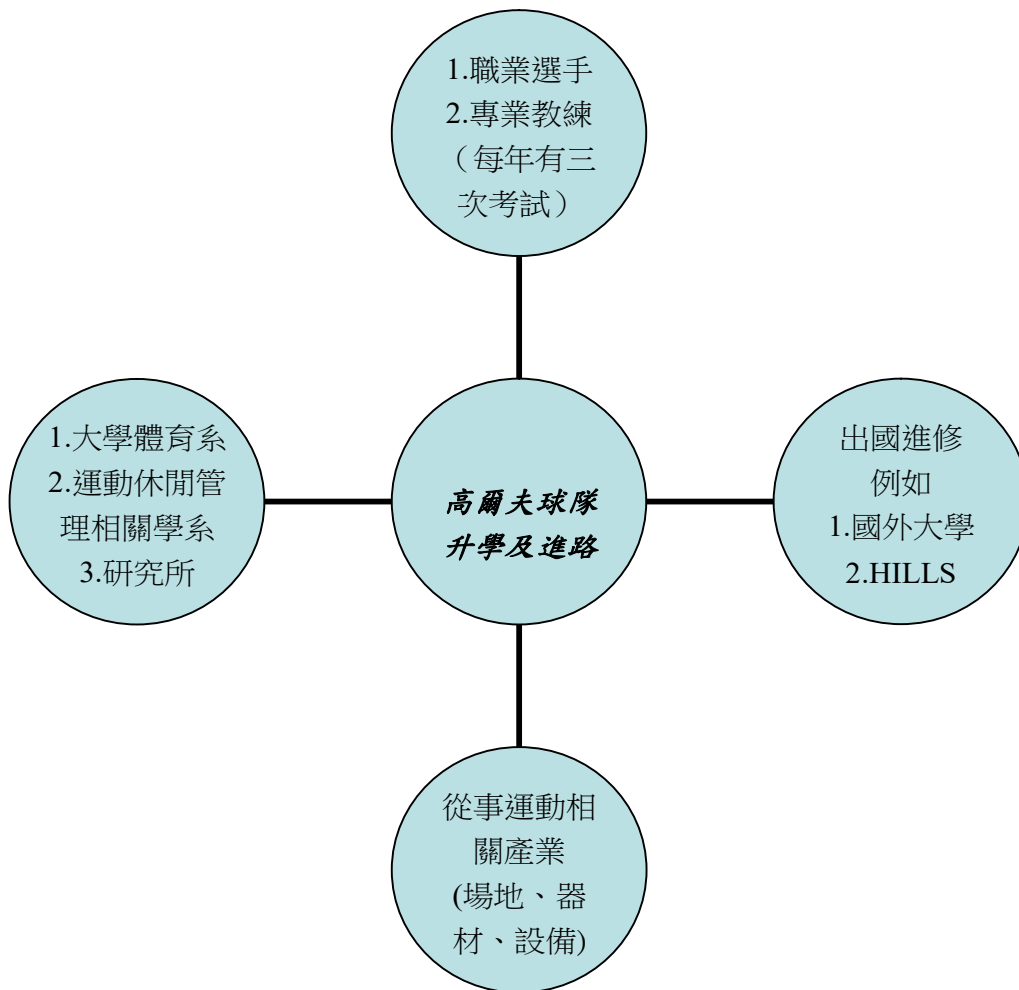
- 無收取隊費
- 新豐球場下場擊球費(依培訓制度而訂，詳見陸，另外收取下場保險費)
- 交通費(竹北高中至新豐球場)

本校不提供交通車至新豐球場或選手所屬球場，所有移地交通費用皆由選手自行支出。

竹北高中至新豐球場，選手練習日 12：45 始可離開校園且須在大門等待租用計程車或家長接送，計程車費每學期約 15,000 元。

- 參賽旅費，會以學校當年度經費酌量補助，不足額需煩請家長自行補貼，預估每年需自行補貼約 20,000 元(含果嶺費)之不足額經費。
- 自行聘任教練需自付教練費。
- 全中運期間，住宿地點往返比賽地點交通費需自付。

伍、未來進路



陸、其他補充(打勾處為重點)

新竹高爾夫俱樂部股份有限公司青少年業餘球員^{選拔}及考核辦法(106.07.31)

一·宗旨：為推行高爾夫運動培訓青少年爭取本球場榮譽並為國爭光。

二·培訓資格：

- (一)身體健康、視力良好、品行端正、無不良嗜好及有志從事高爾夫運動者。
- (二)戶籍須設在新竹縣市內者。
- (三)年滿12歲至24歲者。

三·申請手續：

- (一)向本球場申請經審查合格後始可選拔。
- (二)填寫報名表格、並繳交身分證或戶口名簿影印本一份。
- (三)錄取考核之標準：

1. 藍梯錄取五名選手。
2. 白梯男女混合錄取五名選手。(第六、七名各為保障12歲一名、13歲一名，成績較佳者優先，若有同桿者於西區第九洞逐洞比桿)
3. 藍梯第六名至十五名為本球場代訓選手，需繳交培訓費三萬五千元/年。
4. 白梯第八名至十五名為本球場代訓選手，需繳交培訓費三萬五千元/年。
5. 藍梯第十六名、白梯第十六名以後，成為本公司代訓選手，需繳交培訓費六萬五千元/年。

6. 若同桿者視同錄取。

(四)每年度選拔一次，選拔時如桿數有舞弊者，經查屬實一律取消培訓資格。

(五)如無故不參加考核者，視為放棄培訓論。

四·入場練球及練習場之規定：

(一)每星期一至星期五可入場練習，國定、星期例假日除外，應先在出發站登記後始可入場，並攜帶砂袋填沙及填回草皮，在發球台如遇後面組有來賓或會員時應禮讓先行通過。

(二)每週須配合練習場輪班，協助整理清潔練習場週邊環境及練習球回收清洗。

(三)入場時間早上八點前及下午三點三十分以後。

五·考核辦法：

(一)每二個月考核擊球成績及品性查核各一次，定單月第一個星期一舉行，不得無故不參加，如遇例假日或因事不能進行時，得順延舉行。

(二)考核方式採三十六洞總桿計算。

(三)球場舉行各項比賽時，應協助比賽各項工作。

六·獎懲辦法：

(一)經考核成績及格者，球場培訓球員每兩月發給第一名陸仟元，第二名伍仟元，第三名肆仟元，第四名參仟元，第五名貳仟元，第六名壹仟元。(桿數需在155桿數內)

(二)業餘球員對本球場會員或來賓應保持謙和誠懇之尊重態度並受各級主管及球師之指導監督，不得傲慢怠忽，如有正當意見得於口頭或書面陳述之。

(三)各項比賽應以本球場名義參加。

(四)所需經費均列入年度預算執行。