



介壽國小
110學年度體育班
招生說明

報名資訊

線上報名網址：

[HTTPS://FORMS.GLE/DUUSHPA1YYMIUBXE7](https://forms.gle/DUUSHPA1YYMIUBXE7)

報名日期：110年6月17日止（四）

報名簡章：公布於校網及**學習吧平台**，
請自行下載填寫。

※因無復課，**甄選方式**將於教育局公告後，公布於校網及**學習吧平台**。

※因應疫情關係，報名需繳交的紙本資料，可於錄取後報到期限內補件。

體育班發展現況



- 本校體育班自105學年度成立，今年為第六屆
- 發展項目：田徑、柔道
- 成立宗旨：希望藉由專業師資及設備，讓具有運動天賦的孩子，充份發揮並展現才能。

體育班招生名額及師資

■ 110學年度體育班招生名額：

- 柔道隊11人、田徑隊11人。

■ 110學年度體育班師資

- 導師：方筱雯老師
- 柔道：蕭惠珊教練、袁振傑教練
- 田徑：呂照麟老師、田心怡老師

110學年度體育班師資



導師
方筱雯 老師



柔道
袁振傑 教練



柔道
蕭惠珊 教練



田徑
呂照麟 老師



田徑
田心怡 老師

體育班課程 課業輔導



比照普通班，主科節數一樣。



課後輔導：

每週一、二、四，

下午 16：00～17：40

由導師進行額外的課業輔導
(免費且自由參加) 。

體育班課表 [505班為例]

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	柔道07:50~08:30 田徑08:00~08:30	晨間訓練				
第一節	08:40~09:20	國語文	國語文	國語文	國語文	國語文
第二節	09:40~10:10	數學	國語文	數學	數學	英語
第三節	10:30~11:10	自然	數學	社會	英語	社會
第四節	11:20~12:00	自然	音樂	藝術與人文	數學	社會
午休活動	12:00~13:10	午 休 活 動				
第五節	13:20~14:00	英語	鄉土語	體育專項術科	電腦	自然
第六節	14:10~14:50	體育	體育專項術科	集訓時間	國語文	體育專項術科
第七節	15:20~16:00	體育專項術科	體育專項術科	集訓時間	健康	體育專項術科
課後輔導	16:10~17:40	作業指導、國數加強			作業指導 國數加強	

體育班課表排定方式 (505班為例)

抽換課程

- 抽掉 3 堂綜合課
- 抽掉 1 堂體育課
- 抽掉 1 堂表演課
- 增加 1 堂專訓課程
於週三下午。



期中、期末考前規劃

■ 於考前一週

- 暫停早自習晨練及週三下午專訓。
- 學生留在教室進行學科加強、考前複習或自習。

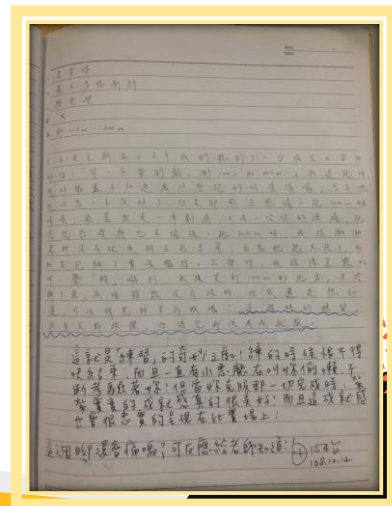
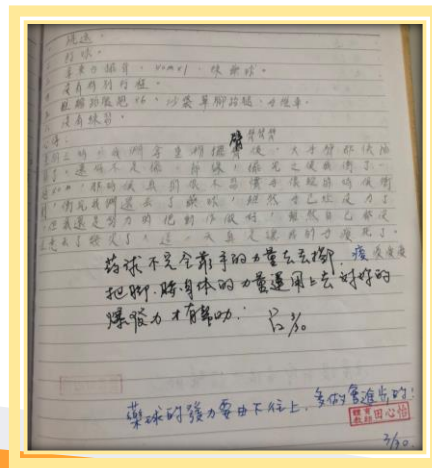


體育班課程與教學 生活輔導

由學務處、導師、專任教練及學生家長共同輔導，並建立體育班學生學習檔案，作為追蹤輔導之參考。

訓練日誌

- 學生每週繳交一篇訓練日誌，紀錄訓練重點、生活要事及學習狀況等，讓團隊指導老師與教練，能及時關懷學生的日常生活。



體育班假日訓練

配合上若有困難，皆可與團隊
指導老師、教練協調溝通。

田徑隊假日訓練時間

- 週六 9:00 ~ 11:00。(賽季期間)
- 寒假 9:00 ~ 11:00，至少一週。
- 暑假 9:00 ~ 11:00，至少六週。
- 安親班、補習班可安排於下午。



柔道隊假日訓練時間

■ 教練會依訓練及比賽情況增加晚上及星期六練習時間。

■ 寒、暑假

□ 盡可能安排移地訓練，
跟他校交流練習。



110年 體育班風雲榜

110臺北市青年盃柔道錦標賽

國小女生組團體賽 冠軍

張翊涵、張珈瑄、司佑萱、廖咨棋、
鄭云雅、楊芷涵、高妍庭

國小男生組團體賽 亞軍

劉羿宏、劉書峻、曾聖得、詹秉鑫、
詹清淞、柯竣翔

110年 體育班風雲榜

110臺北市青年盃柔道錦標賽

冠軍

國小男生第一量級 張雲魁 冠軍

國小男生第七量級 王奕舟 冠軍

國小女生第一量級 張翊涵 冠軍

國小女生第五量級 高妍庭 冠軍

亞軍

國小男生第三量級 林泊鉞 亞軍

國小男生第六量級 詹秉鑫 亞軍

國小女生第四量級 張珈瑄 亞軍

國小女生第六量級 楊芷涵 亞軍

季軍

國小男生第四量級 曾聖得 季軍

國小女生第三量級 司佑萱 季軍

國小女生第四量級 鄭云雅 季軍

110年 體育班風雲榜

新北市110年小學運動會

女童乙總錦標第一名

女童乙	60公尺	第一名	李甯
女童乙	100公尺	第一名	李汶錡
女童乙	200公尺	第一名	李汶錡
女童乙	跳遠	第五名	李甯

女童乙 4*100接力 第一名

黃沛宸、李甯、闕雨蓁、李汶錡、李佳蓁

女童乙 4*200接力 第一名

黃千如、李甯、黃沛宸、李汶錡

女童乙 大隊接力 第一名

黃沛宸、李甯、闕雨蓁、李汶錡、黃千如、
李佳蓁、王藝淇、蘇珮儀、林佳蓀、蔡毓婕、
許僑予、徐全旻

110年 體育班風雲榜

新北市110年小學運動會

男童乙 60公尺 第一名 陳懷恩

男童乙 100公尺 第二名 陳懷恩

男童乙 4*100接力 第二名

詹清淞、陳懷恩、李冠穎、林彥文、郭善行

男童乙 4*200接力 第七名

林彥文、陳懷恩、李冠穎、吳糧亦

男童乙 大隊接力 第五名

陳懷恩、李冠穎、林彥文、郭善行、陳厚鑫、
江逸凡、蘇俊恩、蘇俊洋、劉雋庭、詹清淞、
吳糧亦、吳諮昀

“關於體育班的迷思之課業篇

■ 體育班的學生，學業成績會退步？

✓ 歷屆體育班，**定期評量平均成績名列學年前茅**。

■ 許多大腦的研究證明，運動能提昇學習力，刺激大腦神經樹突增長，**從根本強化大腦功能**。

607學霸詹清淞

個人學科成績 [505為例]

109上 個人學期 成績排名

第一名	94.6分	第六名	92.5分
第二名	93.62分	第七名	91.57分
第三名	93.03分	第八名	90.98分
第四名	92.91分	第九名	90.5分
第五名	92.64分	第十名	90.38分

班級前十名學業成績平均
皆九十分以上！

班級學科成績 (505為例)

109學年全五年級
定期評量
各科排名(共五班)

109上 期中考

科目	國語	數學	自然	英文	社會
名次	2	2	1	1	1

109上 期末考

科目	國語	數學	自然	英文	社會
名次	1	1	1	1	1

109下 期中考

科目	國語	數學	自然	英文	社會
名次	1	2	1	1	1

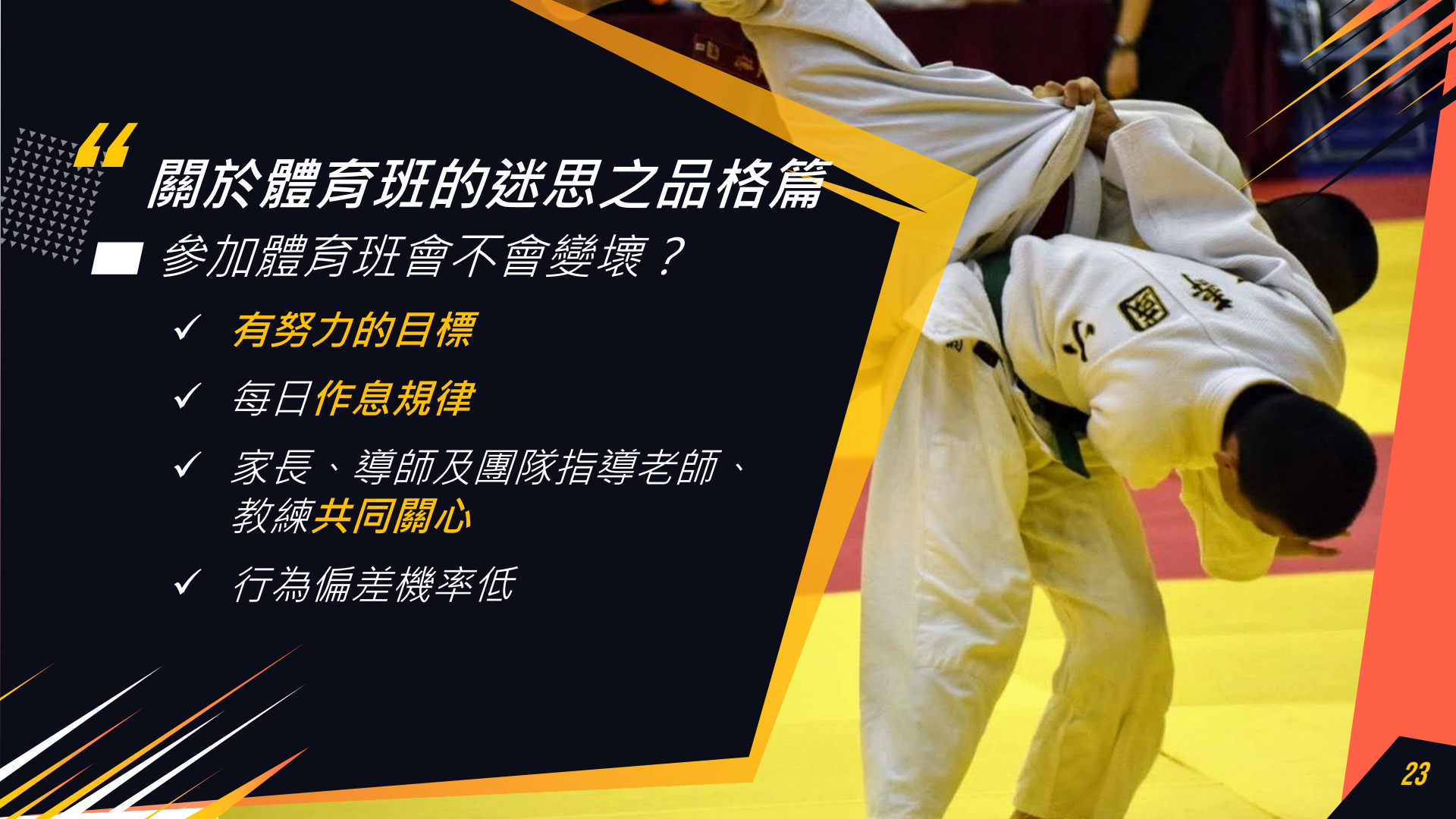
各科成績名列前茅！

“關於體育班的迷思之發育篇

■ 國小練體育會長不高？

- ✓ 美國肌力與體能學會整理相關研究論述指出，適度的肌力訓練，不會影響身高發展，且**能提升骨質密度**讓孩子長得更好。
- ✓ 影響身高的主要因素：
遺傳、營養、睡眠





“關於體育班的迷思之品格篇

■ 參加體育班會不會變壞？

- ✓ 有努力的目標
- ✓ 每日作息規律
- ✓ 家長、導師及團隊指導老師、教練共同關心
- ✓ 行為偏差機率低

**體育可以
教會你的事**



努力

努力不難，但堅持很難！

越努力的人，越幸運！



含淚跑200

李甯 沛宸 千如 汶綺

堅持

鍛鍊意志力與耐力。

教你如何競爭、如何獲得勝利，
是建立信心最根本的方法。



介壽最速男陳懷恩

紀律

- 網球名將大威廉斯曾分享，
她在運動中學到的人生課題：
專注與紀律、全力以赴的態度，以及謙卑。
- 運動也教會孩子**團隊合作**、
溝通協調與**運動家精神**。



耐挫性

運動場上有輸有贏，
如何**面對成功**、**處理失敗**，是
在運動場上不斷學習的課題。



報名資訊

線上報名網址：

[HTTPS://FORMS.GLE/DUUSHPA1YYMIUBXE7](https://forms.gle/DUUSHPA1YYMIUBXE7)

報名日期：110年6月17日止（四）

報名簡章：公布於校網及**學習吧平台**，
請自行下載填寫。

※因無復課，**甄選方式**將於教育局公告後，公布於校網及**學習吧平台**。

※因應疫情關係，報名需繳交的紙本資料，可於錄取後報到期限內補件。

A group of people in white martial arts uniforms are practicing in a gymnasium. They are in various poses, some standing and some in motion. The background is a large, open space with a wooden floor and a wall with some decorations. The overall scene is dynamic and energetic.

你還在等什麼？

趕快加入體育班的行列吧！

我們要的就是你！

※加入體育班之後，請務必配合練習時間。若配合情況不佳，為避免造成模仿效應，學校將主動於期末為該生提出轉班申請，轉班程序依規定辦理。



※體育班學生，原則每週一、二、四課業輔導後**5:40**放學。
也可由家長及學生自行安排課後活動，如社團、安親班、
補習班等。



※若孩子通過術科測驗，錄取本校體育班，請家長在收到通知書於期限內繳回家長同意書，逾期視同放棄資格並由備取學生遞補。

