

臺北市景文中學 107 學年度武術隊菁英培訓計畫

一、目的：培訓武術運動菁英選手，代表學校參加校外各項比賽，以提升學校榮譽，競賽成績優良將有助於升學，提升武術隊運動技術，發揚團隊合作態度，推動學校武術運動的風氣，培養同學愛校精神，協助學校招生服務活動，特擬訂本校武術隊訓練計畫。

二、目標：

- (一) 近期目標：能協助招生服務活動，學會武術知識與技能並參加國武術、太極拳錦標賽，能代表學校參加比賽。
- (二) 中期目標：能參加國武術、太極拳錦標賽，個人項目比賽奪得佳績。
- (三) 長期目標：能參加臺北市教育盃中等學校武術錦標賽、青年盃全國中等學校太極拳錦標賽、全國中正盃武術聯賽、世界盃太極拳錦標賽、總統盃全國太極拳錦標賽、志堅盃全國太極拳錦標賽，個人項目比賽前三名。

三、組織：

- (一) 指導教師：、蕭翔文 教練、程俊憲 組長
- (二) 教師執掌：1. 掌管全隊組訓計畫之推行與督導之責。
2. 負責國武術、太極拳推手知識與技能動作及體能等之訓練。
3. 負責管理隊務事務性工作。
- (三) 隊員：高中職、國中學生約 20 人。

四、訓練時間：

- (一) 學期中：1. 每週一 程俊憲，晚輔時間 18:00~20:30。
2. 每週三 蕭翔文，晚輔時間 18:00~20:30。
3. 每週五 蕭翔文，晚輔時間 17:30~19:30。
- (二) 訓練場地：排球場、謙敬樓 5 樓活動中心、重量器材室。(視訓練內容項目及天氣而定)
- (三) 段考前一週及段考週、期末考週暫停練習。

五、訓練內容：

(一)、訓練項目：

臺北市景文中學 武術隊 107 學年度訓練項目		
1. 國武術套路知識與技能 2. 太極拳推手知識與技能 3. 體能知識與訓練		

(二)、訓練期程：

臺北市景文中學 武術隊 107 學年訓練期程		
時間	期程	訓練內容
107 年 9 月	體能養成期	基本體能、基本動作練習、國武術套路知識與技術訓練、太極拳推手知識與技術訓練、重量訓練。
107 年 10 月	技術養成期	進階體能訓練、國武術套路知識與技術訓練、太極拳推手知識與技術訓練、重量訓練，參加世界盃或總統盃太極拳錦標賽。
107 年 11-12 月	第一階段比賽期	國武術、太極拳推手比賽技術訓練，參加全國中正盃武術聯賽、總統盃全國太極拳錦標賽、志堅盃全國太極拳錦標賽。
108 年 1-2 月	加強期	進階體能訓練、國武術套路知識與技術訓練、太極拳推手知識

		與技術訓練、重量訓練。
108年3-6月	第二階段比賽期	太極拳推手比賽技術訓練，參加北市教育盃中學武術錦標賽、青年盃全國中等學校太極拳錦標賽。

(三)、心理訓練：

1. 精神的——態度、專注力與品德的培養。
2. 情緒的——情緒的控制。
3. 意志的——自信心與鬥志的培養。
4. 智能的——正確的認知再加強。

六、本校武術隊規範

- (一)同學參與武術隊練習須經家長與導師同意。
- (二)隊員參與運動訓練，須在有經驗的教練認可與驗證其身心健康狀況後，方能參與練習。所有的技術與體能訓練，都要在教練認為是安全的狀況下方能進行。
- (三)武術隊隊員須謹守學生生活規範，並在服儀、髮式、出缺勤、教室規範與運動精神應成為同學表率，教練也應依此做為考核隊員的依據。
- (四)所有的校外活動與比賽，須在教練的認可與監督下進行。隊員若無法出席校外正式比賽，應事先獲得教練同意。
- (五)武術隊訓練與比賽須有一定的安全準則，任何時候必須將運動員的安全與健康做最優先的考量。
- (六)隊員參與運動訓練，需本著精神態度第一，技術訓練居次的正確態度，培養犧牲奉獻、團隊合作、愛校的景文精神。

臺北市景文高級中學學生參加學校運動代表隊家長同意書

部 科 年 班 學號： 學生：

有意參加本校武術校隊，練習間及說明如下：(練習日期:星期)

- 一、練習時間：晚輔自習課時間（17：40~20：30），確定日期會另行通知導師及家長。
- 二、權利義務：
 1. 參加代表隊學生務必要參加學校晚輔課、寒輔課、暑輔課等相關課程
 2. 參加代表隊學生有義務代表學校參加對外比賽及表演、平時練習，不得異議。
 3. 成績優異及優秀選手有優先接受安排運動升學之權利。如推甄、申請多元入學方案等開立校隊證明及給予學校敘獎鼓勵。
- 三、若有額外練習，如遇比賽及表演需加強練習將另行通知家長、導師。
- 四、本校武術隊規範
 - (一) 同學參與武術隊練習須經家長與導師同意。
 - (二) 隊員參與運動訓練，須在有經驗的教練認可與驗證其身心健康狀況後，方能參與練習。所有的技術與體能訓練，都要在教練認為是安全的狀況下方能進行。
 - (三) 武術隊隊員須謹守學生生活規範，並在服儀、髮式、出缺勤、教室規範與運動精神應成為同學表率，教練也應依此做為考核隊員的依據。
 - (四) 所有的校外活動及比賽，須在教練的認可與監督下進行。隊員若無法出席校外正式比賽，應事先獲得教練同意。
 - (五) 武術隊訓練與比賽須有一定的安全準則，任何時候必須將運動員的安全與健康做最優先的考量。
 - (六) 隊員參與運動訓練，需本著精神態度第一，技術訓練居次的正確態度，培養犧牲奉獻、團隊合作、愛校護校的景文精神。
 - (七) 隊員平時在校之行為若有異於常規時，請嚴加指正並通知指導教師或體育組定將重罰，無故退隊依校規懲處，退隊者裝備歸還學校，請家長審慎考慮後簽名。

“謝謝您的配合與支持”

本人同意子弟參加

學生聯絡電話：

身體狀況：

家長聯絡電話：

住 址：

家長簽名：

家長建議：

導師簽章：

導師建議：

指導教師：程俊憲 組長 0929188679 教練：蕭翔文 0985341416

中 華 民 國 年 月 日

武術隊學生 106 學年度各項比賽成績資料

序號	處室別	比賽名稱	獲獎獎項	主辦單位	日期
	學務處 體育組	2017 年第七屆總統盃全國太極拳錦標賽	高中男子、國中男子第十級併組推手-金牌	中華民國太極拳總會	106.10.07-08
2	學務處 體育組	2017 年第七屆總統盃全國太極拳錦標賽	高中男子組第六、七量級併級推手-銀牌	中華民國太極拳總會	106.10.07-08
3	學務處 體育組	2017 年第七屆總統盃全國太極拳錦標賽	高中男子組第八、九量級併級推手-銀牌	中華民國太極拳總會	106.10.07-08
4	學務處 體育組	2017 年第七屆總統盃全國太極拳錦標賽	國中男子組第一級推手-銀牌	中華民國太極拳總會	106.10.07-08
5	學務處 體育組	2017 年第七屆總統盃全國太極拳錦標賽	高中男子組第八、九量級併級推手-銅牌	中華民國太極拳總會	106.10.07-08
6	學務處 體育組	2017 年第七屆總統盃全國太極拳錦標賽	國中男子組第四、五級併級推手-銅牌	中華民國太極拳總會	106.10.07-08
7	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	國中男子組 定步推手第一級 — 金牌	財團法人中華太極館	106.12.17
8	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	國中男子組 定步推手第二、三併級—金牌	財團法人中華太極館	106.12.17
9	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	國中男子組 活步推手第二、三併級—金牌	財團法人中華太極館	106.12.17
10	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	國中男子組 定步推手第一級—銀牌	財團法人中華太極館	106.12.17
11	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	國中男子組 活步推手第一級—銅牌	財團法人中華太極館	106.12.17
12	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	高中男子組 定步推手第五級—銅牌	財團法人中華太極館	106.12.17
13	學務處 體育組	2017 年第十三屆志堅盃全國太極拳錦標賽	國中男子組 定步推手第二、三級—銅牌	財團法人中華太極館	106.12.17
14	學務處 體育組	106 年全國中正盃武術練賽	傳統南拳第二類-高男組-銀牌	臺北市政府體育局	106.12.29-31

15	學務處 體育組	106 年全國中正盃武術練賽	傳統兵器第二類-高男組-銅牌	臺北市政府體育局	106.12.29-31
16	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	國男定步推手第一級-金牌	中華民國太極拳總會	107.04.08
17	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	高男活步推手第九級-金牌	中華民國太極拳總會	107.04.08
18	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	國男定步推手第五級-銀牌	中華民國太極拳總會	107.04.08
19	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	國男活步推手第一級-銀牌	中華民國太極拳總會	107.04.08
20	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	高男定步推手第十級-銅牌	中華民國太極拳總會	107.04.08
21	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	高男活步推手第十級-銅牌	中華民國太極拳總會	107.04.08
22	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	高男活步推手第七、八併級-殿軍	中華民國太極拳總會	107.04.08
23	學務處 體育組	106 學年度第十六屆青年盃全國中等學校太極拳錦標賽	國男活步推手第三級-殿軍	中華民國太極拳總會	107.04.08
24	學務處 體育組	臺北市 106 學年度教育盃中學武術錦標賽	武術總錦標-第五名	臺北市政府教育局	107.04.21
25	學務處 體育組	臺北市 106 學年度教育盃中學武術錦標賽	傳統南派拳術第二類-高男組-銀牌	臺北市政府教育局	107.04.21
26	學務處 體育組	臺北市 106 學年度教育盃中學武術錦標賽	初級拳術-高女組-銀牌	臺北市政府教育局	107.04.21
27	學務處 體育組	臺北市 106 學年度教育盃中學武術錦標賽	傳統短兵-國男組-銀牌	臺北市政府教育局	107.04.21

肆、武術隊學生 106 年度升學資料

1. 高三 3 藤湊雲-繁星計畫-錄取國立海洋大學
2. 高三 3 尤爾謙-繁星計畫-錄取中原大學
3. 高三 6 何承駿-體育獨招-錄取中國文化大學
4. 高三 6 彭致齊-體育獨招-錄取海洋科技大學
5. 多三 1 張嘉祐-統測分發-錄取德明科技大學
6. 管三 1 陳慈萱-統測分發-錄取德明科技大學