

國立基隆高級商工職業學校 女排招生說明



本校鄰近七堵火車站



校長 洪光賢



國立基隆商工新任校長洪光賢。（記者俞肇福翻攝）

TOP





校長支持與肯定





女排招生介紹



球隊歷史

85 學年度	高雄高商	新營高工	基隆商工	竹山高中	家齊女中	松山高商	北一女中	育達商職
86 學年度	育達商職	頭城家商	北一女中	松山家商	嘉義高商	臺南女中	竹南高中	澎湖海事
87 學年度	新營高工	育達家商	家齊女中	北一女中	鹿港高中	鶯歌工商	聖心高中	嘉義高家
88 學年度	高雄高商	鹿港高中	北一女中	鶯歌工商	頭城家商	嘉義高商	臺南女中	基隆商工
89 學年度	家齊女中	花蓮高商	基隆商工	北市育達	光華女中	嘉義高商	南投高中	內湖高中
90 學年度	基隆商工	頭城家商	家齊女中	宜寧中學	育達商職	樹德家商	內湖高中	新竹女中



師資



中華民國排球協會
Chinese Taipei Volleyball Association



姓名：湯禮安
證別：室內排球教練
級別：C
證號：106C1082
發證日期：2017/08/01
有效期限：2023/08/01



中華民國排球協會
Chinese Taipei Volleyball Association



姓名：何建毅
證別：室內排球教練
級別：C
證號：095C1018
發證日期：2018/07/01
有效期限：2022/06/30



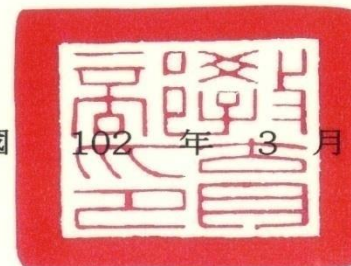
臺教授體部字第10200054941號

教育部學校專任運動 教練證書



何建毅君民國[REDACTED]出生
[REDACTED]經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(排球)初級專任
運動教練證書
證書編號：A041020030
此證

部長蔣偉寧



中華民國 102 年 3 月 29 日

防護師與長庚醫療團隊



專屬室內排球場

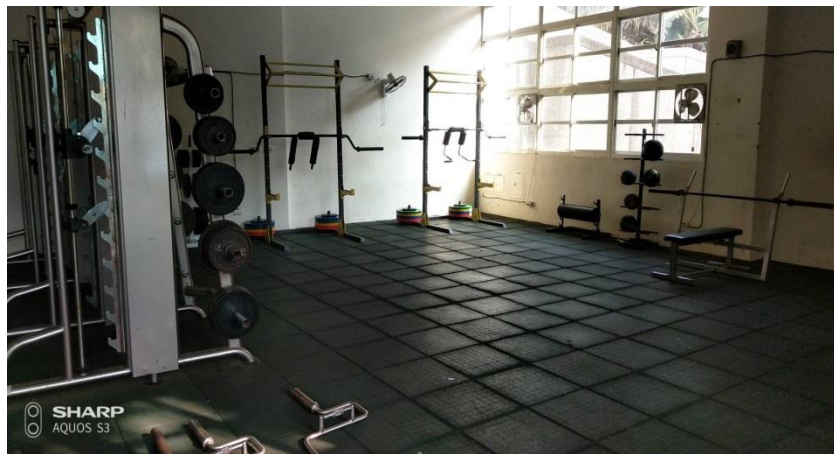


體育館



維新館

重訓室



訓練與各校交流



生活常規



訓練時段

- 每周至少3次訓練
- 下午4點練習
- 每次練習時間不超過三小時
- 六日不練球
- 假日時段都能安排補習
- 打球為輔，升學為主

訓練規劃

國立基隆高級商工職業學校

第35週108.3.9~13

基隆商工女排暖身

第36週109.3.16~20維新館

熱身	一	二	三	四	五
第一節 8:30 9:00	上課	專訓體能	晨操	晨操	晨操
	上課	綜合接發球	綜合接發球	綜合接發球	綜合接發球
第二節 9:20 10:00	上課	上課	上課	上課	上課
	上課	上課	上課	上課	上課
第三節 10:10 11:00	上課	上課	上課	上課	上課
	上課	上課	上課	上課	上課
第四節 11:10 12:00	上課	上課	上課	上課	上課
	上課	上課	上課	上課	上課
第五節 13:00 13:50	午休	午休	午休	午休	午休
	上課	上課	上課	上課	社團課
第六節 14:15 15:00	敏捷 體育館對牆一套 左右滾翻前撲 救球	重訓體能(二) 跑動傳球 反映練習 高低手摸地	敏捷 體育館對牆一套 基本滾翻前撲 舉球員技巧	重訓體能(二) 體育館對牆一套 反映練習 高低手摸地	社團課
第七節 15:05 16:00	舉球員技巧	舉球員技巧	舉球員技巧	舉球員技巧	社團課
	前後排 綜合攻擊	攔網防守	前後排 綜合攻擊	攔網防守	敏捷 跑動傳球
第八節 16:05 17:00	接發球攻擊	接發球攻擊	兩人一組 修正攻擊	接發球攻擊	舉球員技巧
	前後排攔網 短扣短吊練習	前後排攔網 短扣短吊練習	綜合前後排 攻防	七號調整 修正攻擊	七號調整 修正攻擊
第九節 17:10 18:00	接發球	接發球攻防	綜合接發球	連續組織進攻	綜合 組織進攻
	發球練習	發球練習	接發攻擊	發球練習	綜合攔網防守
第A節 18:30 19:15	拉筋+收操	拉筋+收操	收操+按摩槍 放鬆	拉筋+收操	接發球攻防
	休息	休息	休息	休息	拉筋+收操
第B節 19:20 20:10	休息	休息	休息	休息	休息
	冰敷與熱敷	冰敷與熱敷	冰敷與熱敷	冰敷與熱敷	冰敷與熱敷
第C節 20:15 21:05	休息	休息	休息	休息	休息
	念書時間	念書時間	念書時間	念書時間	念書時間
第D節 21:10 22:30	念書時間	念書時間	念書時間	念書時間	睡眠時間
	睡眠時間	睡眠時間	睡眠時間	睡眠時間	睡眠時間

(一)動態熱身 30min (下午慢跑操場 8~12 圈) 1.併步滾翻 x2 2.前撲魚躍 x2 3.側邊魚躍 x2 4.滾翻前撲 x2	(二)動態操 10min 1.弓箭步向前轉腰 2.側併步左腳先前 3.小腿後勾踢屁股 4.高抬腿前進後退 5.髖關節內旋外展 6.前點後點
(三)雙人排球熱身 20min 籃球熱身 10min 1.雙手正背面對空投擲 X 10 2.單手正背面對空對地投擲 X 10 3.左右轉身投擲地面打點 X 10 單人對強練習 30min 1.高低手正面與左右側身接球 x200 2.對牆扣球 X 200 3.對牆吊球(籃球) X 100 4.對牆接扣 15min 5.對牆接發 10min	(四)個人與小組練習 * 依課表操作調整 * 1.舉球技術訓練 20min 2.綜合側併步接球 30 min 3.攻擊與接球步伐調整 30min 4.兩人一組接發進攻 40min 5. 二號攻擊訓練20min 6.七號平三攻擊技巧 20min 7.發球與接發球調整 30 min 8. 個人防守 60 min 9. 隊型排練 10.各校交流

重訓 1. 基本體能 X 3 (熱身完後實施) 2. 階梯半衝刺 X 5 趟六分鐘完成 3. 背人小腿 X50 4. 背人大腿左右移動 X 20 5. 上舉槓 X 10 6. 三角肌 X10	敏捷(綜合版) 1. 25 公尺衝刺 X 12 趟 2. 角錐反應跑 X 5 3. 六分內登梯 X 6 趟 4. 三米線左右移動 20 下 X 5 5. 左右側併步 20 x 3
討論事項: 1.接發球重點 2.攻擊運用 3.轉守為攻 4.發球技巧 5.戰術運用 6.球場的氣勢 7.團隊合作重要性	

聯賽與四大盃賽花絮



女排升學管道



109年綜合高中繁星入學

109年度大學繁星錄取榜單



班級	姓名	錄取學校名稱	校系名稱
302	余○婷	中原大學	財經法律學系
302	邱○婷	銘傳大學	公共事務學系 (桃園)
302	郭○伶	淡江大學	資訊管理學系
302	陳○蓉	國立臺灣體育運動大學	體育學系
302	黃○恬	國立宜蘭大學	園藝學系
302	黃○榆	亞洲大學	幼兒教育學系(師資培育學系)
302	趙○婷	中國文化大學	會計學系
302	林○豪	臺北市立大學	休閒運動管理學系
302	林○誠	中國文化大學	資訊工程學系
303	江○寬	實踐大學	風險管理與保險學系(臺北校區)
303	吳○綺	國立金門大學	社會工作學系
303	呂○瑩	銘傳大學	電腦與通訊工程學系 (桃園)
303	林○安	靜宜大學	資訊傳播工程學系
303	孫○馨	大同大學	事業經營學系
03	張○宜	真理大學	人文與資訊學系文化行銷組
03	張○雅	淡江大學	運輸管理學系
03	陳○涵	國立東華大學	歷史學系
03	彭○儀	實踐大學	企業管理學系(臺北校區)
03	劉○函	靜宜大學	企業管理學系
03	劉○熾	世新大學	觀光學系餐旅經營管理組
03	蔡倩玲	銘傳大學	風險管理與保險學系風險管理組 (臺北)
03	鄭 ○	逢甲大學	都市計畫與空間資訊學系
03	穆○倩	東海大學	社會學系
03	顧○嫻	逢甲大學	通訊工程學系
03	郭○綸	輔仁大學	公共衛生學系
03	游○程	國立臺灣海洋大學	河海工程學系
03	廖○鑫	國立嘉義大學	資訊工程學系
03	簡○哲	元智大學	機械工程學系
03	鍾○毓	真理大學	法律學系

Congratulations



本校綜合高中參加
109 大學繁星
推薦入學

再創新高
錄取率達 91%



基隆商工全體師生同賀

簡要說明

- 就讀台北市+新北市+基隆市的高
中職要報名(基北區)會考
- 外縣市需要(申請變更就學區)+參
加(基北區)會考
- 110年女排改為特色招生↓
編入：綜合高中、廣設與廣技科。

繁星說明

- 1.就讀綜合高中
- 2.在校成績達前50%
- 3.高二選擇社會學程
- 外縣市需要(申請變更就學區)+參加(基北區)會考

109年獨招榜單

原住民族學院學士班聯合招生不分組 一般生 民族語言與傳播學系 正取生:22 名. **正取:國立東華大學**

290010100 鍾采	290010025 高語杰	290010098 盧詠心	290010060 鄧以琳
290010038 宋宏財	290010085 高鈺婷	290010018 陳欣慧	290010065 凡依僊·巴法路丹
290010008 賴維	290010001 古文龍	290010063 溫珊妮	290010013 顏恩熙
290010049 鄭儀君	290010048 張于歡	290010029 尤若珊	290010047 林詩淳
290010078 鄭浩男	290010062 王劭恩	290010072 高鈺程	290010088 許芊育
290010003 林御宸	290010090 林冠嫻		

109S421010000-體育學系(排球) **正取:國立屏東大學**

名額類別：招生名額

正取：2名(先由左至右，再由上而下，依考生名次排序) 最低錄取分數：78.40

86016002 張OO欣 86016001 林O慈

備取：0名(先由左至右，再由上而下，依考生名次排序) 最低錄取分數：無錄取生



榜單



籃球考取國立大學名單:

排球考取國立大學名單:

江越強 國立台北商業大學(104)
王柏智 國立體育大學 (104)
張正杰 國立體育大學 (104)
陳 妍 國立台灣體育大學(105)
陳心慈 國立台灣體育大學(105)

葉靜瑜 國立東華大學(104)
洪豪鴻 國立東華大學(104)
何青青 國立台南大學(105)
林 蕙 國立東華大學(105)

比賽成績

比賽成績

104學年度高中男生HBL第八名
12屆菁英盃全國高男組第四名
104年王母盃全國高女組第一名
104年全國中州盃高女甲組第三名

103年全國永信盃高男甲組第六名
104年全國華宗盃高男乙級第三名
103年全國華宗盃高女乙組第一名
104年度全國高女乙級聯賽第四名

就是要你

體育班招生項目: 1.籃球(男.女生). 2.排球(男.女生).



夢想



謝謝聆聽