

國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校

競賽選手訓練計畫書

壹、計畫緣起

為提升本校學生專業技能水準，培育全國技藝競賽及相關專業競賽優秀選手，透過系統化訓練、階段性評量與專業指導，強化選手技術能力、穩定度與抗壓性，特訂定本選手訓練計畫。

貳、計畫目標

- 一、提升選手專業技能精準度與熟練度。
- 二、強化競賽應試策略與時間控管能力。
- 三、建立標準化訓練流程與檢核機制。
- 四、培養穩定心理素質與臨場應變能力。
- 五、爭取全國技藝競賽及相關競賽優異成績。

參、辦理單位

主辦單位：國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校

承辦單位：實習處

執行單位：各專業科別(_____)

肆、訓練對象

經各科遴選之培訓選手。

伍、訓練期程

自_____年_____月_____日起至_____年_____月_____日止，

每週固定訓練_____次，每次_____小時。

必要時得加強夜間或假日集訓，每次_____小時。

陸、訓練內容規劃

- 一、基礎技能強化訓練
- 二、專業項目分段練習

三、整體模擬測試

四、錯誤分析與修正訓練

五、競賽心理素質培養

六、正式模擬競賽演練

柒、訓練評量方式

一、每月技能測驗一次。

二、每階段進行模擬競賽評量。

三、以技術精準度、完成時間及穩定度作為評量依據。

四、建立個別訓練紀錄表，持續追蹤改進。

捌、預期成效

一、提升選手專業技能成熟度。

二、達成競賽標準時間與品質要求。

三、建立完整培訓制度與資料庫。

四、於各項競賽中爭取優異成績。

玖、本計畫適用於全國技能競賽、全國技藝競賽及相關專業競賽培訓使用。

國立成功大學附屬南工選手訓練計畫表

一、基本資料

競賽名稱		職種	
指導教師		協同教師	
選手班級		選手姓名	
訓練期間		訓練地點	
訓練總時數		預定參賽日期	

二、分階段訓練規劃

訓練項目	訓練重點	評量方式	期間
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

6.			
7			
8			
9			
10			

三、詳細訓練內容紀錄表

編號	訓練項目	技術重點	使用設備/材料	訓練時數	檢核結果
1					
2					

3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

四、模擬競賽成績紀錄

次數	模擬日期	完成時間	成品精度/分數	改進建議
1				
2				
3				
4				
5				