

# 國立彰化女子高級中學運動績優生暨運動代表隊訓練實施要點

111年8月29日體育委員會討論通過

- 一、依據：臺教體署學(三)字第 1100019147B 號令《高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項》(民國 110 年 06 月 01 日)
- 二、目的：為使本校運動績優生及運動代表隊在校期間體育訓練正常化，確保學生基本學力，特訂定本實施要點。
- 三、任務分工：本校各處室分工合作，提供運動代表隊實施訓練相關支援，包括課業輔導、心理輔導、場地設備及其他配套措施。
- 四、訓練時數、公假日數及球員休養期：
  - (一)運動代表隊學生每日訓練時數得依運動種類、訓練強度調整內容及週期。每日訓練時數，至多以 3 小時為限，每周最多 15 小時，視訓練需要分布於七天之中，以避免過度訓練及運動傷害。
  - (二)代表學校參加校外競賽，每學年以三十日為限。但國家代表隊培訓或因賽程需求，檢具出賽計畫及課業輔導計畫報主管機關同意者，不在此限。
  - (三)培訓及出賽，應請公假；其請公假日數併同其他假別總日數，不得逾每學年上課日數三分之一。
  - (四)本校運動績優學生除因受傷或心理狀態不適，經教練許可外，均有接受訓練之義務，訓練時間由體育組訂定之。
  - (五)學校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。
- 五、專業教練遴聘：以本校教師優先，若本校無師資，當依本校社團老師聘任相關辦法聘任專業教練。
- 六、訓練管理（包括平時訓練、集中訓練及移地訓練）：
  - (一)品德教育：本校應依據教育部品德教育促進方案，將品德教育融入訓練及競賽，培養學生具備運動家精神。
  - (二)心理及生活輔導：
    1. 若學生心理狀態不適，由教練、班導師協助輔導，並視情形轉介輔導室。
    2. 出外比賽，必須有本校體育老師至少一名帶隊；至外縣市比賽需過夜者，必須有本校女性老師至少一名，隨隊照顧選手。
    3. 本校應依據校園性侵害或性騷擾防治準則，對教練及選手定期辦理防治教育及宣導，保障學生之身體自主權。
  - (三)安全管理：
    1. 學生受傷或生理狀態不適時，經教練同意後得於訓練場地旁邊休息，或送醫後將結果回報體育組。
    2. 本校應建立緊急救護通報及處理機制，訂定運動傷害處理程序，定期辦理運動安全教育研習，強化學生及教練預防及處理運動傷害能力。
  - (四)禁藥宣導：應辦理運動禁藥教育及防治事宜，維護運動員健康及促進競賽之公平。
- 七、課程實施及課業輔導：
  - (一)運動績優學生及運動代表隊學生應依據課程綱要正常教學，不得任意停課或改授其他課程。運動代表隊進行訓練及比賽，以不影響學生課業學習為原則，以維護學生

受教權。

- (二)本校應加強學生課業輔導，提升生活技能及表達能力，並依課程綱要之目標及課程實施原則，建立賽前或賽後之補課措施，體育組應於學期前將課業輔導計畫提報學校體育委員會討論，經校長同意後實施。
- (三)課業輔導應進行學習評量，記錄成績，並輔導學生學業成績符合高級中學學生成績考查辦法、國教署訂定之學生成績評量相關補充規定之及格基準規定，並對未達及格基準之學生加強課業輔導。
- (四)本校運動代表隊甄選資格或選手參賽資格，學期學業平均成績必須及格，課業成績未達基準者，於課業輔導或補救教學後始得出賽。

八、比賽：本校運動績優學生須配合參加學校報名之比賽，全力以赴，爭取榮譽。

九、本實施要點經體育委員會討論通過，經校長公布後實施，修正時亦同。