

臺北市立南港高級中學 112 學年度體育班招生說明會實施計畫

- 一、依據：本校 111 學年度第二學期 112 年 02 月 13 日體育班發展委員會實施辦理。
- 二、目的：
 - (一) 增進國小學生及家長對本校體育班之認識。
 - (二) 提升學生對體育班教育發展重點與課程規劃之瞭解。
- 三、辦理單位：臺北市立南港高級中學。
- 四、說明會時間：112 年 3 月 4 日（星期六）上午 10 時至 11:30 時。
- 五、說明會地點：本校視聽教室（臺北市南港區向陽路 21 號，至善樓一樓視聽教室）。
- 六、說明會流程：

09：50-10：00 報到
10：00-10：10 學校介紹
10：10-10：50 各代表隊介紹(田徑隊、游泳隊、體操隊、輕艇隊)
10：50-11：30 座談 Q&A
11：30- 賦歸

參加對象：凡有意報考體育班有進一步認識瞭解之學生及家長，均歡迎報名參加。
- 七、報名方式：為有效統計出席人數，以利資料印刷，請有意參與說明會人員，請填寫報名表（如附件一回傳）或 google 表單回傳，未報名人員，當日將有可能無法領取到相關資料，不便之處，敬請見諒。
 - (一) 報名方式：c204@mail.nksh.tp.edu.tw 或 google 表單：
<https://forms.gle/VFFG28TzGcbLNTon6>
 - (二)
 - (二) 報名電話：02-27837863#233、230。
- 八、本計劃陳請 校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市南港高級中學 輕艇隊招生簡介

教練介紹

教練介紹					
教練姓名	余鑑紘	Antonio Pazos Garcia	周必杰	劉慧琪	洪愉荏
教練證照	國家級教練 (96) 體教 7750 號	西班牙國立輕艇學校所頒之國際輕艇競速及輕艇水球教練學歷文憑	中級教練 臺教授體字 1050008825	初級教練 體委競字第 10100063451	A 級(108)體教 12903 號

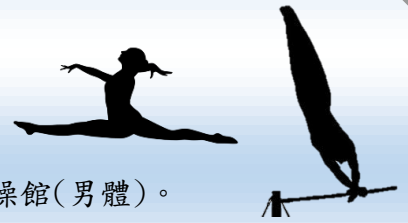
<p>教練簡歷</p>	<p>2022年亞洲輕艇競速錦標賽1銀2銅1第四 2022年杭州亞運輕艇競速培訓隊教練 110年全國運動會6金3銀1銅 2021年東京奧運資格賽輕艇競速一銅 2020年東京奧運輕艇競速培訓隊教練 109年全國中等學校輕艇錦標賽12金7銀1銅 108年全國運動會8金6銀1銅</p>	<p>西班牙籍輕艇外籍教練 111年全國中等學校運動會輕艇競速、龍舟競速項目3金8銀2銅 111年全國輕艇錦標賽6金1銀2銅 110年全國運動會6金3銀1銅 108年全國運動會8金6銀1銅</p>	<p>111年全國中等學校運動會輕艇競速、龍舟競速項目3金8銀2銅 111年全國輕艇錦標賽6金1銀2銅 110年全國中等學校運動會花蓮C艇2銅 110年全國輕艇錦標賽台東C艇2銅 110年全國運動會C艇1銀 106年全國運動會C艇1銀</p>	<p>2020年東京奧運輕艇競速培訓隊 2018年第18屆雅加達巨港亞運會K4500M第6名 2017年亞洲輕艇競速錦標賽K2 500M第3名 110年全國運動會輕艇競速女子組500Mk2第1名 110年全國運動會輕艇競速女子組500Mk4第1名 108年全國運動會輕艇競速女子組500Mk2第1名 108年全國運動會輕艇標竿女子組K艇第1名</p>	<p>111年全國中等學校運動會輕艇競速、龍舟競速項目3金8銀2銅 111年全國輕艇錦標賽6金1銀2銅 110年全國中等學校運動會3金5銅4銅 108年全國運動會傳統舟艇TBR-200M金牌 108年全國運動會傳統舟艇TBR-500M銀牌 108學年全國中等學校錦標賽1金1銅</p>
--------------------	--	--	---	---	--

輕艇隊近年比賽成績

2022年世界青年輕艇競速錦標賽	111年全國中等學校運動會	111年全國輕艇競速錦標賽
<p>U18 男子組 Final-C K1-1000m 第四名 U18 男子組 Final-C K1-500m 第七名</p>	<p>高中男子組 輕艇競速 K1-200m 第一名 高中男子組 輕艇競速 K1-1000m 第二名 高中男子組 輕艇競速 K2-1000m 第一名 高中男子組 輕艇競速 K4-500m 第一名 高中男子組 輕艇競速 C1-1000m 第三名 高中男子組 輕艇競速 C2-1000m 第三名 國中女子組 輕艇競速 K1-500m 第二名 國中女子組 輕艇競速 K1-200m 第二名 國中女子組 輕艇競速 K2-500m 第二名 國中男子組 輕艇競速 K1-1000m 第二名</p>	<p>青年男子組 輕艇競速 C1-1000m 第三名 青年男子組 輕艇競速 C2-500m 第三名 青少年男子組 輕艇競速 K1-1000m 第一名 青少年男子組 輕艇競速 K2-500m 第一名 青少年男子組 輕艇競速 K4-500m 第一名 青少年男子組 輕艇競速 K1-200m 第一名 青少年女子組 輕艇競速 K1-200m 第一名 青少年女子組 輕艇競速 K1-500m 第一名 青少年女子組 輕艇競速 K2-500m 第二名</p>

	國中男子組 輕艇競速 K1-200m 第二名 國中男子組 輕艇競速 K2-1000m 第二名 國中男子組 輕艇競速 K4-1000m 第二名	
110 年全國中等學校運動會	110 年全國輕艇競速錦標賽	110 年全國運動會
高中男子組 K1-200m 第一名 高中男子組 K4-500m 第一名 高中男子組 K2-1000m 第二名 高中男子組 K1-1000m 第三名 國中女子組 K1-500m 第二名 國中女子組 K1-200m 第一名 國中女子組 K2-200m 第三名 國中男子組 C1-1000m 第二名 國中男子組 K1-1000m 第二名 國中男子組 K2-1000m 第二名 國中男子組 K4-1000m 第三名 國中男子組 K1-200m 第三名	青年男子組 輕艇競速 K1-1000m 第一名 青年男子組 輕艇競速 K1-1000m 第三名 青年男子組 輕艇競速 K4-500m 第一名 青年男子組 輕艇競速 K1-200m 第一名 青少年男子組 輕艇競速 K1-500m 第二名 青少年男子組 輕艇競速 K2-1000m 第二名 青少年男子組 輕艇競速 K1-200m 第三名 青少年女子組 輕艇競速 K1-200m 第一名 青少年女子組 輕艇競速 K1-500m 第一名 青少年女子組 輕艇競速 K1-500m 第四名 青少年女子組 輕艇競速 K2-500m 第二名	男子組 K1-200m 第一名 男子組 K1-1000m 第一名 男子組 K2-1000m 第一名 男子組 K4-500m 第一名 男子組 C2-1000m 第二名 女子組 K4-500m 第一名 女子組 K2-500m 第一名 女子組 K1-500m 第二名 女子組 K2-200m 第二名 女子組 K1-200m 第四名 女子組 靜水標竿 K1 第二名 女子組 靜水標竿 C1 第四名

臺北市立南港高中體操隊簡介



壹、訓練場館和地點

玉成國小體操室(女體)，南港高中活動中心(韻律)，三民國小體操館(男體)。

貳、師資

女子競技/男子競技體操	女子競技/男子競技體操	韻律體操
專任教練	專任教練 (三民國小)	外聘教練
高士傑	林祥威	呂家儀
		
個人簡歷	個人簡歷	個人簡歷
全中運跳馬金牌 全中運地板銅牌 全國運動會團隊銅牌	全國運動會鞍馬金牌 世大運鞍馬銅牌 泛太平洋體操賽鞍馬金牌	全中運團隊金牌 大專院校運動會個人銀牌 全國運動會團體金牌

參、本校體操隊學生成績表現 (近3年)

縣市級比賽	全國級單項協會比賽	全中運
教育盃/中正盃	全國錦標賽	110年-
111學年度-	111年-	高女組個人跳馬第6名、平衡木第7名、地板第7名
高男組個人5金4銀5銅	高男組團體金牌	109年-
高女組個人跳馬第4名、地板第5名	高男組個人5金3銀2銅	高女組個人全能第8名、跳馬第4名、地板第7名
國女組個人高低槓及跳馬第4名	國女組團體第6名、個人跳馬第8名	108年-
110學年度-	110年-	高女組個人跳馬第8名
高女組全能、跳馬、高低槓、平衡木、地板第4名	高女組個人跳馬第6名	
國女組團體銀牌、個人2銅	109年-	
109學年度-	高女組個人跳馬第5、第8名	
高女組個人1金4銀	高女組個人平衡木第8名	
國女組個人跳馬、平衡木第7名、地板第6名	高女組個人地板第5名	
中正盃		
國女組個人1金3銀3銅		



南港高中歡迎您的加入！



- 壹、本校游泳隊成立至今已三十餘年，泳隊學生們秉持著學校願景「活力、多元、卓越、創新－全是贏家的幸福學校」的方向，孜孜不倦的學習、吸收、奮鬥，一路走來栽培優秀選手無數，參與過奧運、亞運、世青、亞青…等等的殿堂賽事，是臺北市游泳的老字號。
- 貳、多元訓練的指導讓學生不僅是競技游泳，多元的學習包括「水上救生」及「蹺泳」的單項，均取得不錯佳績，其中參與的賽事包括世錦賽、亞青、世界公開水域、全民運及錦標賽…等等的賽事，讓學生獲取更多元的成績及升學管道，培養運動熱忱並助於水上運動的發展。
- 參、師資

姓名	侯正倫	潘芝晨
證書	國家級運動教練證(99)體教 8936 號	國家級運動教練證(87)體教 3881 號
個人成績	亞太地區分齡游泳錦標賽第三名 全國大專盃第一名 全國中等學校第一名 臺北市 103 年優秀教練獎 臺北市 106 年優秀教練獎	臺北市 106 年優秀教練獎 107 年中華嘉新體育獎學金委員會 教練獎
帶隊成績	101 年香港國際公開賽教練 100、102、104、106、年全國運動會 臺北市游泳教練 108、110 年全國運動會臺北市游泳 專任教練 103、105、107、109、111 年全民運 動會臺北市教練	2003、2005、2007、2017、2018 年世界中學生運動會游泳教練 2001、2002、2004、2005、2006、2007 年國際少年運動會(ICG)教練 2007、2009 年世界青少年游泳錦標賽 教練 2002 年莫斯科短水道游泳錦標賽教練 2009 年亞洲分齡游泳錦標賽教練

IG：南港高中游泳隊 https://www.instagram.com/nghs_swimming/
 YouTube：南港高中游泳隊 <https://www.youtube.com/@user-zg4myllw1x>
 FB 粉絲專業：南港高中游泳隊 <https://www.facebook.com/NanGangGaoZhongYouYongDui>

師資

師資	職稱	姓名	學歷	經歷
1	教師	葉盈志	<ol style="list-style-type: none"> 1. 奧克拉荷馬教育研究所 2. 臺北體院運動科學研究所 3. 文化大學體育系 4. 臺北體院 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生參加 100、102、104、106、108 年年全國運動會獲得男子 800、1500 公尺 7 金 1 銀。 2. 指導學生參 101、102 學年度全國中等學校運動會獲得高男 5000 公尺 2 金。 3. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 400 公尺欄架 1 銅。 4. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 1500 公尺 1 金。 5. 106 學年度臺北市中等學校運動會國女 800 公尺第四名。 6. 107 學年度臺北市中等學校運動會國女 800、1500 公尺第一名，國男第二、四名。
2	教練專任	洪鈺釗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國立臺灣師範大學體育學系研究所 2. 國立臺灣師範大學體育學系 3. 政治大學應用數學系 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 1500 公尺 1 金。 2. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 400 公尺欄架 1 銅。 3. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 1500 公尺 1 金。 4. 106 學年度臺北市中等學校運動會國女 800 公尺第四名。 5. 107 學年度臺北市中等學校運動會國女 800、1500 公尺第一名，國男第二、四名。
3	教練約聘	黃毓軒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臺北市立大學陸上系 2. 臺北市立大學休閒管理研究所 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 1500 公尺 1 金。 2. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 400 公尺欄架 1 銅。 3. 指導學生參加 105 學年度全國運動會國男組 1500 公尺 1 金。 4. 106 學年度臺北市中等學校運動會國女 800 公尺第四名。 4. 107 學年度臺北市中等學校運動會國女 800、1500 公尺第一名，國男第二、四名。

4	教練專任	楊書淳	1. 國立臺灣師範大學體育學系	1. 指導學生參加 107 年全國大專校院運動會 3 金 4 銀 3 銅。
---	------	-----	-----------------	---------------------------------------

歷年成績

109 年

全國中等學校運動會-高男一萬公尺第七名、第八名；一千五百公尺第八名；五千公尺第八名

全國中等學校田徑錦標賽-高男三千公尺障礙第六名、五千公尺第八名

臺北市中等學校運動會-高中組：二金一銀一銅、國中組：一銀一銅

臺北市春季全國田徑賽-高中組：一金一銀二銅

臺北市青年盃田徑賽-高中組：一金一銅、國中組：一銀二銅

秋季全國田徑公開賽-一銀一銅

臺北市中正盃-三金三銀二銅

110 年

全國中等學校運動會-高女一萬公尺第一名、五千公尺第五名；高男一萬公尺第三名、三千公尺障礙第六名、一千五百公尺第七名

全國中等學校田徑錦標賽-二銀一銅

臺北市中等學校運動會-高中組：四金二銀二銅、國中組：一銅

臺北市春季全國田徑賽-高中組：一金一銀三銅

臺北市青年盃田徑賽-高中組：一金一銀二銅、國中組：一金三銅

秋季全國田徑公開賽-一銀

臺北市中正盃-三金一銀

111 年

全國中等學校運動會-高男五千公尺第八名、高女一萬公尺第八名

全國中等學校田徑錦標賽-高女一萬公尺第八名

臺北市中等學校運動會-高中組：三金二銀四銅、國中組：一金一銀二銅

臺北市春季全國田徑賽-高中組：一金二銀一銅、國中組：二銅

秋季全國田徑公開賽-二銀一銅

臺北市中正盃-二金二銀三銅

附件一

臺北市立南港高級中學(國中部)112學年度體育班招生說明會報名表

家長姓名		與學生關係	
學生姓名		出生年月日	年 月 日
就讀學校	_____市(縣)_____國民小學____年____班		
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	行動電話	
聯絡電話			
電子郵件			

- 有意參加說明會人員，務必於 112 年 3 月 3 日（星期五）前以電子郵件方式報名 c204@mail.nksh.tp.edu.tw 或 google 表單：
<https://forms.gle/VFFG28TzGcbLNTon6>。
- 聯絡電話：02-27837863 分機聯絡人：體育組長 230、體育組幹事 233。
- 說明會地點：本校視聽教室（臺北市南港區向陽路 21 號，至善樓一樓視聽教室）、體育組辦公室。