

學校向教育部體育署109年度補助基層運動選手訓練 站改善訓練環境及器材設備計畫內容

壹、訓練站名稱：國立斗六高中基層運動選手訓練站

貳、訓練站施訓種類：軟式網球

參、訓練站地點：斗六市民生路224號 國立斗六高中

肆、訓練期程：109年元月至109年12月

伍、訓練情形：男女軟網

一、訓練時間與地點：

(一) 時間：

1.星期一至星期五配合學校專長時間及課程時間作平日訓練。

2.假日〈星期六、日〉將積極培訓選手集中作更有計劃性、嚴格性、長期性之選手養成訓練。

(二) 地點：

1.星期一至星期五於斗六高中紅土球場、雲科大富麗克球場。

2.假日：斗六高中紅土球場或雲科大富麗克球場。

二、訓練內容及進度：

(一)精神訓練及心理訓練：

1.選手對練習動作的熟練度、比賽情境的模擬、和對手對暫時專長動作的因應、戰術的執行和熟練度。

2.積極參與集訓與比賽觀摩，累積經驗分享心得，紓解緊張壓力。

3.訓練選手在臨場的高壓力環境下，建立對自我球技的肯定，發揮練習時的正常水準。

(二) 體能訓練：

1.基本專項體能之訓練。

2.耐力、肌耐力、速度、柔軟度等訓練。

3.重量訓練。

(三)技術訓練：

1.基本動作訓練。 2.專項技術、技巧訓練。

三、課程進度：(略)

陸、訓練績效：(具體成績)(如附件)

柒、經費籌募及支用情形：

項目	收入	支出	結餘	備註
富麗克球場面層修繕	400,000	371,774	28,226	

陸、附件：整修照片、109年度成績總表

修繕前照片



修繕中照片



▲上底漆

▲面層裂縫修補

修繕後照片



109年度參加校外競賽各項活動成績一覽表(軟網)

訓練站 名稱	選手 姓名	賽會名稱	比賽 項目	獲得 名次	教練 姓名
軟網	陳俐文	108年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第四名	張穎洲
軟網	沈宸語	108年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第四名	張穎洲
軟網	張苡辰	108年全國青少年軟式網球排名賽	單打賽	第六名	張穎洲
軟網	陳俐文	108年全國青少年軟式網球排名賽	單打賽	第六名	張穎洲
軟網	陳俐文	109年全國青少年軟式網球排名賽	單打賽	第三名	張穎洲
軟網	沈宸語	109年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第四名	張穎洲
軟網	陳俐文	109年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第四名	張穎洲
軟網	陳俐文	109年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第五名	張穎洲
軟網	沈宸語	109年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第五名	張穎洲
軟網	張娟玖	109年全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第六名	張穎洲
軟網	張苡辰	109年全國青少年軟式網球排名賽	單打賽	第七名	張穎洲
軟網	張雯雅	109年全國中等學校運動會	團體賽	第三名3	張穎洲
軟網	張苡辰	109年全國中等學校運動會	團體賽	第三名3	張穎洲
軟網	陳俐文	109年全國中等學校運動會	團體賽	第三名3	張穎洲
軟網	張娟玖	109年全國中等學校運動會	團體賽	第三名3	張穎洲
軟網	沈宸語	109年全國中等學校運動會	團體賽	第三名3	張穎洲
軟網	陳俐文	109年全國中等學校運動會	單打賽	第四名4	張穎洲
軟網	呂伯宸	109年全國中等學校運動會	單打賽	第四名4	張穎洲
軟網	沈宸語	109年全國中等學校運動會	單打賽	第六名6	張穎洲
軟網	林秉佑	109年全國中等學校運動會	單打賽	第八名8	張穎洲
軟網	張娟玖	109年第三次全國青少年軟式網球排名賽	雙打賽	第三名3	張穎洲
軟網	張娟玖	軟網：109年自由盃	雙打賽	第二名2	張穎洲
軟網	林秉佑	軟網：109自由盃	雙打賽	第三名3	張穎洲
軟網	呂伯宸	軟網：109自由盃	雙打賽	第三名3	張穎洲
軟網	張苡辰	軟網：109自由盃	雙打賽	第三名3	張穎洲
軟網	張雯雅	軟網：109自由盃	雙打賽	第三名3	張穎洲
軟網	張苡辰	軟網：109自由盃	單打賽	第五名5	張穎洲
軟網	張娟玖	軟網：109自由盃	單打賽	第五名5	張穎洲
軟網	墜宏賓	軟網：109自由盃	雙打賽	第五名5	張穎洲

■總務處

《重要工程報告》

陪伴著一屆屆莘莘學子成長，歲月給了學子青春的回憶，但建築與設備也在歲月的洗禮下逐漸老去。106年至110年間，總務處持續積極爭取補助，改善校園設備，提供師生更舒適的生活空間。

106年度申請並獲得補助男學生宿舍衛浴設備改善600萬元及寢室冷氣更新100萬元。

108年學生宿舍整建工程



改善前



改善中



改善後



改善前



改善中



改善後

107年度申請了諸多補助案，並陸續執行至108年度完成。有育英樓廁所改善工程420萬、教學區排水系統改善工程530萬、圖書館無障礙電梯興建工程280萬、男學生宿舍寢室設備更新210萬、男學生宿舍餐廳暨閱讀區改善工程140萬、行政大樓廁所改善工程140萬、樂群樓廁所改善工程101萬、教室及辦公室全面更換LED燈具104萬等。108年度申請美育館防漏工程獲補助160萬、游泳池整建維修工程328萬，並已順利完工。

108年育英樓廁所及排水溝修繕工程





109年度申請弘毅樓無障礙電梯興建工程350萬，以及弘毅樓防漏工程240萬。此外，在校長以及各方人士積極努力之下，爭取到體育署補助辦理操場、籃球場及田賽場地整建工程經費2100萬元，並將鋪設奧運等級的合成橡膠跑道。

109年行政大樓及樂群樓廁所修繕美化工程



改善前

改善中

改善後



改善前

改善中

改善後

110年度新申請圖書館防漏工程補助、體育館防漏工程及林蔭大道圳渠清淤工程等，將陸續執行。



改善前

改善中

改善後



改善前

改善中

改善後

109年新建棒球投捕打擊練習場工程



興建中的合成橡膠跑道



總務處團體合影



藝術表演台



輔導室

《簡介》

- 一、秉持認真專業態度及營造溫暖友善氛圍，讓學生放心到輔導室尋求協助。
- 二、持續辦理具有斗高人文特色的「柑心志工一同儕輔導」課輔支持系統。經由完善的志工培訓工作坊，訓練出會溝通、具有同理心的高二大桶柑，指導高一學弟妹課業及校園生活問題，幫助適應高中生活。
- 三、在發展性輔導方面：以學生為主體，在校長領導下全校一起推動，秉持「全校做、聰明做、雙贏做」的理念，規劃全校性的輔導工作計畫，透過導師擔任正向班級經營的執行者，輔導室扮演工作規劃及輔導增能的夥伴關係，提供教師諮詢與充能服務，適時介入處理學生問題。發展性輔導以全人教育角度，規劃辦理生命教育、性平教育、生涯輔導、學習輔導、小團體等活動，讓學生身心靈均衡發展、促進心理健康。
- 四、積極辦理多向度的升學、生涯輔導講座，以滿足廣大斗高學生的實際需求，引導學生做好生涯規劃。
- 五、在介入性輔導方面：除了經由導師轉介外，輔導室亦主動篩選憂鬱情緒高關懷學生名單，由輔導老師約談諮詢，讓個案有機會找到抒發情緒的出口。
- 六、在處遇性輔導方面：若不能滿足或解決介入性個案的需求，則適時向上轉介輔諮中心，藉由校外資源的系統整合和合作，進行第三級處遇協助。
- 七、本校訂有〈國立斗六高中特殊個案處理要點〉，協助適應困難並有特殊輔導需求的學生，協調跨處室的橫向連結，以協助順利完成學業，讓家長放心，讓學生安心。

父母效能成長班



▲108-2父母效能成長班



▲107-2父母效能成長班

■輔導室照片集

輔導室空間



▲辦公室



▲團體諮商室



▲個別諮商室A



▲個別諮商室B

用心志工同儕輔導



▲中午課輔照片



▲放學後課輔照片



▲中午課輔照片



▲期末大桶柑合照