

臺北市立松山家商 110 學年度暑期選手訓練進度表(範例)

競賽 職種		科目		訓練 時段		每週 時數		指導 教師	
教學 目標									
教學 資源	教科書、參考書、雜誌、圖片、光碟、示範、講解等								
評量 方式	觀察、作業評定、口試、筆試、測驗、心得報告、實際操作、作品等								
週次	日期	預定進表				訓練日期 及時間	時數 小計	應稅/ 免稅	
		學科		術科					
		冊別	章別						
第 1 週	7/13-7/17	預備週		預備週					
第 2 週	7/20-7/24	I	1、2 (測驗)	公司會計 (測時-30 分)					
第 3 週	7/27-7/31	I	3、4、5 (測驗)	現金及銀行存款(測時-30 分)					
第 4 週	8/03-8/07	I	6、7、8、9 (測驗)	應收款項					
第 5 週	8/10-8/14	I	複習考	存貨 (測時-30 分)					
第 6 週	8/17-8/21	II	10、11 (測驗)	不動產、廠房及設備					
第 7 週	8/24-8/28	II	複習考	無形資產					
						時數總計			

備註：

1. 請選手依培訓時間準時報到練習，無法報到時，請預先向指導老師請假。
指導老師電話：(手機)_____、(公)02-27261118#_____
2. 請選手填寫培訓選手訓練日誌，指導老師填寫選手訓練進度表
3. 培訓/儲備選手進度相同，敘寫如上；進度不同，可分列敘寫，
如 培訓選手(2 升 3)：
儲備選手(1 升 2)： 。

註：本表僅供參考，指導教師可適度修改。

臺北市立松山家商 111 學年度上學期選手訓練進度表

競賽職種	會計資訊	科目	會計	訓練時段	早自習、空堂、中午、放學後	每週時數	至少12小時	指導教師		簽名	
教學目標											
教學資源	教科書、參考書、光碟、示範、講解等										
評量方式	觀察、作業評定、口試、筆試、測驗、上機實際操作等										
週次	日期	預定進表		訓練日期及時間	時數小計	應稅/免稅					
		學科章別	術科								
第1週	8/31-9/04	Ch.1~4	98年模擬題演練								
第2週	9/07-9/11	Ch.5~8	98年競賽題演練								
第3週	9/14-9/18	Ch.9~12	99年模擬題演練								
第4週	9/21-9/25	技藝競賽歷屆試題(98~100)	99年競賽題演練								
第5週	9/28-10/02	技藝競賽歷屆試題(95~97)	100年模擬題演練								
第6週	10/05-10/09	技藝競賽歷屆試題(92~94)	100年競賽題演練								
第7週	10/12-10/16	二技歷屆試題	98年模擬題、競賽題演練								
第8週	10/19-10/23	乙檢歷屆試題	99年模擬題、競賽題演練								
第9週	10/26-10/30	商教學會歷屆試題	100年模擬題、競賽題演練								
第10週	11/02-11/06	101、102模擬題演練	101、102模擬題演練								
第11週	11/09-11/13	綜合複習	綜合複習								
第12週	11/16-11/20	綜合複習	綜合複習								
第13週	11/23-11/27	模擬考	模擬考								
第14週	11/30-12/04	技藝競賽	技藝競賽	時數總計							

備註：

- 請選手依培訓時間準時報到練習，無法報到時，請預先向指導老師請假。
指導老師電話：(手機)_____、(公)02-27261118 # _____
- 請選手填寫培訓選手訓練日誌，指導老師填寫選手訓練進度表
- 培訓/儲備選手進度相同，敘寫如上；進度不同，可分列敘寫，

註：本表僅供參考，指導教師可適度修改。

如 培訓選手(2 升 3)：
儲備選手(1 升

臺北市立松山家商技藝競賽學生長期公假申請單

參加活動	111 年度 商業類/家事類 學生技藝競賽集訓					
班 級		活動地點				
學 號		姓 名				
起 訖 時 間	年 月 日起至 年 月 日止					
准 免 參 加 時 間 (打 ✓)	星 期	一	二	三	四	五
	朝會					
	導師簽章					
	第一節					
	任課老師簽章		導師簽章:			
	第二節					
	任課老師簽章					
	第三節					
	任課老師簽章					
	第四節					
	任課老師簽章					
	午 休					
	導師簽章					
	第五節					導師簽章:
	任課老師簽章					導師簽章:
	第六節					導師簽章:
	任課老師簽章					導師簽章:
	第七節					導師簽章:
任課老師簽章					導師簽章:	
第八節						
任課老師簽章						
導 師	指 導 老 師		實 習 處		校 長	
訓育組長	生輔組長		學務主任			

說明：參加選手每人填寫一張

家長同意書

家長同意書

貴子弟 在校表現優異，獲選為本校全國商業及家事類科技藝競賽 培訓選手(2升3) 儲備選手(1升2)

，為了增強競賽選手的專業知能與技藝訓練，本校將請專業教師負責指導，對貴子弟實施計畫性的儲備訓練，以提升其技能與競爭力，希望能告知貴家長並得到您的同意，使學生專心認真學習，爭取佳績。

競賽相關資訊如下：

一、競賽職種：

二、預計競賽時間： 年 月 日~ 月 日

三、預計競賽地點：

四、培訓地點：松山家商

五、培訓期程： 年 月 日~ 年 月 日

六、指導老師：

注意事項：

1. 訓練期間，選手應遵守技藝競賽選手培訓注意事項與規定。
2. 高二儲備選手非必然為高三之培訓選手，需於2升3校內選拔勝出，方能成為培訓選手。

松山家商 實習處 謹上

中 華 民 國 年 月 日

同意書回條

茲同意敝子弟參加貴校技藝競賽選手訓練，並已責成其於訓練期間注意安全，遵守各項規定，聽從師長指導。

謹致

臺北市立松山高級商業家事職業學校

班 級：

學 號：

姓 名：

家長簽名：

聯絡電話：

行動電話：

中 華 民 國 年 月 日

技藝競賽選手培訓注意事項與規定

技藝競賽選手培訓注意事項與規定

- 一、依訓練進度時間，按時向指導老師報到，請假除比照學校規定之請假手續外，亦應告知指導老師。
- 二、每次確實填寫 1、松山家商全國高中職技藝競賽暑期 7~8 月技藝競賽選手實作練習紀錄表及 2、松山家商全國高中職技藝競賽 111 學年度第 1 學期技藝競賽選手實作練習紀錄表，並交給指導老師核閱後送交至實習處。
- 三、訓練期中，亦應於課後自我加強其他課業進度，並維持成績合格水準。
- 四、訓練期中仍需配合班級重要性的複習考試、段考、模擬考試、體育等，並如期繳交階段性作業。
- 五、訓練期中，應與班上多做聯繫，以免延誤或錯過必要處理之課業與事務。
- 六、培訓選手應認真學習並注意身體健康。
- 七、訓練期間，培訓選手非經同意不得任意自行退訓、不隨隊參賽及陪同，否則取消選手資格及歸還獎助學金。
- 八、經培訓過之上屆選手，在相關師長的指示下，應協助指導下屆選手之訓練。
- 九、選手訓練期間犯錯，或違反規定依校規處分。
- 十、選手訓練期間之學業成績評定，除依本校成績考核辦法外，其獲得金手獎者，則亦可以報名申請技優入學之資格。

我願遵守以上規範，聽從指導老師教導，認真學習、精益求精，以奪取佳績為校爭取最高榮耀。

培訓選手簽名：

中 華 民 國 年 月 日

實作練習紀錄表

松山家商 111 年商業類/家事類學生技藝競賽 _____ 職種
選手培訓實作練習紀錄表

日期	簽到、簽退 請加註時間 (時:分)	練習內容(條列式，每次培訓至少記錄 3 項)		
年 月 日	簽到(時 分) 簽退(時 分) 選手簽名：			
年 月 日	簽到(時 分) 簽退(時 分) 選手簽名：			
年 月 日	簽到(時 分) 簽退(時 分) 選手簽名：			
年 月 日	簽到(時 分) 簽退(時 分) 選手簽名：			
年 月 日	簽到(時 分) 簽退(時 分) 選手簽名：			
年 月 日	簽到(時 分) 簽退(時 分) 選手簽名：			
指導老師	科主任	實習處	校長	

註：本表每次練習後由選手填寫並拍照 line 給實習組，每月以紙本呈核。請自行影印。