

你沒打過排球，成績也普普。那又怎樣。

這一頁，是幫你從「什麼都不會」走到「穿上白河商工的球衣」的完整地圖。
不是喊口號，是每個月要做什麼、練到什麼程度，全部寫清楚。

先搞懂遊戲規則

開始練之前，先知道這三件事

很多人以為「要進高中球隊＝要當體育班＝要考術科」。在白商，這件事其實不是這樣。這三個真相會直接改變你的努力方向。

1

學校叫「白河商工」

正式全名是「國立白河高級商工職業學校」，大家簡稱**白商**。沒有一所學校叫「白河高工」。查資料、打電話、填志願的時候都要用對名字，才不會找錯。

2

排球是「校隊」，不是體育班

白商男排打**高中排球聯賽（HVL）乙級**。查官方成績表：**112 學年度拿到臺南市男生組乙級第 3 名，晉級分區複賽**（前面只輸給臺南一中、臺南二中）。乙級隊多半是**一般生組成的校隊**，不像甲級那樣需要體育班身分。

白商有招生簡章的球隊是**棒球**，排球目前查不到「排球術科招生」。意思是：**你不用先變成排球選手才進得去，你是先進學校，再進球隊。**

3

入學門檻沒有你想的高

白商從 106 學年起就是臺南區試辦「**完全免試入學**」的學校之一，而且每年還會辦**續招**（代表名額沒有被搶爆）。

換句話說：**會考不是你的障礙，你不需要考很高分**。但「不需要高分」不等於「不用讀」——後面會告訴你真正該搶的分數在哪裡。

所以你的目標其實很單純：第一，穩穩考進白商（門檻不高，但別出包）。第二，開學前把身體和基本動作練到「教練願意留你」的程度。這兩件事，不管你是什麼時候拿到這張紙的，從今天開始都還來得及。

國立白河商工，長這樣

先認識它，你才會真的想去。這是一所走技職路線的老學校，前身可以追到 1927 年，校地六公頃多，操場和球場的空間很夠。

基本資料

全名：國立白河高級商工職業學校
地址：732 臺南市白河區永安里新興路 528 號
電話：(06) 685-2054 **傳真：**(06) 683-0152
網站：www.phvs.tn.edu.tw
校地：約 6.1 公頃

有哪些科可以選

日間部大致有：**商業經營科、資料處理科、資訊科、電機科、機械科、土木科、水電科、汽車科、汽車修護科、多媒體技術科、綜合職能科。**

選科小提醒：如果你打算高中三年都要練球，**先想清楚「哪一科的作業量和實習時數，你撐得住」**。喜歡動手就往機械／電機／汽車，喜歡電腦就往資訊／資處／多媒體。開放參觀日一定要去問在校生。

想看真正的校園和球隊照片？

這一頁沒有放白商的校園照片——那些照片的版權是學校的，這裡不轉載。要看真正的校園和球隊照片，請大人用手機或電腦開下面兩個地方，都是官方的、也是更新最快的。

- **學校官網** phvs.tn.edu.tw (<https://www.phvs.tn.edu.tw/>) — 校園活動、榮譽榜、招生公告
- **學校官方 IG** [@phvs_official](https://www.instagram.com/phvs_official/) (https://www.instagram.com/phvs_official/) — 學生活動、球隊近況

臺南最北邊，一個叫白河的地方

白河區在臺南市的最北端，再往北就是嘉義。這裡以蓮花和關子嶺溫泉出名，夏天整片荷花田，是台南人夏天會特地開車來的地方。學校就在白河市區旁邊。

從你家到白河商工，只有兩種走法

住校之後，這段路你一週只走兩趟：週日下午去學校、週五晚上回家。

走法 A · 家長開車

走 台17 / 台19 接 台1線，或上 國道1號 (台南交流道 → 新營交流道)

家

北安路 / 台江大道

約 50 ~ 70 分鐘 · 約 45 ~ 50 公里

白河商工

白河區新興路 528 號

走法 B · 你自己搭車

市區公車 25 ~ 35 分

台鐵區間車 35 ~ 45 分

黃幹線公車 約 25 分

家

台南火車站

新營火車站

白河商工

全程約 2 ~ 2.5 小時 (含等車、轉乘)

⚠ 時間是概估值。台鐵班次和公車時刻每年都會變，出發前一定要自己查一次。

路線示意圖 (非等比例地圖)。實際班次請以台鐵、大台南公車動態及學校公告為準。

學校實際位置

- 地址：臺南市白河區新興路 528 號
- 電話：(06) 685-2054
- 座標：23.353023, 120.41629 (給大人用手機導航用)

最後那一段路，怎麼進學校

整理自學校官網「住宿與交通方式」。只列跟你有關的三種——嘉義、後壁方向的路線這裡就不佔位置了。

怎麼來	怎麼走	備註
新營火車站 走法 B 的最後一段	轉大台南黃幹線公車往白河	約 25 分鐘。學校官網提到 06:55 班車繞駛白河商工、 17:30 有班車自白河商工回新營
開車 走法 A	南二高下白河交流道直接進白河市區； 中山高下新營交流道→台1線→ 172 鄉道 經安溪寮	南二高那條比較快
學校校車	有專車，共 6 條 路線	詳見下方路線表 (先看它到不到你家)

白商校車有 6 條路線

以下整理自學校 115 學年度公告的專車路線表。**先看清楚它到哪、不到哪**，這會直接決定你要不要住校。

路線	大致範圍	最遠站點（距學校）	最早發車
嘉義線	民雄 → 嘉義市區 → 水上 → 南靖 → 後壁上茄苳	早安山丘（民雄） 28.8 km	06:45
中埔線	中埔 → 三界埔 → 公館 → 中庄 → 內角	同仁國小 30.3 km	06:56
麻豆線	麻豆 → 中營 → 下營 → 太子宮 → 新營市區	麻豆農會 34.8 km	06:25
義竹線	布袋 → 義竹 → 鹽水 → 新營 → 菁寮 → 後壁火車站	布袋新塢國小 40.8 km	06:35
六甲線	六甲 → 果毅後 → 大腳腿 → 吉貝耍 → 東山國中	二鎮 24 km	07:00
青山線	高原社區 → 東原 → 嶺南 → 柿子寮 → 東山	高原社區 21.7 km	07:03

重點來了：這 6 條線最南只到「麻豆」。沒有任何一條經過臺南市區、安南區、永康、佳里。白商的校車是設計給嘉義南部和台南最北端（新營、後壁、鹽水、東山、六甲、麻豆）的學生搭的。

你家在安南區（北安路／台江大道一帶），先看清楚這件事

從你家到學校**單程約 45~50 公里**，而且校車最南只到麻豆，繞不到你家。先把「每天通勤」的四種走法算給你看，你就會知道為什麼答案只有一個。

方式	單程時間	幾點要出門	可行嗎
大眾運輸 市區公車 → 台南車站 → 台鐵到新營 → 黃幹線	約 2~2.5 小時（含轉乘等車）	清晨 5 點多	✗ 每天來回 4~5 小時，撐不了三年，更不可能練球
家長開車接送 國道1號 或 台19→台1	約 60~70 分鐘	6 點前	⚠️ 一天來回等於家長開 2 小時多，天天做不現實
先到麻豆搭校車 家長載到麻豆 → 麻豆線 06:25	約 30 分 + 校車 75 分	5 點 40 分	⚠️ 勉強可行但太早，當偶爾的備案就好
🏠 住校 週日晚上、週五晚上回	一週只移動 2 趟	—	✅ 唯一合理的選項，而且天天多出 4 小時

所以結論很清楚：住校。這不是「比較方便」的問題，是「能不能真的去讀、能不能真的打球」的問題。通勤方案每天吃掉你 4~5 小時，扣掉上課和睡覺，你根本沒有時間練球——那進白商打排球這件事就變成假的了。住校之後，這 4~5 小時全部變成你的。

住校之後，一週兩趟怎麼走

這才是你真正會走的路：週日下午去學校、週五晚上回家，一週兩趟，不是每天。同樣一段路，一週跑兩趟跟一天跑兩趟，是完全不同的兩件事。

走法	怎麼走	大約多久	什麼時候用
A 家長開車	台17／台19 接台1線，或上國道1號 台南交流道 → 新營交流道 → 白河	50～70 分鐘	開學、放長假、帶大件行李的時候。一趟就到，最省事
B 你自己搭車	市區公車到台南火車站 → 台鐵區間車到新營 → 轉大台南黃幹線公車到白河	2～2.5 小時	平常的週日、週五。學會這條路，你就不用等家長有沒有空
C 混合	家長載到台南火車站或新營站，剩下的路自己搭	1～1.5 小時	家長只有半小時，或你回家太晚的時候

走法 B 要自己先查清楚三件事，寫在下面。這三個數字沒有人會幫你查，但知道了，你就能一個人來回。

1 從家附近哪一站上車、搭哪一路市區公車到台南火車站？

2 週日下午往新營的區間車有哪幾班？我要搭幾點那班？

3 新營往白河的黃幹線，末班車是幾點？（回家那天最重要）

學校官網提到黃幹線 17:30 有班車自白河商工發車回新營，可以當參考，但一定要自己再查一次。

先學會走法 B，你會多出一件別人沒有的東西：自由。不用等家長有空、不用看誰的臉色，你自己就能回學校練球、也能自己回家。高一開學前找一個週末，請大人陪你把走法 B 實際走一次，走過一次就不怕了。下一段就講住宿。

白商有宿舍，而且很便宜

學校官網明確寫著有男女生宿舍，形容是「完善而新穎的設施與自治化管理，為遠道學生提供了最佳的學習與生活空間」。「遠道學生」講的就是你這種狀況。

先把帳算清楚：住校一學期 1,520 元。而通勤如果搭大眾運輸，來回一天 4~5 小時、車錢也不會比較少；如果家長開車，油錢加上時間更貴。**住校不只是省錢，是把「一天多出 4 小時」直接送給你。**這 4 小時，就是你在球隊裡追上別人的全部本錢。



住宿費

1,520 元 / 學期

冷氣另外買冷氣卡使用。這個價格一學期不到兩千，比通勤的油錢車錢還便宜。



怎麼申請

洽教官室 生輔組長。

(06) 685-2054 轉 323

錄取後、報到前就要問清楚：床位夠不夠、什麼時候申請、要準備什麼。



為什麼打球的人該住校

省下通勤時間——以你家到白河的距離，通勤來回是 **2~5 小時**。住校後這些全部變成你的練球時間。

晚上還能加練、作息穩定、跟隊友住在一起感情快、早上不會因為趕車而遲到或睡不飽。

住校的一週長這樣

時間	做什麼
週日 傍晚	家長開車送到學校（約 1 小時車程），帶好一週的衣物
週一 ~ 週五	上課 → 球隊練習 → 晚自習 → 睡。 零通勤
週五 傍晚	回家。也可以搭黃幹線到新營、再搭台鐵回台南
週末	在家休息、陪家人。想加練的話自己找牆壁

給家長的一句話：家長一週只要開 **2 趟車**（週日送、週五接），而不是一天 2 趟、一週 10 趟。就算週五不方便接，孩子也能自己搭黃幹線到新營轉台鐵回台南——**這條路他自己走得了。**

⚠ 住宿費金額是學校官網現有的公告數字，但**每年可能調整**，而且**床位數量有限、不一定申請就有**。冷氣卡、寢具、生活用品這些也要另外算。**打電話問是最快的**，順便可以一起問排球隊的事。

學費要多少？政府補助什麼？

先講最重要的一句：**高中職的「學費」現在是全免的**。從 112 學年度第 2 學期（2024 年 2 月）起，全國公私立高中職學生都不必繳學費。



不用繳的

學費 — 0 元

全面免學費，**不用自己申請**。學校審定資格後，直接在註冊單上減免，家長不必跑流程。



還是要繳的

雜費、以及代收代辦費：實習實驗費、電腦網路使用費、平安保險費、家長會費、書籍費、冷氣費、住宿費等等。

公立高職這些加起來，一學期通常是幾千元的量級。**確切金額每年公告，以學校註冊組的收費表為準**——這點我沒有替你猜數字。

還有這些補助可以申請

身分／項目	補助內容	怎麼辦
所有學生	免學費（學費全免）	不用申請，學校直接在註冊單減免
低收入戶	學雜費全免	依《低收入戶學生及中低收入戶學生就讀高級中等以上學校學雜費減免辦法》，向學校提出
中低收入戶	學雜費減免 60%	同上
原住民學生	學雜費減免、 原住民優秀學生獎學金	白商官網固定公告受理，注意每學期期限
經濟弱勢	教育部學產基金助學金、各項急難救助	洽學校學務處或輔導室
各科成績優異	校內外獎學金、 民間單位獎助學金	學校網站「獎助學金」專區會陸續公告

一個很重要的規則：各項補助**不能重複領，必須擇一申請**。如果你同時符合好幾種資格，**去問學務處哪一個對你最有利**——這件事一定要問人，自己猜會虧到。

⚠ 這一段是依教育部與國教署的公開政策整理的。**金額、資格、申請期限每年都會調整**，而且各校代收代辦費項目不同。**入學前請直接向白商註冊組／學務處確認當年度的收費表與補助辦法。**

你要同時走兩條路

只顧讀書 → 進得了學校，進不了球隊。只顧打球 → 連學校都進不去。這 9 個月，兩條路一起走。



會考到底要考幾分？

臺南區用的是「免試入學超額比序」制度。重點來了：總分 108 分裡，會考只佔 36 分。另外 72 分，是你現在就能靠日常表現慢慢存起來的。

臺南區免試入學總積分：108 分



多元學習表現（上限 50 分）= 你最該搶的地方

競賽成績 10 | 獎勵紀錄 15 | 服務學習 15 | 社團參與 15 | 體適能 10 | 語言認證 5
(六項合計 70 分，最多採計 50 分 → 你不必樣樣滿分，但要「項項有做」)

會考換算：A++ 7 | A+ 6 | A 5 | B++ 4 | B+ 3 | B 2 | C 1 (五科) + 寫作最高 1 分

看懂了嗎？5 科全部拿 B，會考積分是 10 分；5 科全部拿 B++，是 20 分——差 10 分。但「體適能拿滿 10 分」和「體適能沒去測」，也差 10 分，而且體適能是你這種要打球的人最容易拿滿的。這就是為什麼你不用當班上前幾名，也能穩穩上白商。

給你三個檔位的目標

檔位	會考目標	會考積分	意思是
● 保底	5 科都在 B 以上（不要出現 C）	10 分以上	只要多元學習表現有認真存，志願序把白商填第一，上榜機會很高。這是底線，不是目標。
● 目標	5 科都到 B++	20 分左右	穩穩上，還能挑自己真正想讀的科。這是你該瞄準的位置。
● 挑戰	2~3 科拿到 A，其餘 B++	25 分上下	高中三年會輕鬆很多，也替「打球+升科大」多留一條路。做得到就別客氣。

⚠ 一定要自己再確認一次：上面的積分規則是依臺南區 115 學年度公告整理的。你考的是 116 學年度，規則每年可能微調，各科實際錄取積分也每年不同。2027 年 1 月左右簡章出來時，請務必和導師一起把當年度版本看過一遍。

但有件事要想清楚：你在存的不是「上白商的門票」，是「選擇權」。多存的每一分，到了填志願那天都會變成手上的一張牌——白商是你「選的」，不是你「只能去的」，而且你手上不會只有一個選項，可能還有離家近很多、或更適合你的學校可以挑（下一段就列給你看）。
分數存多了從來不會浪費。存少了，才會變成「只能填那一間」——甚至那一間也不一定填得上。所以下面每一段，你不是在為白商做，是在為「那天你有得選」做。

白商是目標，但不是你唯一的牌

五間有排球校隊的公立學校

這五間**全部是公立**（國立或市立），而且**都不是社團**，是學校登記的排球代表隊。判斷依據：它們在 CTSSF 高中排球聯賽乙級**111 和 112 學年度**兩年都有派隊——社團報不了這個比賽，能連兩年出賽，代表學校真的養著一支隊。

學校	屬性	離你家	排球校隊	大概要幾分
① 白河商工 你的第一順位	國立 高職	白河區 45~50 公里	兩年都有隊 112 年臺南市第 3 名	門檻低，每年還續招 最穩的一張牌
② 臺南二中	國立 普通高中	北區北門路 約 15~20 分鐘	兩年都有隊 111、112 都是第 2 名	會考積分約 22~23 補習班預估
③ 大灣高中	市立 普通高中	永康區文賢街 約 20 分鐘	兩年都有隊	會考積分約 21~22 補習班預估
④ 成大附工 原「臺南高工」，2023 改隸成大	國立 高職	永康區中山南路 約 20~25 分鐘	兩年都有隊 111 年第 3 名	高職門檻未公開彙整 要看當年度簡章
⑤ 臺南高商	國立 高職	南區健康路 約 20~25 分鐘	兩年都有隊 111 年第 4 名	同上

順帶一提：排球「體育班」是另一條路，不是你這條。臺南區有排球體育班的是北門農工和曾文農工，但體育班要考術科甄選，是給已經打了好幾年的人走的。你走的是「一般生考進學校，再進校隊」——上面那五間都是這條路，白商也是。

你的分數決定你手上有幾張牌。拿前面那三個檔位對一次：

保底 5 科都 B（約 10 分）：只有①白商，②~⑤全部構不到。

目標 5 科都 B++（約 20 分）：③大灣進入射程，通勤從 50~70 分鐘變 20 分鐘。

挑戰 2~3 科 A（約 25 分）：②臺南二中有機會——國立、離家 15~20 分鐘，球隊比白商強。

看清楚最低那一格：它不是「達標」，是「你只剩一個選項」。到時候志願序稍微被擠，那一個選項也會消失。

而且真正的風險，從來不是「考不上白商」。白商門檻低、每年還有續招——只看分數你大概進得去。問題是你去白河是為了什麼：打排球、住宿舍、每天多出四小時。這三件事沒有一件是分數給你的。

宿舍床位有限要用搶的，沒在期限內申請就住不到，住不到就得每天通勤 4~5 小時，根本不可能練球。球隊不會留一個連對牆 50 下都做不到的人——進得了學校不等於進得了球隊。多元學習表現沒做，一口氣掉二三十分，連白商你想讀的科都填不上。

最可能的下場不是落榜，是你去了白河、離家五十公里，卻沒住到宿舍也沒進球隊。那你何必跑那麼遠？

⚠ 三個限制，填志願前一定要自己再確認：校隊依據是 CTSSF 111、112 學年度成績表，113、114 學年度沒查到；「有登記代表隊」不等於「訓練扎實」，有沒有專任教練只有打電話問得到。普通高中分數是補習班預估，高職門檻沒有公開彙整。車程是概估。把「電話一」的問法照抄、學校名字換掉，五間一間一間打過去。

沒打過排球，該練什麼？

教練挑人不是看你現在多會打，是看「這個人一年後會變多強」。所以基本功和體能，才是你要在國三這年偷偷練起來的東西。

五大基本功（照這個順序練）



1. 低手托球

最重要、也最好練。兩隻手臂夾緊、膝蓋彎、用**身體推**不是用手臂甩。

練法：對牆連續托，或自己往上托不落地。

檢核：對牆連續 **50 下** 不掉。



2. 高手托球

額頭前上方、十指張開成三角形，用**全身伸展**把球送出去，不是用手指戳。

練法：自托、對牆托、兩人對托。

檢核：原地自托 **30 下** 不移位。



3. 發球

先練**低手發球**（穩定進場），再進階**高手發球**。發球是比賽裡唯一「完全由你控制」的一球。

檢核：10 顆低手發 **8 顆** 進場；高手發 **5 顆** 進場。



4. 攻擊步伐

先不急著殺球，先把**助跑節奏（左—右左 / 三步）+ 雙手擺臂 + 起跳**做到自動化。動作對了，力量自然來。

檢核：助跑起跳連續 **20 次** 節奏不亂。



5. 接發球與防守

低重心、腳先動再手動、眼睛不離球。新生最容易被留下來的，就是「**接得起球的人**」。

檢核：連續 30 秒左右移動接球不失位。

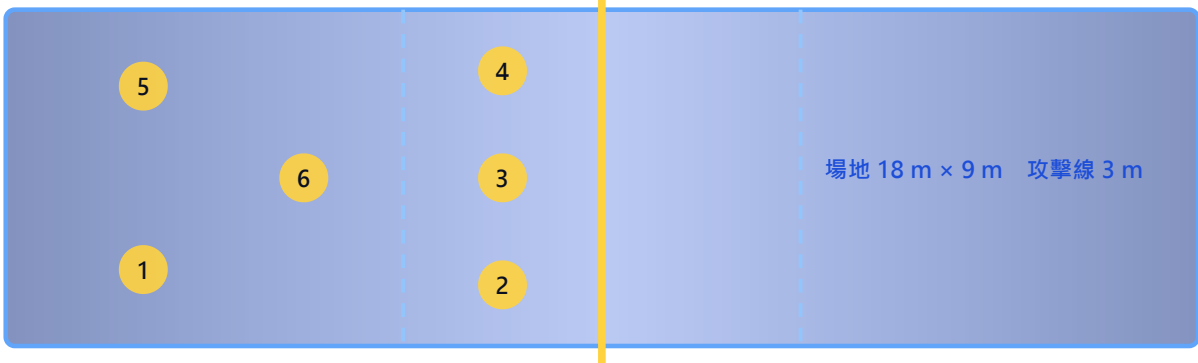


還有：身體

身高不是你能決定的，**彈跳、速度、耐力、不受傷**是你能決定的。體能練起來，教練一定看得到。

而且體適能還能直接換**免試入學 10 分**，一石二鳥。

球網 2.43 m (高中男子)



後排 (防守 / 接發球)

前排 (攔網 / 攻擊)

場上六個位置與輪轉。第一次進球隊，多半從「後排接發球、防守」開始，這正是你可以靠苦練最快追上別人的地方。

體能訓練菜單（在家、學校都能做）

項目	怎麼做	頻率	為什麼
跳繩	每次 500～1000 下，可分 5 組	每天	練彈跳、腳踝剛性、心肺，CP 值最高
深蹲 / 分腿蹲	徒手 20 下 × 3 組	每週 3 次	跳得高的根本來源
核心（棒式）	30～60 秒 × 3 組＋側棒式	每週 4 次	攻擊、救球時身體不散掉
折返跑	3 公尺線來回 × 10 趟	每週 2 次	排球是「短距離急停急起」的運動
慢跑	20～30 分鐘	每週 2 次	一場比賽打三局，沒體力就沒技術
拉筋收操	每次練完 10 分鐘	每天	受傷是排球夢最大的殺手

一個具體目標：現在拿粉筆在牆上量一次你的「摸高」（原地摸＋助跑摸），在牆上畫一條線、寫上今天的日期，讓它就留在那裡。到 2027 年 4 月再量一次，畫第二條線。認真練 9 個月，進步 5～10 公分是很正常的事。那兩條線之間的距離，就是你拿去跟教練說「請讓我試試看」的底氣。

從現在到會考，9 個月怎麼過

左邊是 **讀書**，右邊是 **練球**。練球每天只要 30~50 分鐘，不會影響讀書——反而讓你更靜得下心。

 這份計畫，建議印出來貼在書桌前。不用手機、不用開網頁，抬頭就看得到自己這個月該做什麼。這一整頁的方法沒有一項需要手機——單字卡用回收紙自己做、練球靠一面牆、進度靠這張紙。

2026 年 8 月 暑假最後一段

主題：把地基打好・建立每天的節奏

讀書

- 把國二的數學拿出來，只挑「課本例題+基本習題」重寫一遍
- 每天背 20 個英文單字：單字卡用家裡現成的紙自己做（做法看最後的行動清單），一疊放口袋隨身帶
- 總複習講義先用學校發的，或跟學長姐要用過的；真的缺哪一科再跟大人講
- 固定讀書時間：晚上 7:30-9:30，寫在牆上

練球

- 球和護膝你已經有了——把它們放在看得到的地方，不要收進櫃子
- 每天跳繩 500 下、對牆托球 15 分鐘
- 目標：對牆連續托球 20 下
- 找一個會打的人示範一次手型給你看：體育老師、學長、或班上有在打的同學。看一次就夠，剩下都是自己練
- 量摸高：在牆上做記號、寫上日期，請大人幫你拍一張存著

2026 年 9-10 月 國三上開學

主題：第一輪複習啟動・把分數存起來

讀書

- 學校進度顧好，段考成績＝獎勵紀錄的來源
- 每天：數學 10 題+英文單字 20 個+社會 1 單元
- 建立錯題本，只記「錯過的」，考前只看這本
- 第一次段考後，找出最弱的一科，之後多給它 20 分鐘

練球

- 加入學校排球社／體育課主動打排球，社團參與有積分
- 找 1~2 個同學固定對托，一週至少 3 次
- 加練：高手托球、低手發球
- 目標：對牆托球 50 下、低手發球 10 顆進 7 顆

2026 年 11-12 月 關鍵累積期

主題：把「多元學習表現」的分數確實拿到手

讀書

- 國文開始每週寫 1 篇短作文，請老師改（寫作測驗也算分）
- 自然：把「理化公式表」自己抄一份，貼在書桌前
- 社會：地理+歷史用「畫時間軸／地圖」的方式記，不要死背
- 寒假前把第一輪複習推到約一半

練球

- ★ 去參加學校的體適能檢測，全力衝，這是 10 分
- ★ 把服務學習時數補齊（15 分項目，很多人漏掉）
- 加入攻擊助跑步伐練習，先不打球，只練腳步
- 目標：自托 30 下、高手發球開始能過網

2027 年 1-2 月 寒假黃金期

主題：一年裡進步最快的一個月，別浪費

讀書

- 寒假每天 4~5 小時，分早上（數理）／下午（文科）
- 完成第一輪總複習，開始寫歷屆會考試題（一次一科，計時）
- ★ 116 學年度免試入學簡章公告，和導師一起看一次
- 校排／模擬考成績出來後，對照三個檔位，調整策略

練球

- 寒假是練球最好的時候：每天 1 小時
- 找機會去看一場 HVL 乙級臺南市預賽，親眼看白商比賽
- ★ 打電話到白商（06-685-2054）問：「排球隊高一新生怎麼加入？」順便問住宿
- 目標：能和同學打完整的傳墊來回 10 拍

2027 年 3-4 月 衝刺期

主題：讀書拉滿、練球維持，不要受傷

讀書

- 3 月：會考報名（學校統一辦理，別漏交任何資料）
- 第二輪複習：只讀錯題本＋不熟的章節，不要從頭再翻一次
- 每週整套模擬考一次，練「兩天考五科」的體力
- 作息調成會考模式：早上 8:20 頭腦要是清醒的

練球

- 練球降到每週 3 次、每次 30 分鐘——當作放鬆，不是負擔
- 保留跳繩＋核心，絕對不要做危險動作、不要受傷
- ★ 4 月：再量一次摸高，跟 8 月的照片比
- 想像考完後第一件事就是去打球——那是你的動力

2027 年 5 月 1-14 日 最後兩週

主題：不是拚新東西，是把會的守住

讀書

- 只看：錯題本、公式表、單字本、作文範例
- 不要熬夜，11 點前睡，睡眠直接影響分數
- 考前 3 天：把文具、准考證、身分證件全部備好

生活

- 只做輕鬆的散步、拉筋，維持身體有精神
- 不吃沒吃過的東西、不熬夜看球賽
- 跟自己說一次：「我已經準備 9 個月了。」

2027 年 5 月 15-16 日 會考

主題：上場

兩天

- 第一天考完，不要對答案，回家睡覺
- 每一科都寫到最後一秒，選擇題絕不空白

考完

- 放兩天假，然後把球撿回來
- 暑假是你和其他新生的差距真正拉開的時候

2027 年 6-8 月 放榜到入學

主題：把「進學校」變成「進球隊」

入學

- 6 月放榜／填志願：白商填第一志願（志願序 12 分）
- 7 月上旬報到，注意學校公告的報到日期
- ★ 要住校的話，這時候就要申請宿舍（教官室 轉 323）
- 萬一沒上，還有續招——白商幾乎年年有，不要放棄

入隊

- 報到那天就去體育組問排球隊怎麼加入，留下印象
- 暑假每天練 1.5 小時，把體能拉到最高點
- 新生訓練／開學第一週主動找教練說「我想打」
- 🏐 穿上球衣。這一頁的任務完成。

可以直接照抄

一週長這樣就對了

不用完美，能撐一整年的計畫才是好計畫。這份是「國三上學期」版本，寒假和衝刺期再照前面時間軸調整。

時段	週一～週五	週六	週日
放學後 16:30-17:30	練球 對牆低手／高手托球 30 分＋跳繩 500 下	練球 和同學打球 90 分鐘	休息 睡飽、拉筋、陪家人
晚餐＋休息	18:00-19:30（真的放鬆，不要一直想著書）	自由	自由
晚上第一段 19:30-20:30	讀書 數學／理化（頭腦最清楚的時候給最難的）	讀書 本週錯題本總整理	讀書 一整套模擬題（計時）
晚上第二段 20:45-21:45	讀書 國文／英文／社會（輪流）	讀書 英文單字＋作文一篇	讀書 檢討＋排下週計畫
睡前 22:00-22:30	拿出單字卡複習今天背的（5 分鐘）→ 睡	翻一次這禮拜的錯題本，然後早睡	早睡
合計	讀書 2 小時・練球 1 小時	讀書 2 小時・練球 1.5 小時	讀書 2 小時・完全休息

一天只讀 2 小時夠嗎？如果那 2 小時你是桌上只有書、心裡沒有別的事、專心的 2 小時——夠。比起讀 5 小時但一直分心，穩定的 2 小時連做 250 天才是真正會贏的方式。

而且說真的，沒有手機這件事，在國三這年是你的優勢不是劣勢。你少掉了大部分同學最大的敵人。

這一段有點刺

前面講的都是方法。這一段講的是「為什麼很多人有方法，還是做不到」。會講這些，是因為看得出來你做得到——不然沒有人會花力氣寫這一頁給你。



關於天份

你有天份，你自己知道，大人也知道——**他們就是因為知道，才會唸你**。如果他們覺得你不行，早就不管了。

但天份只在**前三個月**有用。三個月後，還留在場上的人也都有天份，那時候比的是「你還在不在」。

教練不會記得誰第一天跳最高，他會記得誰第 100 天還在練。



關於想被看見

你想要別人認同你——這很正常，也不是壞事，代表你在乎。

但認同沒辦法用「講」的換到。你講你可以，大人只會覺得你又在想像。

牆上那條摸高線、打勾表上連續打滿的那一整行——這種東西別人沒辦法否認。想被看見，就去做一件別人「看得到」的事，然後讓它累積。

關於爛日子——這是你最需要的一段。你不是沒有能力，你是**只有在有動力的時候才做**。而動力一個禮拜大概只來兩天。所以給你一個「爛日子版本」：今天再懶、再煩、再不想動，也只要做這三件——

① 單字卡翻 5 張 ② 對牆托球 20 下 ③ 拉筋 5 分鐘

十分鐘做得完。爛日子做完這三件，打勾表照樣打勾，你的紀錄就沒有斷。真正毀掉計畫的從來不是爛日子，是「**爛了一天，乾脆整個禮拜都不做了**」。

關於手機那件事，我不會假裝它不存在。

你想要手機，而且你覺得被禁很不公平。這種感覺是真的，我沒有要跟你說你不該有這種感覺。

但講一件你可能沒想過的事：**你每頂一次嘴，就是在幫對方蒐集「現在還不能給他」的證據。**這不是誰對誰錯的問題，是你正在用力氣去換一個你不會贏的東西。

而且有件更現實的事：**你要住校。**宿舍要爸媽幫你申請、開學要他們載你、生活費要他們給、練球受傷要他們帶你去看。**你跟他們的關係，直接決定你能不能去讀、能不能打球——**這不是嚇你，這是這份計畫真正的地基。前面那兩通電話，你也需要大人陪你打。

真的想談手機？**等打勾表連續打滿八週再去談。**那時候你不用吵，只要把那張紙放到桌上。**你講的話會有重量，是因為你背後有證據，不是因為你聲音大。**

最後一件：幻想跟計畫，只差一件事。你很會想像自己穿上球衣站在場上的樣子——這是好事，很多人連想都不敢想。但幻想跟計畫的差別只有一個：**計畫有「今天要做的那一格」。**你不用一次做完九個月。**你只要今天那一格不要空著。**

不用等到某一天

你的行動清單

這份清單**不看日期，只看順序**。不管你是什麼時候拿到這張紙的，都從第一格開始，做完一格打一個勾。中間停掉幾天沒關係，回來從還沒打勾的地方接上就好。

階段一 今天 拿到這張紙的當天，半小時內做得完

- ☐ **找一支筆，放在這疊紙旁邊。**後面有很多空格要你自己填，那些答案只有打電話、問老師才會知道。
- ☐ **把你的排球和護膝找出來，放在門口或書桌旁邊。**不要收在櫃子深處——放在你每天出門一定會看到的地方。球沒氣就先去打氣（腳踏車店、運動用品店，或跟學校器材室借打氣筒）。**你裝備已經齊了，這是很多人卡住的第一關，你直接跳過了。**
- ☐ **找一面牆，對牆托球十下。**球就在旁邊，現在就可以開始。重點不是幾下，是**今天就碰到球**這件事。
- ☐ **量摸高。**站著、手伸直、摸牆上最高的一點，用鉛筆畫一條線，旁邊寫上今天的日期。這是你的起點，讓它一直留在那裡。
今天的摸高（公分）：

- ☐ **把這疊紙貼在書桌前面。**不是收進抽屜，是貼在抬頭就看得到的地方。
- ☐ **做你的第一疊英文單字卡——不用買任何東西。**
拿什麼做：寫完的舊作業本、考過的考卷背面、廣告傳單、過期日曆紙、餅乾盒或鞋盒拆開的紙板（這種最耐用，口袋裡放一個月都不會爛）。
怎麼做：裁成比手掌小一點（大概名片大小）。正面寫英文、背面寫中文。角落打一個洞用繩子或迴紋針串起來，或直接用橡皮筋綁成一疊。
怎麼用：放口袋，排隊、等車、下課、上廁所都能翻。背熟的抽出來放另一疊，每個禮拜再把那疊拿出來複習一次。
今天先做 20 張就好。做卡片本身就是在背了。

階段二 這個禮拜

兩通電話，要找大人一起

這兩通電話是整份計畫裡**最重要、也最少人真的去做**的一步。網路上查不到的答案，五分鐘就問得到。下面把要說的話和要問的問題都寫好了，照著念就行，**問到的答案就寫在旁邊的線上**。

電話一 問排球隊

上課日打（週一～週五 08:00-16:00），假日沒有人接。可以請大人幫忙撥，接通後你自己講。

(06) 685-2054

接通後就這樣說（照念）：

「您好，我是國三學生，明年想報考貴校。
想請問學校的**排球隊**，高一新生要怎麼加入？
可以麻煩您幫我轉接**體育組**嗎？謝謝。」

Q1 高一新生要怎麼加入排球隊？是選拔，還是報名就可以？

Q2 球隊平常什麼時候練習？一個禮拜練幾次？

Q3 完全沒有打過排球的新生，可以加入嗎？

Q4 球和護膝我已經有了，還需要準備什麼嗎？（球鞋、隊服）

Q5 教練怎麼稱呼？之後可以再打這支電話找他嗎？

打完的日期：_____ 接電話的是：_____

★ 電話二 問宿舍（同一支電話，轉 323）

教官室生輔組長。這通比上一通更關鍵——以你家到白河的距離，住不住得到宿舍，比會考考幾分還直接決定你能不能真的去讀。

(06) 685-2054 轉 323

接通後就這樣說（照念）：

「您好，我是明年要報考貴校的國三學生。

想請問高一新生的住宿怎麼申請？

我家住在 _____，離學校比較遠，所以一定要住校。」

Q1 高一新生可以申請住宿嗎？大概有多少床位？

Q2 什麼時候開始申請？要準備什麼文件？

Q3 住得遠的學生會不會優先？我家的距離算不算遠？

Q4 一學期住宿費多少？冷氣卡、寢具要自己買嗎？

Q5 如果沒有申請到，還有別的辦法嗎？

打完的日期：_____ 接電話的是：_____

階段三 回到學校的第一天

不用打電話，走過去問就好

問導師：這四件事直接換成免試入學的分數

下課去問就好，不用約時間。問完把答案寫下來，這幾個數字決定你的多元學習表現有幾分。

Q1 我的服務學習時數現在累積幾小時了？還差多少才拿得到滿分？

Q2 體適能檢測什麼時候測？我要先練哪幾項？

Q3 我的社團參與有沒有登記到？紀錄上寫的是哪一個社？

Q4 用我現在的成績去算免試入學積分，大概是幾分？

問到的日期：_____

☐ 去問體育老師：學校有沒有排球社？怎麼加入？沒有社團的話就問「體育課可以固定打排球嗎」。社團參與本身就有積分，等於練球和分數一起拿。

☐ 找 1~2 個同學說好固定對托。一個人只能對牆，兩個人才練得到高手托球和接球。

階段四 從明天起，每天 這一段沒有終點，做到會考為止

下面這張表不用管今天幾月幾號。你開始的那一週就是第 1 週，做到了就在格子裡打一個勾。印完之後可以多印幾張，一張用八週。

每天要做的	1	2	3	4	5	6	7	8
跳繩 500 下								
對牆托球 15 分鐘								
英文單字 20 個								
數學 10 題								
晚上讀書 2 小時								
練完拉筋 10 分鐘								
週日對一次進度表								

上面的數字是「第幾週」，不是日期。哪一週漏掉了就空著，下一週補回來就好。今天真的爛透了，就做爛日子版（單字卡 5 張＋對牆托球 20 下＋拉筋 5 分鐘），一樣可以打勾。

 我自己想到要問的

看完這疊紙，一定還有沒寫到的事。想到就寫在這裡，下次打電話或問老師的時候一起問。

做完階段一到階段三，你就已經贏過大部分同學了。不是因為你比較聰明，是因為大部分人只是想一想，沒有真的去打那通電話。這份清單最難的一格，是第一格。

最後一件事

**國三這年，你不是在跟班上第一名比。
你是在跟去年那個什麼都還沒開始的自己比。**

白商的排球隊，不是只收天才。
乙級聯賽的球隊，多半是一群「高一才第一次認真打排球」的人，靠著每天下午的加練，一年後站上臺南市的球場。

你比他們早開始。

**別人在看你能不能做到的時候，
你已經在做了。**

資料來源與提醒

這一頁是「作戰參考」，不是官方文件。入學規則、球隊狀況、住宿費、補助都是 2026 年 8 月整理的，每年都會變。一律以白河商工官網公告、臺南區免試入學簡章、以及打電話問到的答案為準。

查證來源：

- 白河商工官網 [phvs.tn.edu.tw](https://www.phvs.tn.edu.tw/) (<https://www.phvs.tn.edu.tw/>) — 校名、地址、電話、科別、續招公告；「住宿與交通方式」（住宿費 1,520 元／學期、冷氣卡另購、生輔組長分機 323）；教官室 2026/6/10 「115 學年度專車路線」公告（6 條線，最南到麻豆 34.8 km）
- CTSSF 中華民國高級中等學校體育總會 — 111（12 隊）、112（15 隊）學年度高中排球聯賽男生組乙級預賽臺南市成績表。112 年白商第 3、新化高工第 4；111 年臺南高工第 3、臺南高商第 4。「五間學校」那張表就是從這兩份整理的
- 114 學年度臺南區高中體育班特色招生簡章 — 招排球體育班的是北門農工、曾文農工
- 教育部 115/7/6 臺教授國部字第 1155502031 號函 — 116 年會考訂於 5/15、5/16；官網 cap.rcpet.edu.tw (<https://cap.rcpet.edu.tw/>)
- 臺南區免試入學超額比序積分換算（115 學年度版） — 108 分＝志願序 12＋多元學習表現 50＋就近入學 10＋會考 36
- 教育部國教署「高級中等學校免學費方案」 — 112 學年度第 2 學期起全面免學費，雜費與代收代辦費仍要繳；《低收入戶及中低收入戶學生學雜費減免辦法》 — 低收全免、中低收減免 60%
- 中國時報 2016/11/25 — 白商等 3 校試辦完全免試入學；維基百科 — 創校沿革與校地面積

照片授權：

- 白河區景色（攝影 Mk2010，CC BY-SA 3.0）、白河晨景蓮花田（攝影 梁郡芳，CC BY 4.0），皆取自 Wikimedia Commons ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baihe_District,_Tainan_\(Taiwan\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baihe_District,_Tainan_(Taiwan).jpg))；其餘插圖（排球、球場、地圖、路線圖）為本頁原創向量圖
- 本頁沒有使用白河商工的校園照片——版權屬於學校。要看真正的校園和球隊照片，請上學校官網 (<https://www.phvs.tn.edu.tw/>) 或 IG @phvs_official (https://www.instagram.com/phvs_official/)

沒查到、要你自己問學校的部分：

- ★ 宿舍床位數、是否額滿、高一新生是否優先——本頁最該優先確認的一項
- 白商排球隊目前的教練、練習時間、有沒有選拔門檻（官網未公告）
- 白商 113～115 學年度是否持續組隊（成績表只查證到 111、112 學年度）
- 各科實際最低錄取積分、當年度雜費與代收代辦費的確切金額（每年不同，要看註冊組收費表）
- 116 學年度校車路線是否調整（本頁引用的是 115 學年度暫定版）
- 安南區出發的所有時間都是推估；市區公車路線與站牌、台鐵區間車班次、黃幹線末班車時間務必自己查一次
- 「五間學校」表：113、114 學年度各校排球隊是否還在、高職各科的實際錄取積分