

## 清江國小體操練習團隊甄選辦法暨報名表 112.12.21

- 一、依據本年度學務處工作計畫。
- 二、目的：
  - (一) 藉由體操訓練來提昇學生的體能，並促進其身體健康。
  - (二) 增進學生團隊合作精神與遵守紀律的態度。
  - (三) 培養孩子對體操的興趣，參加比賽提升自我認同並學習挫折容忍力。
- 三、招收對象：本校一至三年級學生，或已有相當基礎且有興趣發展的學生。
- 四、條件：
  - (一) 對體操運動有興趣且適合激烈運動者。
  - (二) 能配合團隊作息及練習時間者。
  - (三) 家長能配合協助學生自主訓練者。
- 五、招收名額：約 6-8 名，擇優錄取。
- 六、報名：即日起至 1 月 5 日(五)止，有意願參加甄選者請將報名表繳交至學務處體育組。
- 七、師資：張郁婷 老師
- 八、甄選方式：
  - (一) 預計於 113 年 1 月 9 日 (二) 中午 12:40 在學務處集合前往甄選，遲到者不予測驗。
  - (二) 項目：
    1. 柔軟度：劈腿 (正劈、左右劈)。
    2. 敏捷爆發力：5 公尺折返跑一分鐘次數。
    3. 身體控制能力：一分鐘平板支撐 (請學生著運動服裝)。
- 九、注意事項：
  - (一) 無法配合練習時間者、無法遵守團隊紀律者請勿參加。
  - (二) 需家長協助自主在家練習柔軟度及體能。
  - (三) 本團隊**非學校校隊**，參賽報名費等相關費用**需自行繳交**。
- 十、社團練習時間：**暫定**學期中非賽季期間：每星期二午休時間，中午 12:40-13:30；星期三下午 14:00~16:00。練習時間會視情況調整，賽季期間 (9-12 月、3-5 月) 增加週末練習。
- 十一、本辦法經 校長核定後實施，修正時亦同。



### 清江國民小學 體操練習團隊甄選 報名表暨家長同意書

茲 同意孩子\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 學生姓名：\_\_\_\_\_

參加體操隊甄選，一切遵守學校規定並配合訓練。

家長(或監護人)簽名：\_\_\_\_\_

家長電話 (手機)\_\_\_\_\_

(H) \_\_\_\_\_

中華民國 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日