

臺北市北投區清江國小體操隊甄選簡章

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身體素質，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) 培養孩子對體操運動的興趣，參加比賽提升自我認同並學習挫折容忍力。

三、招收對象：本校一至二年級學生，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 1-2 名，擇優錄取。

六、報名：即日起至 12 月 31 日(三)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：預計於 115 年 1 月 6 日（二）中午 12:40 請穿運動服裝在學務處前集合，至雙語律動教室參加甄選，為維護甄選公平性，逾時者原則上不予測驗。測驗項目---

1. 柔軟度：劈腿（正、左、右劈）及拱橋（各 10 分，共 40 分）、2. 敏捷爆發力：5 公尺折返跑一分鐘次數（共 20 分）、3. 身體控制能力：一分鐘平板支撐（共 30 分）、前滾翻或側翻（各 5 分，共 10 分）

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) 本團隊無須繳交訓練費，參賽報名費等其他相關費用需自行繳交。

十、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 14:10~16:00。練習時間會視情況調整，賽季期間（9-12 月、3-5 月）增加周末至大龍國小練習。實際練習時間將依校內行事曆及團隊需求彈性調整，並另行通知。

十一、本辦法經陳校長核定後實施，修正時亦同。

清江國小體育組 114.12.17



清江國民小學體操練習團隊甄選報名表暨家長同意書

茲 同意孩子參加體操隊甄選，一切遵守學校規定並配合訓練。

班別：_____ 年 _____ 班 學生姓名：_____

家長電話（手機）_____ (H) _____

家長（或監護人）簽名：_____

中 華 民 國 年 月 日

◎本表可自行下載列印，或到學務處領取。