

# 臺北市幸安國小 114 學年度上學期運動培訓隊員招生簡章

- 一、依據：113.12.05 北市教國字第 1133114859 號函頒之「臺北市國民小學課外社團作業要點」辦理。
- 二、目的：為鼓勵本校學生多元學習及發展兒童運動潛能，擴大學生學習領域，培訓運動代表隊隊員，並發展學校特色。

## 三、招生內容

- (一) 甄選對象：凡本校一、二年級學生，具有運動發展潛能，經家長同意後始可報名參加甄選。測驗通過並完成入班報名及繳費，即成為運動代表隊培訓隊員。
- (二) 招生項目及人數：游泳、桌球、足球、羽球，依最終公告人數為原則。
- (三) 費用：由各代表隊培訓隊員共同負擔聘用教練鐘點費及相關行政費用。
- (四) 練習時間：

| 星期<br>代表隊 | 星期三<br>12:00~16:00 | 星期五<br>12:00~16:00 | 備註                                |
|-----------|--------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 游泳隊       | V                  | V                  | 12 時至 13 時可訂學校營養午餐，<br>並由教練進行午餐指導 |
| 桌球隊       | V                  | V                  |                                   |
| 足球隊       | V                  |                    |                                   |
| 羽球隊       | V                  |                    |                                   |

※培訓隊練習時間不包含寒、暑訓。(寒、暑訓以正式入校隊選手為主)。

- 四、報名時間及方式：即日起至 114 年 8 月 11 日前將紙本報名表交至學務處  
或掃描電子檔寄至 [jielin@haps.tp.edu.tw](mailto:jielin@haps.tp.edu.tw)

五、甄選時間：114 年 8 月 13 日 (三)，中午 12:50 於本校大門穿堂報到，13:00 開始測驗。

六、甄選地點：由各隊教練帶至各校隊訓練場地進行體能及專項測驗，測驗結束帶回大門穿堂。

## 七、甄選方式

- (一) 體適能測驗 (佔總分 40%)：坐姿體前彎、立定跳遠、5 或 10 公尺折返跑(以上各隊選測)。
- (二) 專項測驗 (佔總分 60%)，施測內容可至幸安國小學校網頁最新(活動)訊息自行下載參閱。

八、放榜時間：甄選錄取名單將於 114 年 8 月 14 日 (週四) 12:00 前公告學校首頁

錄取者於 114 學年度 9 月 3 日中午 13:00 開始訓練。

九、考試事宜詢問處：學務處體育組王老師，電洽 02-27074191-3202

## 足球培訓隊考試項目

|      |                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 考試項目 | S 型盤帶球                                                                                            |
| 測驗說明 | 全長將擺放 5 個標誌桶，桶間距離約 1 M，需依序盤帶球左右繞行 1 到 5 號的標誌桶外側後用腳底停球，即完成測驗。                                      |
| 評分標準 | 將視測驗者的盤帶球整體流暢度、控球力量大小及身體重心和腳步協調做參考依據，並採計時，依完成秒數，時間越短為佳。(如盤球行進間每碰到一個標誌桶時間 + 5 秒，碰到兩個 + 10 秒，以此類推)。 |

## 游泳培訓隊考試項目

|      |                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------|
| 考試項目 | 蹬牆漂浮及雙腳自由式打水                                                      |
| 測驗說明 | 使用浮板蹬離牆壁後，雙腳快速自由式踢腳打水至 10 公尺，即完成測驗。                               |
| 評分標準 | 視測驗者蹬牆後水中平衡程度，如身體無晃動且距離長為優，雙腳自由腳打水依距離評定分數，10 公尺為優，8 公尺為佳，6 公尺為中等。 |

## 桌球培訓隊考試項目

|      |                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------|
| 考試項目 | 球拍揮拍動作及控球測試，測試前先練習三分鐘。(每關都三次機會)                               |
| 測驗說明 | 項目一、比賽預備姿勢<br>項目二、反手揮空拍<br>項目三、正手揮空拍<br>項目四、原地停球<br>項目五、向上拍球。 |
| 評分標準 | 協調性 30% 專心程度 20% 對球節奏感 20% 肌肉柔軟度 20%<br>動作正確性 10%             |

## 羽球培訓隊考試項目

|      |                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 考試項目 | 跳繩單迴旋、正手連續拍球、羽球投擲動作                                                                                                      |
| 測驗說明 | 項目一、跳繩單迴旋：計時 20 秒內次數越多分數越高<br>項目二、球感測驗，正手連續拍球：需連續 10 下即可滿分(限 3 次機會)<br>項目三、羽球投擲動作：5 顆羽球投擲動作，以動作協調性為評分標準                  |
| 評分標準 | 項目一、跳繩單迴旋：20 秒計時一下 0.5 分，滿分為 10 分<br>項目二、球感測驗，正手連續拍球：一顆球 2 分，連續 10 顆滿分 20 分<br>項目三、羽球投擲動作：動作良好 30 分、動作普通 20 分、動作不協調 10 分 |

## 臺北市幸安國民小學 114 學年度運動培訓隊員招生報名表

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 姓 名：                                                            | 班 級：      年      班                                                                                                                                                                                                               |
| 身高：      公分                                                     | 體重：      公斤                                                                                                                                                                                                                      |
| 報考隊別：(    ) 游泳隊      (    ) 桌球隊<br>(    ) 足球隊      (    ) 羽球隊   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 住址：                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 電話：( 日 )                      ( 夜 )                      ( 手機 ) |                                                                                                                                                                                                                                  |
| E-Mail:                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 家長簽章：                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 老師<br>評語                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 備<br>註                                                          | 1. 請於 114 年 8 月 11 日(一)中午 12:00 前交回學務處體育組。<br>2. 8 月 13 日(三)下午 1 時考試，當天午餐請自理。<br>3. 考完試若教練即時放榜，錄取者現場會收到入隊同意書，請將同意書簽名後，最晚於 8 月 20 日(三)以前交回學務處體育組或掃描電子檔寄至電子郵件信箱 <a href="mailto:jielin@haps.tp.edu.tw">jielin@haps.tp.edu.tw</a> 。 |