

臺北市幸安國小 115 學年度上學期運動培訓隊員招生簡章

- 一、依據：100.10.11 北市教國字第 10043565500 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：凡本校一年級新生及二年級新生，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，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 代表隊	星期三 12:40~16:00	星期五 12:40~16:00	備註
游泳隊	V	V	用完午餐後，12:40 到練習場地， 由教練進行練習
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 **115 年 8 月 7 日** 前將紙本報名表交至學務處
或填寫電子表單 <https://forms.gle/CnZRcWsQJzTBZxx77>

- 五、甄選時間：**115 年 8 月 12 日 (三)**，中午 12:50 於本校活動中心報到，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 **115 年 8 月 13 日 (週四)** 12:00 前公告學校首頁

錄取者於 **115 學年度 9 月 2 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+ 1 0 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、跳繩 項目二、反手揮空拍 項目三、正手揮空拍 項目四、原地停球 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% 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、揮拍擊球測驗
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 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) 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 項目四、擊球測驗：經由教練發球讓考生擊打
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 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 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 項目四、揮拍擊球：十顆羽毛球，一顆球四分滿分 40 分

臺北市幸安國民小學 115 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 () 足球隊 () 羽球隊	
住址：	
電話：(日) (夜) (手機)	
E-Mail:	
家長簽章：	
老師 評語	
備 註	1. 請於 115 年 8 月 7 日(五)中午 12:00 前交回學務處體育組。 2. 8 月 12 日(三)下午 1 時考試，當天午餐請自理。 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 19 日(三)以前交回學務處體育組。 4. 放榜前請勿報名課後班，請等培訓隊放榜後再報名。