

臺北市立大學附設實驗國民小學

111 學年度田徑隊培訓暨校隊甄選計畫

壹、目的

- 一、公開、公平選拔學校田徑隊員，參加臺北市國小運動會。
- 二、活潑校園運動風氣，增進學生對田徑運動的興趣，提昇學童體適能。
- 三、提供課外學習舞臺，發掘學童運動潛能，展現多元智慧與自信。

貳、甄選資格

- 一、本校五年級學生。
- 二、健康情形良好；獲得家長同意與支持；願意與隊友發揮團隊合作精神；能吃苦耐勞、堅定信心、認真學習，為校爭光者。

參、甄選期程，採兩階段甄選

第一階段**培訓甄選**，訂於 111 年 3/21(一)，3/22(二)、上午 07:40 舉行。

遇雨順延。

第二階段**校隊甄選**，於 111 學年度開學後辦理校隊甄選；體育課測驗成績參照該年度甄選標準達標者，由教練團逕行徵召。

肆、測驗內容

- 測驗項目：100 公尺短跑、坐姿體前彎、立定跳遠。(另將參酌校慶運動會成績。)
- 競走隊甄選，參酌校慶運動會耐力跑競賽及體育課 800M 測驗成績。
- 鉛壘球、跳高項目，參酌校慶運動會及體育課測驗成績。

伍、第一階段測驗時間

111 年 3/21(一)，3/22(二)、早上 7:40 至 8:45 施測。

陸、第一階段甄選名額

- 1、擇優錄取男、女生各約 6~12 名。
- 2、擇優錄取培訓選手；於 111 學年度開學後**校隊甄選**測驗通過，始為正式校隊選手。

柒、報名時間

即日起，至 111 年 3 月 21 日（星期一）上午 7：40 前，報名表繳交體育辦公室。

捌、師資

由學務處敦聘本校體育老師，並邀請田徑專長教練，共同義務免費指導。

玖、訓練內容

運動員禮儀、運動技術與規則、體能訓練、動靜態伸展操、馬克操、運動傷害預防與保護觀念、實戰參加田徑相關競賽…等。

拾、基本規範

- 一、須努力課業、遵守學校規範，作為全校同學的楷模。
- 二、訓練期間須遵守指導，除不可抗力之理由外，不得任意缺席或遲到早退；若有嚴重違規者，取消其校隊資格。
- 三、擔任校隊期間之表現，隨時提報級科任老師作為學習表現成績之參考。
- 四、認真學習、表現優異者，始可代表學校參加比賽。

拾壹、集訓時間

- 一、平日：每週一、二、四、五，上午 7：50~8：40 為主要練習時間（不影響班級正課）；9 月開學後，提早到 07:30 開始練習。
- 二、課後加練：9 月下旬起，視實際練習需要，得於課餘時間加強練習；唯加練須經教練團、級任老師及學務處共同商議後確定，並徵求家長同意後實施。
- 三、賽事安排：除臺北市國小運動會之外；將視訓練進度，報名參加田徑協會相關競賽，以增加選手經驗；寒假將安排集訓，集訓計畫另行通知。
- 四、臺北市西區運動會(11 月底)：前八名，將參加臺北市國小運動會(3 月初)。
- 五、臺北市國小運動會(3 月初)：個人賽前三名，將代表北市進軍全國賽(5 月)。

拾貳、經甄選為正式隊員後，視練習成績及表現，報名參加單項協會相關比賽及臺北市教育局所主辦之臺北市國小西區及臺北市國小運動會。

拾參、本辦法經學務會議核可後實施。

