

臺北市內湖區麗湖國民小學 111 學年度上學期運動代表隊甄選簡章

壹、代表隊招收目的

因應教育部實施 12 年國民教育，增加孩子多元學習，希望更多已經有基礎且對運動有高度興趣的孩子能在此學習到更完整、更全面性技能，除此之外，在訓練過程中能培養孩子勇於面對各項挑戰，學習團隊合作精神，盡力爭取榮譽，並能從中訓練孩子的挫折容忍度，提升個人自信心與企圖心，每個孩子能透過運動更能自我肯定。

貳、招收對象

- 一、游泳代表隊:招收一~三年級學生（男女不拘）
- 二、扯鈴代表隊:招收一~三年級學生（男女不拘）
- 三、有氧體操代表隊:招收一年級學生(男女不拘)、二年級男生
- 四、桌球代表隊:招收一~三年級學生（男女不拘）

註:1. 以上最多可選擇二項運動代表隊報名參加甄選。

2. 參加游泳代表隊甄選之學生，身高需滿 120 公分方得報考。

一、游泳代表隊 錄取標準

1. 25 公尺自由式
2. 基本協調動作
3. 柔軟度
4. 依能力擇優錄取

二、扯鈴代表隊 錄取標準

1. 一年級：基本運鈴。
2. 二年級：自選五招扯鈴動作。
3. 三年級：自選十招扯鈴動作。

三、有氧體操代表隊 錄取標準

1. 柔軟度：依當天老師測驗之動作。
2. 基本協調能力：如跳繩、仰臥起坐、協調性彈跳、支撐能力、翻滾等。
3. 舞步測驗：（依當天給舞步與動作）。

四、桌球代表隊 錄取標準

1. 側併步
2. 雙手接球
3. 反手推球
4. 敏捷、協調性測驗
5. 反應力測驗

肆、各代表隊錄取後未來必需配合下列訓練時間，才可報名參加：

一、寒、暑假訓練時間：週一至五上午〈需收費〉

(寒、暑假訓練日期於放假前 1 個月依各代表隊教練安排時間為主)

●112 年度寒假訓練時間為(每週一至五上午)

目前預定時間:1 月 30 日至 2 月 10 日(共計 10 天)

●112 年度暑假訓練時間為(每週一至五上午) 共計 7 週

二、每學期晨光訓練時間：每週安排 3 天 上午訓練一、二、四〈無須付費〉

三、課後訓練時間：每週安排 3 天下午訓練〈需收費〉 各代表隊訓練時間如下：

1. 游泳代表隊:每週二、四、五 下午 16:00-18:00

2. 扯鈴代表隊:每週一、二、四 下午 16:00-17:30

3. 有氧體操代表隊:每週一、二、五 下午 16:00-18:00

4. 桌球代表隊:每週安排一、二、四下午 16:00-18:00 以及下列三個時段須擇一時間

參與加強訓練如下：(加強訓練為須擇一參加)，維持每週四天訓練。

週三加強訓練-12:00 用餐， 13:00 訓練至 16:00

週五加強訓練-12:00 用餐，13:00 至 16:00 低中年級，16:00 至 18:00 高年級

週六加強訓練-上午 8:30-11:30

伍、各代表隊甄選流程：

1. 錄取初試人數：依學生測驗之程度擇優錄取人數

2. 進入複試訓練：

各代表隊經 12/8(四)初選後，公布複選名單，進入複試之學生 12/13、15 兩天須配合進行複試(週二、四上午依各代表隊訓練時間及場所進行複試資格訓練)。

3. 正式錄取名單：經複試訓練後，依複訓狀況及各代表隊教練訂定訓練標準，於 12/20 公告正式錄取名單。

陸、本學期各代表隊正式錄取名單之學生，於 112 年開始進行進入代表隊參與寒假訓練。

註：

1. 本校音樂團隊訓練時間皆與運動代表隊訓練時間相同，音樂團隊學生請勿報名。

2. 本校資優班學生報名參加，在此提醒早上如安排資優課程，每週運動代表晨光訓練僅能請假 1 次為原則。

臺北市內湖區麗湖國民小學 111 學年度上學期

各運動代表隊甄選報名時程說明

一、報名時間：即日起至 111 年 12 月 2 日(星期五)12:00 前

二、報名方式：

1. 為響應環保永續減紙，代表隊甄選報名採取線上方式進行，請家長詳閱表單說明後再進行填寫。
2. 招生簡章請至本校網站-行政公告參閱。
3. 線上報名表請掃 QR CODE



三、甄選時間:111 年 12 月 08 日(四) 上午 7:40~8:30(7:40 報到點名)

四、甄選地點及攜帶用具：

1. 有氧體操代表隊--- 2F 韻律教室
◎請穿著運動服(以緊身有彈性的運動服為主)
 2. 游泳代表隊 --- 3F 溫水游泳池
◎帶泳鏡. 泳帽. 泳裝. 浴巾，請盡量提早至少 10 分鐘入場自行換裝及熱身
 3. 扯鈴代表隊 --- 4F 活動中心
◎扯鈴用具 (可自行攜帶或現場提供)
 4. 桌球代表隊 --- 5F 桌球教室
◎請穿著運動服，攜帶桌球拍(或現場提供)
- 註：以上最多可選擇二項運動代表隊報名參加甄選。