

臺北市士林區兩聲國民小學 114 學年度第 1 學期校隊簡章暨線上填報說明

親愛的家長您好：

本校田徑校隊，為響應政府無紙化暨環保政策，故採線上報名，您可於 5/29(四)早上 10:00 起，至本校網站首頁左上角【兩聲國小線上報名系統】內先行瀏覽各相關資訊。

■線上報名日期：**114/06/02 (一) 上午 08:00~114/06/09(一)上午 8:00 止**(報名系統將關閉)，逾時不候。第二階段報名請自行向體育組報名。

■114/06/10 (二) 早上 9:00 前於本校網頁公布開班狀況，若人數不足(未滿 6 人)則不予開班。

一、辦理期程：

田徑校隊 114/09/08(一) ~115/01/19 (一) 舉辦。

二、114 學年度第 1 學期開學日為 114/09/01 (一)，休業式時間為 115/01/20 (二)。

三、對象：以目前三~六年級學生為主。

四、本學期校隊停課日期：

09/29(教師節)、10/6(中秋節)、10/10(雙十節)、10/27(光復節)、11/21(運動會補假)、12/25(行憲紀念日)、01/01(元旦)。

五、請家長注意校隊上課時間，避免同一時間重複報名其他社團。

六、收費方式：免費。

七、注意事項：

校隊項目	課程內容	訓練時間	師資	上課地點	參考費用	年級	限定人數	備註
田徑隊	每天基礎關節熱身操、耐力跑(10 圈以上)、跳繩 300 下。 課程調配：間歇跑、衝刺、折返跑、節奏跑跳、核心、肌力及各單項等訓練。	114/9/8-115/1/19 週一、三、五 07:30~08:20 比賽期中午加訓 12:40-13:15	許翔鈞	操場	免費 (須配合練習時間者)	三~六年級 可高強度訓練者	20	體適能成績排序甄選

(一) 田徑隊如遇比賽、開會無法上課，則不進行補課。

(二) 田徑隊下雨另擇適合場地，改以體能訓練、基本動作訓練替代。

(三) 參與校隊學生學習態度不佳、遲到及無故曠課，經教練、校方人員規勸 3 次無效者，得取消其參加資格。

(四) 田徑校隊，體適能成績採用各體育教師上傳為主，不另外檢測。

三年級舊生不檢測，新生檢測 800 公尺、立定跳遠及垂直跳。

(五) 校隊相關問題請洽學務處體育組許翔鈞老師，洽詢專線 2831-1004#222。