

113 學年度蓬萊國小田徑隊招生通知單

親愛的家長您好：

本校田徑隊招生已開始，為鼓勵孩子多元展能、爭取榮譽，如您的孩子有意願加入本團隊訓練，並能依訓練時間及規定配合，我們都非常歡迎唷！在此之前，我們會先幫孩子做個小測驗，評估是否適合加入團隊訓練，並另行通知結果。

說明如下：

一、測驗時間：6/14（五）8：00~8：40

二、測驗項目：100 公尺、立定跳遠、垂直跳

三、服裝規定：運動服裝、運動鞋

四、煩請家長詳閱上方說明及田徑隊須知，填寫回條並繳回。

（請於 6/12（三）前繳交回條至學務處廖老師）

Ps：

一、如遇雨天，100M 由任課老師於體育課補測。

二、田徑訓練屬高強度運動，請考量自身健康情況，如：心臟病、癲癇…，再決定是否參加。

若有疑問請聯繫體育組 25569835#330

113 學年度蓬萊國小田徑隊招生回條

學生姓名：_____ 班級：_____

☐ 同意學生參加田徑隊訓練並配合上述事項。

家長簽名：_____ 導師簽名：_____

蓬萊國小田徑隊須知

一、訓練時間：

四年級：

113 學年度每週一、四上午 07:50~08:40，部分選手經教練評估後，會與高年級學長姐一同練習。

五、六年級：

晨光時間(07:50~08:40)為共同練習，
午休時間(12:50~13:30)為專項訓練。

二、訓練規範：

1. 穿著適合訓練之服裝。
2. 請於練習時間前繳交班級作業，或完成導師指定之班級工作，於 7：50 準時出席。
3. 請於 7：50 提前執行自己打掃區域之打掃工作，勿因團隊練習而荒廢班級活動事務。
4. 7：50 準時到學務處前集合，如有事無法參與訓練，務必「親自」向田徑指導老師請假。
5. 晴天操場：仰臥起坐 30*2 組、背肌 30*2 組、操場熱身 6 圈
6. 雨天體育館或地下室：仰臥起坐 30*2 組、背肌 30*2 組、體育館熱身 10 圈
7. 中午專項訓練，針對五六年級跳高、跳遠、壘球及比賽選手訓練，請中午有參加訓練的同學，務必於 12：45 前完成班級所有事務（包含打掃工作）。
8. 中午參加訓練者，請 12：45 準時到學務處前集合並整理場地，如有事無法參與訓練，務必「親自」向田徑指導老師請假。
9. 在學校請做好該有的榜樣，不要讓導師和教練、家長操心。
10. 各班導師如有任何問題，可隨時與田徑隊指導老師聯繫。
11. 田徑隊指導老師保有最終修改、變更與解釋之權力。