

臺北市大安區金華國民小學 114 年度田徑隊暨培訓隊甄選計畫(一)

一、目的：養成良好運動生活習慣，奠定優異體適能基礎，刺激孩童體格發展，建立團隊觀念，培養優良品格及穩健、負責之態度，發展田徑專項競賽技術，積極為校爭取榮譽。

二、主辦單位：學務處。

三、報名方式：**即日起至 114 年 5 月 9 日（星期五）止**，逕至學務處體育組領取報名表報名。

四、報名資格：**本校四、五年級學生**，不分性別，對田徑有興趣，經家長、導師同意才得報名參與甄選，參加資格除以技術、能力為取捨外，並須具備下列條件：

1、須無罹患可能因劇烈運動而導致危害自身安全之疾病者(如心臟、血管方面或嚴重氣喘、癲癇等)。

2、品德良好，具有進取精神及榮譽感，並願接受校隊指導老師指導。

3、正式隊員能配合寒暑訓。

五、甄選方式：**各項測驗請參閱成績分數對照表，單一項成績低於 50 分者，不予錄取**

(一) 立定跳遠測驗（瞬發力）。

(二) 垂直彈跳測驗（瞬發力）。

(三) 坐姿體前彎測驗（柔軟度）。

(四) 60 公尺測驗（速度）。

六、錄取名額：擇優錄取若干名。

七、甄選日期：114 年 5 月 12 日(一)~114 年 5 月 16 日(五)。

八、田徑隊學生之義務及權利：

(一) 參加校隊的同學，須遵守校隊規定（基本規定：練習不嬉鬧、不遲到、不早退、不缺席、聽從指導老師之指導），如經勸戒仍不聽從指導與管教次數累計達 3 次者，隔週停練一週；停練次數達 3 次者，由學務處會同家長、導師、教練共同協商輔導安排退隊事宜，並禁止代表本校參與校級以上賽事。

(二) 校隊將代表本校參加校外各項競賽，爭取個人及學校最高榮譽，參加校隊的同學應有義務及責任參與各校隊的例行性訓練與集訓。有關南區運動會及市小運游泳比賽另訂甄選辦法。

(三) 為考量學習的連貫性、校隊的訓練安排及指導老師的付出，入選校隊者除了非自願性因素（如傷病等）外，不得隨意要求退出或加入其他校隊，違反者將視情節輕重停權 1 至 2 年不等，停權期間不得參加本校任一校隊。

(四) 校隊代表學校對外參加比賽，學生一律給予公假，公假部分將不影響學生日常生活表現

之紀錄。

(五) 校隊代表學校對外參加臺北市教育盃等…比賽，其交通費、誤餐費、報名費等由本校相關經費項下支應。

(六) 校隊代表學校對外參加比賽如成績優異，將於公開場合進行表揚。

(七) 校隊練習與集訓時間，學生一律給予公假，可免出席學生朝會與參與晨間整潔活動。

九、練習時間：

(一) 晨訓週一、二、四、五早上 7:30-8:30。

(二) 暑、寒訓必須參加，暑訓日期自 114 年 8 月 18 日至 8 月 29 日，早上 07:50~10:50，地點金華國小。(無法配合參與晨訓、寒暑訓，不建議報名甄選)

十、費用：

(一) 目前田徑隊由本校田徑專長教師指導，無須繳交教練鐘點費，惟配合專項訓練，若外聘教練，所需經費依本校課外社團實施要點收取。

(二) 其餘收費另依訓練需求另行通知。

十一、運動及藝文校隊相關規範：

(一) 依據本校運動及藝文代表隊組訓辦法，為考量學習的連貫性、代表隊的訓練安排及指導老師的付出，入選代表隊者除了非自願性因素(如傷病)外，不得隨意要求退出或加入其他代表隊，違反者將視情節輕重停權 1~2 兩年，停權期間不得參加本校任一代表隊；同一代表隊申請退出後又因故申請加入，比照前述不得參加辦理。

(二) 運動代表隊不得相互跨隊參加(亦即運動代表隊僅能擇一參加)；如有運動代表隊及藝文代表隊互跨，則視該生程度、校隊練習時間、指導教練意願另酌予考量是否同意；又，藝文團隊(弦樂團、合唱團)因性質特殊難以切割，業經指導教師同意可跨團參加。

(三) 承上，考量教師鐘點費之成本損益，凡志願跨隊並經學務處依上述原則同意者，仍須繳交所參加校隊之訓練費用。

(四) 當不同團隊比賽有所衝突時，須與團隊指導老師討論可配合訓練的時間，以兼顧兩邊團隊之訓練。

十二、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

坐姿體前彎及立定跳遠成績分數對照表

男生組		分數	女生組		分數	男生組		分數	女生組	
坐姿體前彎	立定跳遠		坐姿體前彎	立定跳遠		坐姿體前彎	立定跳遠		坐姿體前彎	立定跳遠
>33CM	>187CM	100	>40CM	>167CM		18CM	172CM	84	25CM	152CM
33CM	187CM	99	40CM	167CM		17CM	171CM	83	24CM	151CM
32CM	186CM	98	39CM	166CM		16CM	170CM	82	23CM	150CM
31CM	185CM	97	38CM	165CM		15CM	169CM	81	22CM	149CM
30CM	184CM	96	37CM	164CM		14CM	168CM	80	21CM	148CM
29CM	183CM	95	36CM	163CM		13CM	167CM	79	21CM	147CM
28CM	182CM	94	35CM	162CM		12CM	166CM	78	19CM	146CM
27CM	181cm	93	34CM	161CM		11CM	165CM	77	18CM	145CM
26CM	180CM	92	33CM	160CM		10CM	164CM	76	17CM	144CM
25CM	179CM	91	32CM	159CM		9CM	163CM	75	16CM	143CM
24CM	178CM	90	31CM	158CM		8CM	162CM	74	15CM	142CM
23CM	177CM	89	30CM	157CM		7CM	161CM	73	14CM	141CM
22CM	176CM	88	29CM	156CM		6CM	160CM	72	13CM	140CM
21CM	175CM	87	28CM	155CM		5CM	159CM	71	12CM	139CM
21CM	174CM	86	27CM	154CM		4CM	158CM	70	11CM	138CM
19CM	173CM	85	26CM	153CM		<4CM	158CM	50	11CM	<138CM

垂直跳測驗成績分數對照表

男生	分數	女生	男生	分數	女生
測驗成績(公分)		測驗成績(公分)	測驗成績(公分)		測驗成績(公分)
50	98	50	30	69	30
49	97	49	29	68	29
48	96	48	28	67	28
47	95	47	27	66	27
46	94	46	26	65	26
45	93	45	25	64	25
44	91	44	24	63	24
43	89	43	23	62	23
42	87	42	22	61	22
41	85	41	21	60	21
40	83	40	20	59	20
39	81	39	19	58	19
38	79	38	18	57	18
37	77	37	17	56	17
36	75	36	16	55	16
35	74	35	15	54	15
34	73	34	14	53	14
33	72	33	13	52	13
32	71	32	12	51	12
31	70	31	<12	50	<12

60 公尺成績分數對照表

分數	秒數	分數	秒數	分數	秒數	分數	秒數
100	<8	92	8.7	84	9.5	76	10.3
99	8	91	8.8	83	9.6	75	10.4
98	8.1	90	8.9	82	9.7	74	10.5
97	8.2	89	9	81	9.8	73	10.6
96	8.3	88	9.1	80	9.9	72	10.7
95	8.4	87	9.2	79	10	71	10.8
94	8.5	86	9.3	78	10.1	70	10.9
93	8.6	85	9.4	77	10.2	50	>10.9

臺北市大安區金華國民小學 114 年度（一）田徑隊甄選報名表

班級	____年____班____號	姓名		性別	
身高	公分	體重	公斤	生日	年 月 日
已參加 團隊	<input type="checkbox"/> 足球隊 <input type="checkbox"/> 扯鈴隊 <input type="checkbox"/> 游泳隊 （已參加此類校隊，不得報名田徑隊）				
	<input type="checkbox"/> 合唱團 <input type="checkbox"/> 弦樂團				
家長電話	（家用）		（手機）		
<p>注意事項：</p> <p>一、未經家長、導師許可不得逕自報名。</p> <p>二、報名截止後將另行通知測驗時間。</p> <p>三、體能無法負荷者，請自行斟酌是否參加。</p> <p>四、經獲選為正式隊員者，若行為欠佳，經勸戒後若無改進，將視情節輕重予以暫停練習或退隊處分。</p> <p>五、請務必詳閱簡章，無法配合團隊運作方式與練習時間者，切勿報名。</p> <p>六、運動及藝文校隊相關規範：</p> <p>（一）依據本校運動及藝文代表隊組訓辦法，為考量學習的連貫性、代表隊的訓練安排及指導老師的付出，入選代表隊者除了非自願性因素(如傷病)外，不得隨意要求退出或加入其他代表隊，違反者將視情節輕重停權 1~2 兩年，停權期間不得參加本校任一代表隊；同一代表隊申請退出後又因故申請加入，比照前述不得參加辦理。</p> <p>（二）運動代表隊不得相互跨隊參加（亦即運動代表隊僅能擇一參加）；如有運動代表隊及藝文代表隊互跨，則視該生程度、校隊練習時間、指導教練意願另酌予考量是否同意；又，藝文團隊（弦樂團、合唱團）因性質特殊難以切割，業經指導教師同意可跨團參加。</p> <p>（三）承上，考量教師鐘點費之成本損益，凡志願跨隊並經學務處依上述原則同意者，仍須繳交所參加校隊之訓練費用。</p> <p>（四）當不同團隊比賽有所衝突時，須與團隊指導老師討論可配合訓練的時間，以兼顧兩邊團隊之訓練。</p>					

請於 114 年 5 月 9 日（星期五）止前填妥下列報名表繳至學務處體育組。

家長簽名：_____導師簽章：_____