

113 學年度第 2 學期吉林柔道隊種子隊員培訓招生簡章

一、 成立目的：

柔道隊主要作為培訓未來可代表學校參與臺北市柔道比賽之校隊，學習防身自衛的能力，能與大同國高中升學銜接。

二、 訓練時間：

週一、週二、週三、週四、週五早上 7：50～8：40

三、 訓練費用：一天 50 元

四、 訓練地點：活動中心 B1 地墊教室

五、 訓練師資：葉雅惠教練

六、 訓練內容：

培養基本體能、肢體協調、心肺適能、爆發力及學習防身自衛的能力為主，等於小朋友多出一些運動與鍛鍊心肺適能的時間，這有助於提升與改善小朋友體能，在練習中，我們也會注意小朋友身體狀況，給予適當的練習課表。

配合事項：

1. 參與柔道隊之隊員需能準時完成班上要求，主要是希望小朋友能先配合及完成班級事務，行有餘力者再參與校隊活動。2. 學生若無法出席當天訓練，務必當面向團隊指導教練請假。3. 國小以學習柔道基本動作為主，本校並已鋪設柔道專用地墊，避免學童受傷。4. 本隊有淘汰機制，若有不適合練習，配合度不佳者，會給予退隊。5. 參加柔道校隊必須代表學校參加比賽。

=====

113 學年度第二學期柔道隊同意參與調查表回條

班級：

姓名：

是否同意貴子弟參與柔道隊練習：

☐ 同意：

家長簽章：

是否於晨光有參加其他活動：

(請註明可參與練習時間)

☐ 是，請說明什麼活動 _____ ☐ 否

請勾選可參與晨光練習時間

☐ 一 ☐ 二 ☐ 三 ☐ 四 ☐ 五

導師簽名：_____ 家長簽名：_____

◎要參加的學生請於放學前至學務處繳回此條給體育組長，謝謝您。

(體育組電話:2521-9196 轉 823)