

# 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：

- 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。
  - 學生若無法出席當天訓練，務必當面向團隊指導教練請假。
  - 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。
  - 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。
  - 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)