新北市聖心小學115學年度上學期【躲避盤代表隊】甄選報名通知單

躲避盤運動是陪伴聖心小學學生校園生活的運動，也是體育發展項目之一。104 學年度起，熱血的孩子、熱心的家長、用心的教練，漸漸帶起校園躲避盤的風氣；近年更規劃躲避盤運動的螺旋式課程，將其融入體育課程教學與展延課程，希冀奠定孩子穩定的躲避盤運動基本功。107 學年度正式成立躲避盤代表隊，目前聘請選手出身的陳仕樺教練、吳家賢教練做為本團隊指導教練，體衛組長處理團隊行政事宜。

這幾年，孩子們除了例行練習，也於假日進行加練及移地訓練，增加實戰經驗，並參與各式賽事，在107學年度全國賽中榮獲第三名，並於108學年度榮獲北區賽第二、三名，109-114學年度北區賽與全國賽皆榮獲冠軍!

歡迎有興趣、可配合的孩子報名躲避盤代表隊，勇於自我挑戰與提升。甄選資訊如下：

- 報名日期：即日起至11/20(五) 中午12：00（**請至學務處索取及繳交報名表**）
- 報名對象：115學年度三～五年級學生
- 甄選日期：初試-11/24(二) 08：00～09：00
  複試-11/27(五) 08：10～09：00(初試通過者通知參加)
- 甄選方式：以學生進行躲避盤練習時，具備基本技巧、能專注聆聽指令、過程口語及態度、團隊紀律表現等為評分依據。
- 新隊員家長線上說明會日期12/1(二) 14：40【另發通知予通過甄選之隊員】
- 重要提醒：
  1. 甄選當日請穿著運動服、運動鞋。
  2. 入選隊員必須參與代表隊寒/暑假集訓、週二與五晨練、賽前加練、週四課後展延及相關活動與比賽。(訓練規劃詳背頁)
- 如有相關疑問，請洽詢學務處26182330分機133 蔡欣霓老師。

✂------

新北市聖心小學115學年度上學期【躲避盤代表隊】甄選報名通知單回條

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

☐ **學生本人報名參加躲避盤代表隊甄選**

☐ **其他聯繫事項：**

家長簽名：_____ 導師簽名：_____

【請於11/20(五) 中午12：00前將回條交至學務處】

※我們的訓練計劃

為了能夠讓孩子在比賽中能夠將所學技能展現得更純熟，教練針對隊員設計一整套的訓練計畫，**入選隊員必須共同參與訓練，以下為練習時間表及訓練計畫：**

一、訓練時間：

(一)寒假暑假集訓。**115 學年度寒訓時間：116.01.21(四)～01.27(三)**。(報名繳費)

(二)晨練：每週二、五上午 8：00～9：00。（費用由學校與家長共同負擔）

(三)展延課程：每週四 16：10～17：45。(報名繳費)

二、訓練計畫：

躲避盤訓練計畫		
	練習課程	訓練目標
第一階段	1. 運動興趣引導 2. 身體適能活動遊戲（體操活動、格子活動） 3. 躲避盤觀念建立（影帶欣賞） 4. 躲避盤基本活動	1. 利用遊戲參與的過程，引發孩子了解運動和生活息息相關的重要性，讓孩子在遊戲過程中建立良好的體適能及健康、快樂的身心。 2. 建立孩子基本躲避盤觀念及利用躲避盤加強統合訓練。
第二階段	1. 體適能活動加強（肌力訓練、肌耐力訓練） 2. 身體活動遊戲 3. 躲避盤基礎技能練習	1. 透過身體活動遊戲，提昇孩子體力、速度、敏捷性、彈力，並進而訓練身體優越的協調能力。 2. 開始躲避盤基本動作訓練，內容有傳盤、接盤及閃躲。
第三階段	1. 基本動作加強 2. 基礎技能加強（防守技巧、進攻技巧） 3. 團隊合作觀念建立	1. 在具備基礎的體能後，開始進階的傳接盤技術加強及動作組合，訓練隊員將基本動作結合，運用於場上。 2. 團隊攻防訓練，開始防守觀念建立，訓練孩子學會防守的能力。
第四階段	1. 聯合動作訓練 2. 分隊對抗練習 3. 體適能測驗	1. 聯合進攻動作和防守動作加強練習。 2. 開始分組練習，培養團隊合作精神及實際比賽經驗。 3. 體適能檢測，讓隊員了解自己進步的成果和尚加強的地方。