

臺北市建安扯鈴培訓生報名簡章

- 一、練習時間：每週一、二及週四、五 AM 0800~0840。
- 二、授課教練：駱宗義老師。
- 三、招生名額：預計招收10-15人。
- 四、報名資格：為本校二~五年級。
- 五、報名日期：即日起至110年12月17日 AM1200止。
(報名參加者請於110年12月20日早上0800於天於學務處前集合，請自備鈴棍)
- 六、培訓生測驗項目(評量學生基本扯鈴能力)
(1)運鈴 (2)拋鈴(3)基本招式
- 七、培訓測驗：12/20第1階段測驗:基本運鈴、小拋2下、基本招式5招
12/20-1/18 第2階段測驗:上下運鈴、小拋10下、基本招式20招
1/18-6/30 第3階段測驗:完成正式生基本招式表即為正隊員
- 八、注意事項
 - 1、培訓生須努力達成每個階段規定動作並且表現良好方可參加下階段測驗。
 - 2、無故缺席遲到早退頻繁者，予以退訓。
 - 3、訓練及比賽時不服從教練指導規勸者，予以退訓。
- 九、本簡章經學校核可後公告實施。

建安國小扯鈴隊培訓生報名同意書

茲同意_____年_____班，學生_____。
參加建安國小扯鈴隊培訓生，並協助其遵守訓練期間之各項規定。

家長簽名：
聯絡電話：

導師簽名：

中華民國_____年_____月_____日

(報名同意書填妥後請交至扯鈴隊駱宗義教練)(體育科任辦公室)