**臺北市109年青少年民俗運動訪問團團員校內甄選實施計畫**

一、目 的：推展我國民俗運動，鼓勵學生參與民俗體育，展現我青少年有活力富朝氣教育成果，以弘揚我國傳統國粹，並促進姊妹市情誼，宣慰海外僑胞，增進訪問國之間的實質外交關係。

二、主辦單位：臺北市立弘道國中。

四、承辦單位：臺北市立弘道國中體育組。

五、參加資格暨人數

（一）凡本校跳繩隊學生，且未曾入選本市民俗運動訪問團團員者。

（二）錄取人數

1.正取9人(包含繞繩組2人、跳繩組7人)。

2.後補3人。

七、報名期限：自108年6月17日(星期一) 起至6月21日（星期五）中午12:00止，逾期不予受理。

八、甄選時間：108年8月23日（星期五）上午09:00。

九、甄選地點：臺北市弘道國中活動中心四樓。

十、甄選內容

（一）個人基礎體能

1.60秒仰臥起坐

2.10公尺+20公尺折返跑

3.800公尺耐力跑

（二）個人基礎技能

　　1.30秒併立一迴旋

2.30秒二迴旋

（三）團體基礎技能

1.繞繩組

a.相繞二迴旋(二個八拍)繞繩

b.單軌一迴旋(二個八拍)繞繩

c.單繩二迴旋(二個八拍)繞繩

d.波浪二迴旋(一個八拍)繞繩

e.四波浪(一個八拍)繞繩

2.跳繩組

a.相繞二迴旋(二個八拍-第一個八拍交互、第二個八拍二迴)

b.相繞單繩繞繩(一個八拍)

c.單繩二迴旋(一個八拍)

d.單軌一迴旋(二個八拍)

e.單繩二迴旋(一個八拍)繞繩

（四）評分標準

1.評分內容：

個人基礎體能30%、個人基礎技能30%、團體基礎技能40%。

2.個人基礎體能以量表成績為標準。

3.個人基礎技能以成績排序。

4.團體基礎技能：每項目一人施測2次，每通過一次得4分。

十一、附則

（一）甄選如有爭議，以評審委員之最後評審為終決。

（二）一旦入選者，需簽立切結書，需參與北市各項民俗團體賽式，並遵守訓練時有關之所有規定，若無故缺席訓練、態度傲慢、不服從管教者，將取消資格。

十二、本計畫若有未盡事宜，由體育組修正發布。

**臺北市109年青少年民俗運動訪問團團員校內甄選報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **性別** |  |
| **甄選組別** | **□繞繩組 □跳繩組** | **年級** | **年 班** |

**同意訓練切結書**

**子弟\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，經公開 甄選錄取為臺北市109年青少年民俗運動訪問團繩隊預備選手。茲同意訓練期間需參與北市各項民俗團體賽式，並遵守訓練時有關之所有規定，若無故缺席訓練、態度傲慢、不服從管教者，將取消資格。**

**謹此**

**學生簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**父母(或監護人)簽章：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**中華民國108年 月 日**