

日本伊藤萬游泳學校

# 伊藤萬-科園實中校泳隊人才招募計畫書

實驗中學版本

fun fun

[挑選日期]

## 伊藤萬-科園實中校游泳隊甄選辦法

### 一、招生目的:

- (一) 藉由游泳訓練提升學生體能，促進身體健康，並培養遵守團隊紀律的態度。
- (二) 培養孩子對游泳的興趣，養成將來休閒或競技的良好基礎。
- (三) 提供孩子從事正當體育活動及實現自我的機會。

### 二、招募對象: 實驗中學三年級以上學生。

### 三、招募條件: (一)身體健康、適合激烈運動。

- (二)能配合泳隊作息及訓練時間者。

### 四、招募時間:112年5月28日(10:00)招開家長座談說明會及進行甄選測驗。

### 五、招募地點:伊藤萬科園實中校(新竹市介壽路300號)。

### 六、師資: 日本伊藤萬游泳教練群。

### 七、甄選項目:

- (一) 柔軟度:坐姿體前彎測試。
- (二) 敏捷性:30秒小碎步快跑。
- (三) 爆發力:垂直跳測試。
- (四) 泳姿能力測試。

### 八、錄取公告: 甄選後一週公告於學校各教學部門網站。

### 九、訓練時間:

練習時段	上午	下午
星期一~星期五	5:45~7:15	16:30~18:45 19:00~20:00 (週三休息)
星期六	7:30~9:00	

### 十、訓練費用:

- (一) 以現金或匯款方式繳費。
- (二) 收費為半年計算24000元(1月~6月、7月~12月)。
- (三) 實驗中學學生優惠價半年18000元。

### 十一、注意事項:無法遵守團隊紀律者請勿參加。

泳隊訓練計畫：

為了達成訓練之目標，追求運動場上的最後勝利，研擬出合理且有效的訓練計畫和方法將不可或缺。我們會多方面的發展水上運動的項目，讓學員們找到自己喜歡和適合的項目進行發展與訓練，讓游泳社團不僅只有游泳這個項目而已，給學員們比較不無聊的訓練讓學員對水上運動更有興趣。

季外期 (Season-off) 5~6 月	將過去訓練及比賽的身、心疲勞完全清除，並把傷病完全治癒。 1. 維持現有的體力水準。 2. 注意控制體重。 3. 可從事全面性、多樣化的身體活動。
鍛練期 (Training season) 暑訓 7~9	質、量並重的訓練，漸進的提升專項所需的體能。 1. 強化專項所需的肌力、爆發力及心肺耐力。 2. 著重動作技術和配速的穩定性。
比賽前期 (Pre-season) 賽前 2 星期	重質較不重量的訓練內容，注意疲勞的恢復。 1. 建立信心。 2. 心智及專注能力的提升。
比賽 (Game season) 9 月底	做為驗收過去幾個月訓練的比賽訓練，但重點仍放在全中運及全小運。 1. 發掘出體力的欠缺。 2. 發掘出動作技術及配速的缺點。
季外期 (Season-off) 10~11 月	除身、心疲勞及療傷治病，使身、心狀況良好。 1. 控制體重。 2. 維持體能水準。 3. 擬定改善體力、技術及配速應用能力的方法。
冬季訓練 (Winter season) 12-1 月	低強度、量多的訓練，打好全面性的體能基礎，並改進體能、技術及配速的欠缺。 1. 控制體重，增加淨體重。 2. 做好心肺耐力及肌耐力的紮實基礎。 3. 多變化的重量不重質訓練內容。
鍛練期 (Training season) 寒訓 2~4 月	質量並重的專項體能、動作技術及心智能力的訓練。 1. 不過度訓練，以預期之進度為標準。 2. 克服比賽時可預見的困難。 3. 避免受傷。

泳 隊 甄 選 報 名 表

部別	<input type="checkbox"/> 國小部 <input type="checkbox"/> 雙語部 <input type="checkbox"/> 中學部		
班級	年 班		
性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	生日	年 月 日
家長姓名		手機號碼	
甄選日期	112年5月28日		

家長(監護人)簽名:

中華民國    年    月    日