

新北市土城國民中學籃球運動代表隊管理辦法

2024.11.08

一、依據「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法第 16 條第 2 項」訂定。

二、宗旨

- (一)本校籃球運動代表隊以品格、紀律、卓越、榮耀為球隊願景目標。
- (二)為積極培養運動人才，提高本校運動競技水平及提升運動風氣。
- (三)鼓勵具有優秀運動表現學生，發揮個人學能及術科潛能朝全方位多元學習目標發展。

三、代表隊員組成與甄選

- (一)本校視實際需求不定期辦理籃球運動代表隊甄選考試。
- (二)各年級額定名額 8 名另 1 名則視各年級甄選成績進行增額錄取，全隊共 25 名球員；某年級因故不足額得於下一次甄選時補足或其他年級釋取名額至補足 25 人為止。
- (四)參加籃球隊甄選的球員需取得家長同意書。
- (五)每週固定無法出席訓練滿兩日者勿參加代表隊甄選。

四、代表隊員義務

- (一)經甄選合格成為代表隊員者無特殊原因不得退出代表隊或不參與代表隊相關之各項活動。
- (二)應屆九年級代表隊員須履行訓練及比賽義務至該年度國中籃球聯賽所有賽事結束為止。
- (三)代表隊員不得無故缺席訓練、比賽及球隊活動，違者依據本校「籃球運動代表隊出缺勤管理辦法」處理。
- (四)代表隊員應積極參與班級團隊事務，並於校內體育活動主動擔任領導角色。
- (五)代表隊員在不影響正課、訓練、比賽與球隊活動之情況下，有協助學校學務處辦理體育活動、校慶體育競賽工作之義務。

- (六)代表隊員及相關知悉人員有保護球隊資訊之義務，未經教練允許，禁止將球隊資料、照片、影片、訓練資料等一切相關訊息外流或發佈至社群媒體平臺。
- (七)因健康與傷病風險管理考量，代表隊員未經核准不得私自於校外參加任何訓練或比賽；若有額外校外訓練或比賽需求須於每學期開學前向體育組提出申請，經由體育組核准通過後方可進行。
- (八)代表隊員於校內外言行舉止均應以校譽與球隊形象為重，一切遵守團體紀律。
- (九)代表隊員如有態度不佳、不服從教練指導者，教練得隨時向體育組提請取消其資格。

五、代表隊員權利

- (一)代表隊員協助學校執行服務工作有認證「服務學習時數」之權利。
- (二)代表隊員得視個人其他運動才能，經教練許可後有優先代表學校參加其他校外運動項目競賽之權利。
- (三)球隊參賽得名若有比賽獎金，依公文獎勵規定及該賽事實際報名之隊員有敘獎及平均分享獎金之權利。
- (四)代表隊員有獲得學校積極輔導參加體育班特色招生及運動成績優良學生單獨招生考試之權利。
- (五)參加校(內)外比賽，依獲獎名次可依學生獎懲辦法辦理敘獎。

六、訓練

- (一)本代表隊表定訓練時間如下表：

學期中	星期	訓練時間	訓練地點
學期中	週一至週五	下午：16：00~18：00	光電球場 綜合大樓 4F 籃球場
寒暑訓	週一至週五	教練另發集訓通知單	

- (二)定期評量前一週為休養期，休養期間不訓練、不比賽，以利選手充分休息及準備考試，以兼顧課業學習。
- (三)隊員若有補習需求應主動避開訓練時間；若無法避開者應主動與教練協調並備妥佐證資料後至體育組申請「週期性請假」，獲准後方可不列入出缺勤計算。
- (四)傷、病情節輕微者，亦應出席訓練觀摩學習；情況較重者依「籃球運動代表隊出缺勤管理辦法」向教練請假。
- (五)全體隊員應於訓練開始前 20 分鐘提前到場整理場地及架設當日訓練(練習賽)所需設備。
- (六)訓練結束時，為節省時間，不分年級全隊一起復原場地。
- (七)訓練期間應穿著符合「**籃球運動代表隊服裝儀容規範**」訓練用之運動服裝，嚴禁隊員打赤膊訓練。
- (八)訓練應要求自己努力達到每項訓練要求與目標。
- (九)訓練應完全遵守教練的安全規定。
- (十)訓練不開放觀看，未經教練允許不得邀請與球隊無關之人至訓練場域。
- (十一)未經教練允許，訓練時不得拍照及攝影。
- (十二)訓練場域除飲用水與運動飲料外禁止飲食，有飲食需求者請於班上或校外用畢後再前來訓練。
- (十三)遲到、早退及無故缺席訓練者依「**籃球運動代表隊出缺勤管理辦法**」處理。

七、競賽活動

- (一)任何賽事教練有權利提出最終報名名單，並經過體育組審核通過完成報名程序。
- (二)本校運動代表隊為增加比賽經驗，規劃年度訓練及比賽計畫，經體育組核准後得參加教育部、教育局以外相關單位舉辦之各項競賽。
- (三)任何賽事經報名後，無正當理由而拒絕出賽之隊員，教練得立即向體育組提請取消資格，並依學校「**學生獎懲實施要點**」進行懲處。

八、學業標準與規範

- (一)代表隊員須準時完成班級工作或導師、科任老師規定之各項作業；未遵守者須配合導師要求留班完成後才能參與訓練。
- (二)因未準時完成規定作業而留班導致耽誤訓練者，依「**籃球運動代表隊出缺勤管理辦法**」記遲到論，並依該辦法做相關處理。
- (三)代表隊員當月遲交及未交作業達 3 次者，暫停一週訓練及一切比賽權利（含練習賽）。

九、費用

- (一)本校運動代表隊由校內具合格教練證之體育科專長教師擔任教練，隊員無須支付教練費及場地租借費用。
- (二)隊員須自費負擔比賽球衣 2 套(深、淺色)費用，經濟弱勢學生免負擔。
- (三)代表隊若有參加非教育部、新北市政府教育局、中華民國高級中等學校體育總會等前述單位舉辦之賽事，相關報名費及必要支出費用須由報名隊員平均分攤。

十、退隊之相關規定

- (一)凡違反本管理辦法者由教練提請體育組取消其代表隊員資格。
- (二)經體育組取消其代表隊員資格者，不得再次參加甄選加入代表隊。
- (三)填寫退隊切結書自行申請退出之隊員不得再次參加甄選加入代表隊。

十一、 本辦法經呈校長核定後實施，修正時亦同。

新北市土城國中籃球代表隊服裝儀容規範

一、日常儀容規範

- (一) 勿佩帶任何飾品；若有宗教信仰者不在此限(請先告知教練)。
- (二) 頭髮不染不燙為原則，但有需求者可染黑。
- (三) 頭髮勿塗抹任何造型產品。
- (四) 為降低干擾訓練及比賽，髮式以短髮為主，並每月定期修剪。
- (五) 勿留指甲，每週修剪，避免訓練或比賽時誤傷別人。

二、服裝規範

(一) 上課期間

- 1. 依照各班級每日的規定穿著學校或班級服裝。
- 2. 勿在非球隊訓練、比賽或其他活動期間穿著球隊服裝。

(二) 訓練期間

- 1. 上課日於正課上完後，訓練前再更換訓練服裝。
- 4. 安全考量，勿穿長褲參加訓練(內搭運動緊身長褲不在此限)。
- 5. 內著自備運動緊身褲避免走光。
- 6. 安全考量，近視的隊員「建議」訓練及比賽時佩戴隱形眼鏡。

(三) 比賽

- 1. 依照比賽訊息公告當日穿著深色或淺色的比賽球衣。
- 2. 比賽時務必穿著運動緊身褲避免走光。
- 3. 當日若是直接出發不進教室，可直接穿著比賽服裝到校集合。
- 4. 返校後若須繼續上課，須於上課前更換回當日班級規定服裝。

新北市土城國中籃球代表隊生活常規規範

一、生活常規 隊員須遵守以下規定，如有違反之行為，教練將依情節輕重給予處分：

- (一) 尊敬校內師長及職員，主動問好。
- (二) 虛心接受每位師長指導，不頂撞。
- (三) 恪守人際互動分際，言行尊重他人。
- (四) 尊重異性相處分際，不踰矩。
- (五) 不講粗話、不大吼大叫。
- (六) 不欺凌校內同學。
- (七) 不聚眾滋事。
- (八) 尊重學長，照顧學弟。
- (九) 儀態形象遵守球隊服裝儀容規範。
- (十) 言行舉止維護球隊聲譽。
- (十一) 於校內外皆不發生違反校規之行為。
- (十二) 不於網路發佈任何有損個人或球隊形象之言論、文章、圖示。
- (十三) 本隊不鼓勵隊員於現階段談戀愛，若經發現且證實者，教練應提報體育組視情節輕重，核定是否先中止隊員參與球隊一切活動。

二、校規 隊員如有違反校規之行為，而遭學生獎懲實施要點處分者：

- (一) 警告 1 次：正式比賽禁賽 1 場。
- (二) 小過 1 次：暫時中止一切球隊訓練與活動，至完成改過銷過。
- (三) 大過：提請體育組核准退隊，且不得再參與甄選。
- (四) 未完成改過銷過之警告累計達 3 次，視同小過 1 次。
- (五) 下列情形者視同大過 1 次：
 - 1. 未完成改過銷過之警告累計達 9 次。
 - 2. 未完成改過銷過之小過累計達 3 次。
 - 3. 未完成改過銷過之警告累計達 6 次及小過 1 次。

新北市土城國中籃球代表隊出缺勤管理辦法

一、一般性規定

- (一)代表隊員一律只接受紙本請假。
- (二)未依此辦法完成請假程序者，不予銷假，視同曠練。
- (三)出缺勤會影響參與訓練、比賽報名等權益，請隊員務必注意。
- (四)代表隊紙本請假單可於教練座位領取。
- (五)無體育組戳章之假單一律不予受理。

二、曠練

- (一)曠練累計達 3 次者，暫停參與球隊一切活動 1 個月。
- (二)曠練累計達 6 次者，提請體育組退隊論。

三、遲到

- (一)無正當理由而超過表定訓練時間到場者即算遲到。
- (二)因與師長談話或協助班級事務而晚到者請師長開紙本證明，方可不計遲到。
- (三)因未能準時完成規定作業或班級事物而被留班耽誤訓練者，遲到論。
- (四)遲到累計達 3 次者，視同曠練 1 次。

四、事假

- (一)須於請假當日訓練前完成請假程序。
- (二)須檢附相關佐證證明。
- (三)家長親自書寫事由並簽名之書面資料得當作佐證證明。
- (四)事假不接受事後銷假，未於訓練前完成請假程序者，曠練論。
- (五)特殊情況得視狀況不受上述限制，但請先以電話或訊息方式告知教練或體育組長。

五、病假

- (一)請檢附就診收據或診斷證明作為佐證證明。
- (二)病假可於事後 3 日內完成銷假。
- (三)當日未到校者，若已致電學校口頭請假，無須再通知教練或體育組長。

新北市立土城國民中學籃球校隊甄選暨入隊同意書

茲同意本人子弟_____報名甄選新北市立土城國中籃球代表隊，並於錄取後服從代表隊之規範事項（如服儀、生活常規等），一切言行舉止依校規行事；訓練期間願意接受教練之訓練與指導，並參與代表隊之訓練課程及服從教練約束。

經考核通過且完成入隊者，不得隨意退隊，如不適應或違反學校相關規範者，依學校規定及代表隊管理辦法退隊，並不得再加入校隊，中途退隊者倘若在退隊前已報名各比賽，將取消參賽資格。

身體健康切結書

本人子弟_____身體健康狀況良好，無心肺血管等高風險疾病，適合從事高強度運動及各項考核負荷，如有隱瞞而發生意外，不得追究教練及學校。

學生簽名：

家長簽名：

導師簽名：

中 華 民 國 年 月 日

參賽學生基本資料表

姓 名：	班級：	座號：
身分證字號：	血型：	
生日：民國 年 月 日		
身高：	體重：	
學生手機：	監護人手機：	
地址：		
LINE 帳號：		

（本資料僅提供比賽報名及緊急聯絡使用請務必填寫正確）

土城國中籃球隊招募暨家長同意書

親愛的家長及導師您好：

學校即將成立土中男籃隊，我們歡迎喜愛籃球運動的孩子加入，籃球訓練不單只是培訓運動員，更是藉由訓練及參賽，培養學生紀律、精神以及磨練心志，使學生在未來面對各種困難時，能以正向積極的態度去面對。在爭取競賽榮譽的同時，我們首重的目標是培養團隊紀律及生活常規的要求，並且不單只是依循學校規範，更會提高標準，使其成為學校生活教育的典範。國中階段是學生運動員，學生才是孩子主要的角色，孩子必須學習主動積極、要事第一，並學會時間管理，犧牲玩樂時間以兼顧訓練、課業及休閒。此外，參加籃球訓練會有因參加晨練或外出參賽而與班上同學作息上不同的情況，尚請知悉。

招募事項：

- 一、招募對象：土城國中七、八、九年級學生，經考核過後，預計招募 25 員。
- 二、報名時間：即日起至 年 月 日中午 12:00 截止。
- 三、報名方式：請洽體育組長索取報名表報名考核。
- 四、考核時間： 年 月 日，每日下午 16:00-17:30。(16:00 集合)
- 五、考核項目：考核當天請穿著適當衣服與運動鞋。

日期	測驗項目
	中距離 60 秒五點投籃
	左、右邊運球上籃
	籃下 30 秒投籃
	籃球場四點折返跑
	60 公尺短跑衝刺
	1600 公尺耐力跑

六、考核地點：田徑場與光電球場。

七、錄取名單公告： 年 月 日中午 13:00 於學務處外公告。

練習時間：本學年預計 月 日放學後開始練習。

一、練習場地：本校田徑場、光電球場與綜合大樓四樓籃球場。

二、課後練習：每周一至五下午 16:00-18:00。(上第八節課程者則課程結束開始練習)

三、服裝穿著：僅訓練及參賽時可以穿著訓練服裝，其餘時間一律遵守學校服裝規定。

四、段考期間調整：段考前一周暫停課後練習；段考當周暫停全部練習。

五、寒、暑假集訓：如假日或寒、暑假需集訓，會另行通知並發放家長同意書。

六、盃賽：因比賽大多於學期中非假日時段，可能會影響到學生上課時間，尚請見諒。