女籃跟練暑訓同意書

親愛的家長您好：

歡迎加入大直，暑假期間，配合在校生暑輔時間安排進行女籃暑訓，歡迎新生加入跟練。沒有基礎沒關係，只要願意學習，有運動熱忱，嚮往團隊運動及合作的火花。歡迎加入大直女籃的行列！訓練時間及內容規劃如下，請參閱：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 場地 | 訓練內容 | 對象 |
| 7/18-8/19  每週一、三、五  1400-1630 | 室外球場  (雨備為活動中心) | 基本動作  (傳接球、運球、投籃、籃板球、基礎體能訓練:繩梯、臀帶等等) | 升國七及升高一新生歡迎跟練升國八及高二同學為訓練主體 |
| 1630-1700 | 操場 | 30MIN操場跑走訓練 | 升國七及升高一新生歡迎跟練升國八及高二同學為訓練主體升國九及升高三同學歡迎陪練 |
| 7/18-8/19  每週一、三、五  17-19點 | 活動中心 | 小組練習、團體訓練 |
| 7/30 08-17  7/31 08-12 | 活動中心 | 比賽訓練  邀請三校來進行對戰 |
| 備註：   1. 著球衣套熱身衣、帶水壺及毛巾。 2. 可準備點心在5點食用，補充能量。 3. 8/5.12.15教練南下研習及回鄉、三天練習暫停乙次 | | | |

若您同意孩子參與練習，或有其他想法，請在回條上敘明後簽名並於第一天練習時繳回，謝謝您~

敬祝 平安健康 一切順利

教練 許珍瑜 敬上

02-25334017#124

同意書回條

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班級 | 年 班 | 座號 |  | 姓名 |  |
| 身分證字號 |  | 出生年月日 |  | 學生手機 |  |
| 緊急聯絡人 |  | 關係 |  | 手機 |  |
| 同意參加暑訓 | | (若有特別須提出請假的日期請敘明於此) | | | |
| 不克參加暑訓 | |
| 對於接下來的練球規劃或是與教練溝通事宜：  家長簽名： | | | | | |