

## 女籃暑訓同意書

親愛的家長您好：

時光飛逝，又送走了一批畢業生，留在學校的孩子即將邁入下一個學習年段！這個學期即將結束，終於在解封之後，練習和比賽可以如常舉行...感謝您的支持和信任，讓女籃能陪著孩子走過這一段時光。接下來要進入下一個學年度的練習，九月一開始就會要報名教育盃，比賽的時間點多半在第一次段考後、國女聯賽則是 12 月，在此要請升國九的家長和孩子們討論接下來的規劃，是否繼續參與練習？是否預計報名參賽？有任何想法都歡迎在回條上敘明。其餘年段的孩子，接下來就會是最重要的暑訓時間，也歡迎新生跟練！訓練時間及內容規劃如下，請參閱：

時間		場地	訓練內容	對象
7/3-7/28 每週一、三、五	1400-1630	室外球場 室內空間	基本動作加強 (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 升國九同學 7/17 開始暑輔後 僅從 1630 後跟練
	1630-1700	操場	30MIN 操場跑走訓練	
	1700-1900	室外球場 室內空間	小組練習、團體訓練	
8/21-26 週一~六 07:30-20:30	室外球場 室內空間 烹飪教室	集訓一週+週六外訓 籃球基本訓練 小組練習、團體訓練 團隊晚自習時間	升國七及升高一新生歡迎跟練 升國八九及高二同學為訓練主體	
7/2 1330-1700	移地訓練	中山國中引爆訓練友誼賽	升國八九及高二同學為主體	
7/8-9 兩天一夜		桃園體驗教育園區	全體女籃包含畢業生皆可報名	
7/16 1230-2000		大溪高中友誼賽	升國八九及高二同學為主體 新生歡迎跟練	
<b>備註：</b> 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 月初教練南下回鄉及研習、三周練習暫停				

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繳回，謝謝您~

敬祝 平安健康 一切順利

教練 珍瑜 敬上

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	
<input type="radio"/> 同意參加暑訓		(若有特別須提出請假的日期請敘明於此)			
<input type="radio"/> 不克參加暑訓					
<input type="radio"/> 預計參加一段後教育盃		<input type="radio"/> 不參加教育盃		<input type="radio"/> 討論中	
<input type="radio"/> 預計參加二段後國中聯賽		<input type="radio"/> 不參加聯賽		<input type="radio"/> 討論中	
對於接下來的練球規劃或是與教練溝通事宜：					
家長簽名：					