

115 學年度臺北市立內湖國民中學男籃隊校內甄選簡章

一、主旨：歡迎喜愛籃球之本校新生，藉由以下訓練參訪時間，了解球隊練習狀況，並透過球隊甄選，加入籃球隊。

二、招生對象：

1. 本校 115 學年度男生新生。
2. 未患有氣喘及心臟疾病等不適合劇烈運動之疾病。
3. 能配合球隊運作及訓練時間之本校新生，並經家長同意。
4. 歡迎沒有基礎，願意一起努力學習籃球的同學來參加甄選！

三、訓練時間：

1. 每週二 1800-2000 (務必參加時段)
2. 每週五 **七、八年級** 社團務必選擇籃球社
3. 每週六 0830-1200 (務必參加時段)
4. 部分連假時間(尤其上學期，需為教育盃及聯賽準備)，於學期初由全隊共同討論訂定。
5. 寒暑假另行訂定公布訓練時間，寒訓約5-7天，暑訓約30-35天左右。(至少參與八成訓練時間)
- *6. 上學期每週四早上 0630-0730 (僅九年級練投為主，七、八年級自由參加。)

四、球隊參賽方針：本校籃球隊除參與『臺北市教育盃籃球賽』及『國中乙組籃球聯賽』外，亦會視狀況參與其他盃賽，以不影響學校作息、課業、考試為原則，再行報名參賽。另會不定時安排友誼賽或多校交流。

五、報名方式：請填寫線上連結表單，或掃描 Qrcode 報名。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdpA2o0iLeW7oh1xMiI22fXTX0qG8_fQmiz2F7UfLIgPftDBg/viewform?usp=publish-editor

六、訓練參訪時間：8/24(一).8/28(五)早上0830-1200 (兩日上限均約 30 人)

七、甄選時間：9/5(六)08:30開始，之後接續召開家長說明會(家長務必出席參加)。

八、招生名額：不限，依甄選狀況決定。

九、甄選與參訪地點：學校向陽館籃球場(請務必著合適之運動服裝及室內球鞋)。

十、甄選項目：

1. 四點折返跑 (20%)
2. 罰球 (15%)
3. 運球上籃 (15%)
4. 分組比賽 (30%)
5. 操作態度表現(20%)

註1：甄選內容將視現場人數等狀況做適當調整

註2：最低錄取分數為 60 分

十一、錄取名單：

1. 預計於 115 年 9 月 7 日(一)12:00 前公告於學校官網首頁。
2. 請務必提供家長聯絡方式便於後續聯繫
3. 球隊教練將主動聯繫，協助填寫並繳交報到同意書給籃球隊劉教練，始完成入隊程序。

十二、注意事項：

1. 本校籃球隊以態度品德教育、團隊精神為主軸，請家長與學生審慎評估未來時間規劃是否可達穩定參與。
2. 本校籃球隊目前為校內老師自發性擔任，非付費外聘教練，未來球隊收費支出，均不包含所謂鐘點費，所有隊員自費部分預計於家長說明會說明細項。
3. 無法遵守學校規範、接受球隊管理、穩定參與訓練等事項者，請勿報名參與甄選。
4. 以上如有未盡事宜，球隊保有最後解釋與決定之權利，並有隨時修正，暫停與終止的權利。

十四、如有任何疑問歡迎與劉教練聯繫 0975227207。



十五、甄選項目注意事項及配分：

(一)『全場五對五』：30%

- 1 一場 8 分鐘不計分，分組採隨機分組。
- 2 無罰球，過程中未鳴哨，視為比賽進行中。
- 3 評分重點：團隊配合，個人動作，空間觀念，防守意識。
- 4 視現場人數與現場狀況，調整時間，場次與分組。

(二)『四點折返跑』：20%

- 1 任一腳踩底線，另一腳置於底線後，哨音響起再出發。
- 2 至後場的罰球線，任一單腳踩線後折返至底線。
- 3 至中場的中線，任一單腳踩線後折返至底線。
- 4 至前場的罰球線，任一單腳踩線後折返至底線。
- 5 任一腳越過底線即停錶。
- 6 未踩線，扣兩分。

秒數	分數	秒數	分數
24 以內	20	28-30	11
24-26	17	30-32	8
26-28	14	32以上	5

(三)『罰球』：15% (進球佔 10 分，動作評分佔 5 分)

- 1 罰球 5 次，計算進球數，給分如下表。
- 2 出手時可跳，但出手前不得踩線，出手後落地可踩線。

進球數	分數
5	10
4	8
3	6
2	4
1	2

(四)『運球上籃』：15%

- 1 底線右側開始，單腳踩線，另一腳置於底線後，哨音響起出發。
- 2 每個角錐都需繞過並上籃。
- 3 上籃沒進不需要補進。
- 4 來回兩趟，第一趟走右邊，第二趟走左邊，不限以右手或左手上籃。
- 5 最後一次上籃後，讓球落地後，才會停錶。
- 6 上籃一次沒進，扣 1 分。
- 7 未繞過角錐，扣 1 分。

秒數	分數	秒數	分數
32 以內	15	37	10
33	14	38	9
34	13	39	8
35	12	40	7
36	11	40以上	6

