

114 學年麗山國中女籃校內招募報名表

壹. 校隊招募重點：

1. 徵選在校七年級對籃球有興趣的女生加入。
2. 學習團隊生活，嚴格要求球員 品德＞課業＞球技。
3. 沒有籃球基礎沒關係，願意從頭開始學，**且不半途而廢，重視訓練態度。**
4. 培養良好習慣、球場禮儀、日常禮節，強化抗壓性，樹立負責盡職態度。
5. **徵選入隊之學生應當履行訓練及參加比賽之義務。**
6. **校隊會使用第八節時間訓練，請家長同意此規範再參與考試。**
7. 若順利錄取，入隊後會**定期檢測基本動作**及觀察訓練及行為態度。
8. 課業須達到球隊標準，方可參與一年兩次的寒、暑假移地訓練。

貳. 訓練方向：

以有限的時間安排訓練，並規劃能銜接比賽強度的課表，七年級建立好基礎並能以備不時之需銜接升學方向。

	學期間	寒、暑假
週一	室外:16:10~18:00	
週二	室外:16:10~17:10、室內:18:00~19:30	固定室內：18:00~20:00
週三	室外:16:10~17:10、室內:18:00~19:30	固定室內：18:00~20:00
週四	休訓	
週五	肌力訓練:16:10~18:00	
週六	休訓	
週日	室內:13:00~16:30	固定室內：13:00~16:00
寒、暑假 室內球場為固定時段，其餘訓練時間依教練安排		

參. 年度重要賽事：

1. 十月份 台北市教育盃籃球錦標賽（甲級）
2. 十二月份 JHBL 國中籃球聯賽 縣市預賽（乙級）

肆. 教練經歷：

1. 吳育曇 教練



個人經歷：

1. 北市南港國小(甲組)
2. 北市懷生國中(甲組)
3. 北市南湖高中(甲組)
4. 臺北市立大學球類運動系(公開甲一級)

教學經歷：

1. 台北市南港國小代理專任教練
2. 台北市麗山國中籃球社團老師
3. 台北市麗山國中體育老師兼任女籃教練
4. 台北市內湖高中女籃助理教練
5. 新北市聽障女子籃球隊教練
6. 台北市復興實驗高級中學籃球社團教練

2. 閔萱翊 教練



個人經歷：

1. 桃市光明國小
2. 北市懷生國中(甲組)
3. 台北第一女子中學(甲組)
4. 國立台灣科技大學(公開甲一級)

教學經歷：

1. 台北市復興國小課後班教練
2. 桃園市南勢國小男女籃助理教練
3. 台北市麗山國中體育老師兼任女籃助理教練

伍. 球員個人資料(務必填寫齊全)：

學生姓名		班級座號		照片黏貼處 (必填)
畢業國小		麗山學號		
出生年月日 (民國)		身高(CM)		
		體重(KG)		
緊急聯絡人		關係：		
		手機：		

陸. 球員特別條件 (列入加分參考 無者免填)：

競賽成績	⊕參加全國或縣市(區)級以上個人、團體運動比賽獲獎者		
			/不限籃球，請附上 參賽證明
備註欄	1. 報名時間:2025/09/01(一)-09/08(一) 2. 報名地點:麗山國中體育組 吳育曇老師 3. 測試時間:2025/09/19(五) 12:30-13:10(午休時間) 4. 測試地點:麗山國中三樓室內球場 5. 考試項目:五點上籃、五點投籃、折返跑、敏捷協調能力 6. 患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症等不宜參與激烈運動者不宜參加測驗 7. 若想了解更多女籃隊運行，社群搜尋 FB、IG @麗山國中女子籃球隊		
	聯絡人 1：吳育曇 教練 02-27991867 轉 345、0988-760-844		
	聯絡人 2：閔萱翊 助教 02-27991867 轉 358、0975-096-735		
	學生簽名：	家長簽名：	