

親愛的家長您好：

本校射箭隊預計於 2/16-3/16 為期一個月可自由報名參加，於 3/17(四)開始訓練。未來將正式以校隊的方式發展射箭及訓練，射箭屬於靜態項目，需要較長的訓練時間，我們將把目標放在協助孩子一路升學至國立大學，在這期間也將努力爭取代表學校出賽之機會，歡迎有興趣、有目標、有決心的妳/你們來報名。

若無重大事由，訓練時間請盡量不要請假，若需請假，請務必知會教練。

射箭隊訓練時間表(請務必遵守訓練時間)

訓練時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨操 7:40-8:40	有氧慢跑	專項訓練	專項訓練	有氧慢跑	專項訓練
午休 12:40-13:20	專項訓練	專項訓練	專項訓練	專項訓練	專項訓練
13:20-15:50	正常上課	正常上課	專項訓練 基礎體能 有氧慢跑	正常上課	正常上課
放學後 15:50-18:00	專項訓練 基礎體能	專項訓練 有氧慢跑	休息	專項訓練 有氧慢跑	專項訓練 基礎體能

賽前將會於週末加強訓練，本校射箭隊將正式聘請林昱萱教練協助帶隊，有任何問題及需要協助的地方隨時歡迎聯繫。

林昱萱教練聯繫方式:手機號碼:0966780796；LINE ID:jo2628t

大庄國小學務處體育組

大庄國小射箭隊參加同意書回條

導師、家長及學生本人知悉以上事項，未來會繼續給予支持及隨時鼓勵學生子弟認真訓練、學習做人處事道理且兼顧學業，做個品學兼優及運動能力優秀之學生。

導師簽名：_____

家長簽名：_____；家長電話：_____

學生簽名：_____年_____班，姓名_____，我決定要加入射箭隊，未來將會遵守射箭隊相關規定，且認真訓練爭取代表學校出賽的機會。

非常感謝導師與家長們願意給予孩子們莫大的支持與鼓勵，

有您的協助相信射箭隊會越來越茁壯。

中華民國 111 年 月 日