

彰化縣北斗國小 115學年度

# 躲避球校隊 招募

能文能武 · 北斗韌性



不僅是遊戲，  
更是競技啟蒙



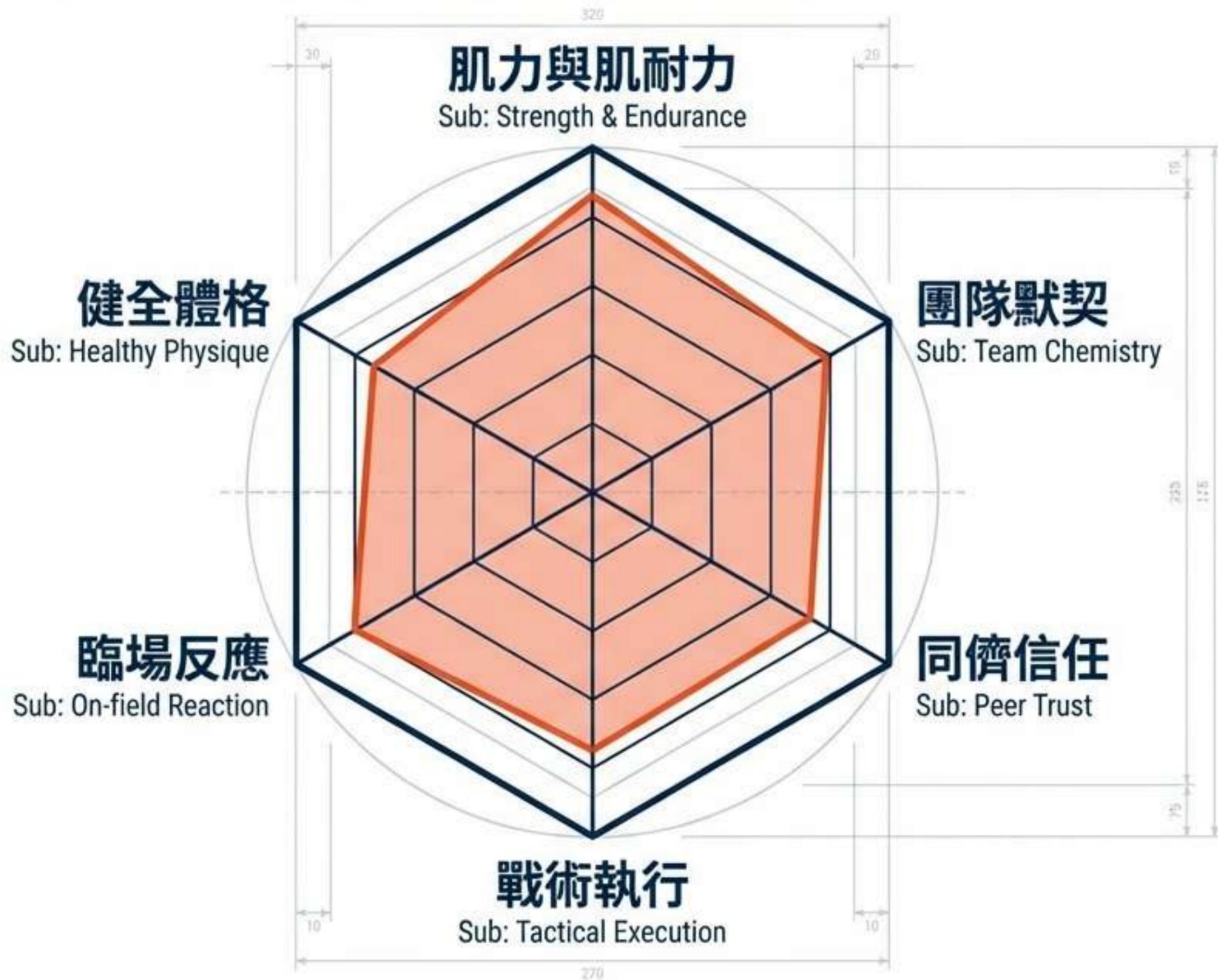
## 科學化的訓練體系

躲避球是一項高強度的競技運動，更是青少年進階至各類運動的優質起點。

鍛鍊強健體格 +  
培養自律精神

目標：培養能文能武的  
運動學子

# 核心訓練模型：六邊形全方位養成



# 科學訓練的實際價值



## 核心肌群開發與持久體能建構

透過系統性訓練，強化身體素質與耐力。



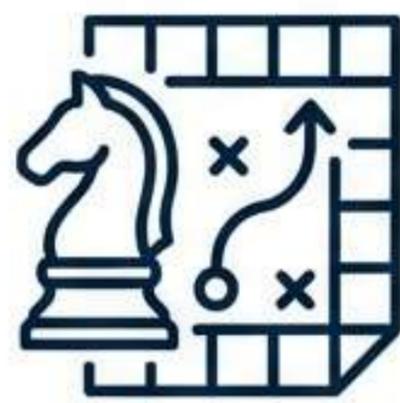
## 極短時間內的攻防轉換，訓練大腦敏捷判斷

提升神經反應速度與決策能力。



## 均衡的動態活動協助骨骼與肌肉健康發育

配合成長期的生理需求，促進健康發育。



## 學習空間走位、攻守陣型轉換

培養空間智能與戰術執行力。

專業守護者：總教練

# 沈祥琳 組長

## 學歷與證照

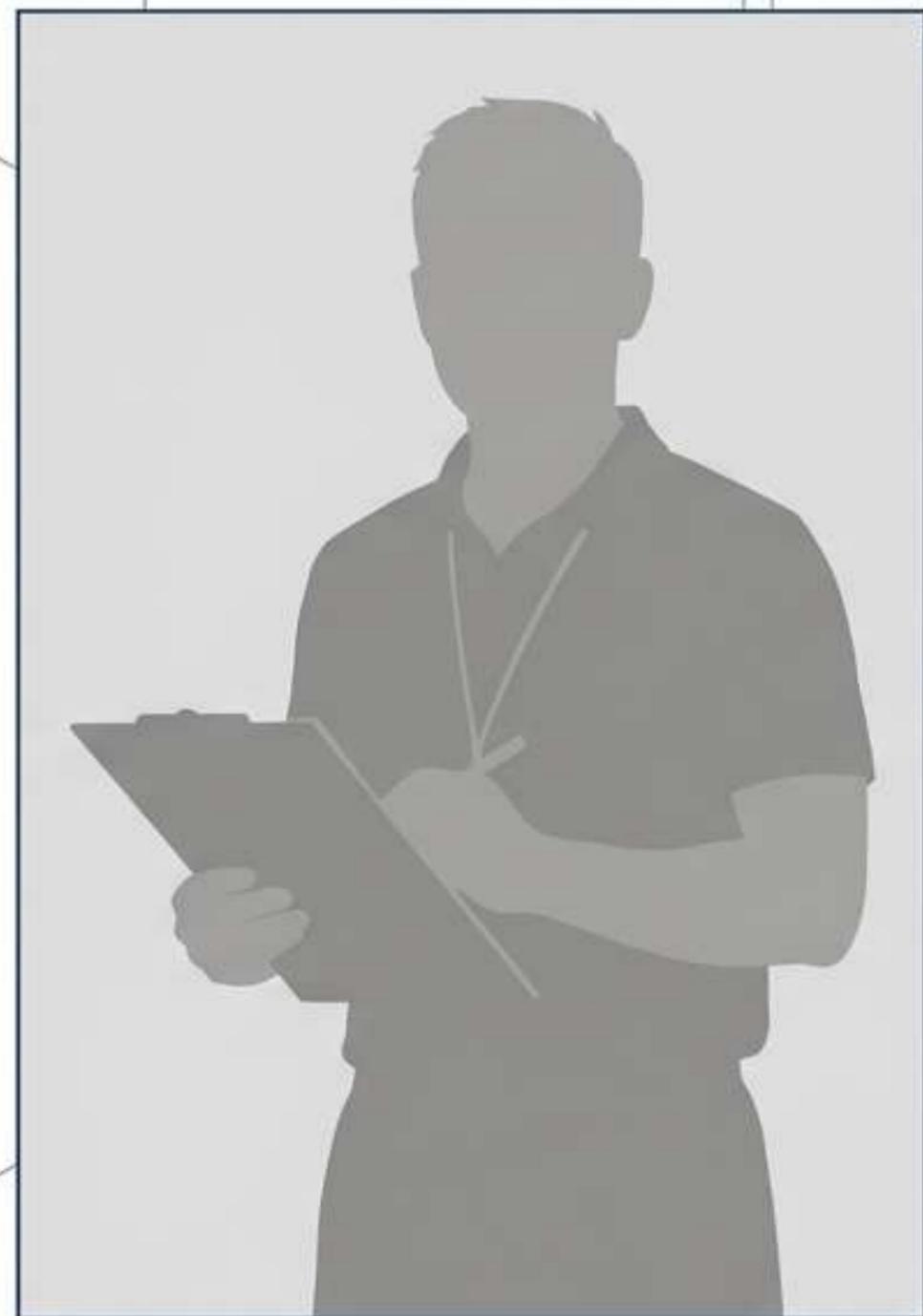
- 國立東華大學運動科學研究所碩士
- 亞洲盃國際 A 級裁判及教練

## 重要經歷

- 曾任北斗鎮體育會總幹事
- 全民運動會彰化縣代表隊領隊暨教練

## 專長領域

運動科學、運動心理學、運動傷害防護



專業守護者：教練團隊

# 張育璋 老師

## 學歷與背景

- 嘉南藥理大學醫務管理系
- 本校體育教師暨田徑隊教練

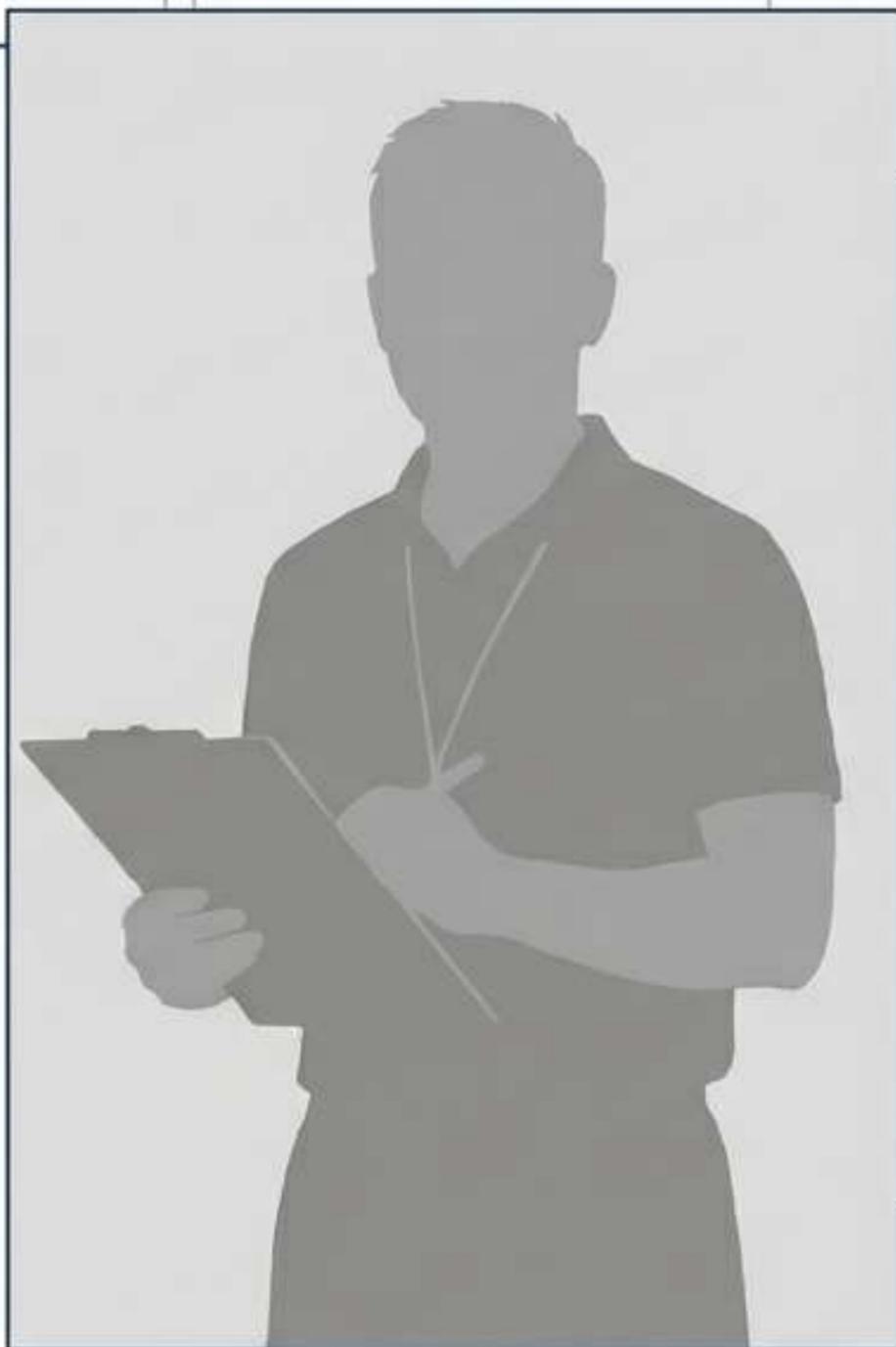


## 專業證照

- 中華民國田徑協會 C 級裁判

## 專長領域

訓練計畫執行、球員狀況精準調整



# 培訓目標與王朝願景

**115年 (短期)**

縣長盃挺進前三名

**116年 (中期)**

參加教育盃爭取代表權  
挑戰全國錦標賽前八強

**5年願景 (長期)**

問鼎全國冠軍  
建立北斗體育王朝

# 傳承與未來鏈結



延續運動生涯，不僅止於小學，建立完整的選手培育通路。

# 核心精神：先當好學生，才是好球員

球員需具備正確的態度與高度的自律精神

## 學業與品行輔導機制



目標：維護球隊紀律與學生本分

# 訓練資訊

週一	週二	週三	週四	週五
16:00 - 17:00 課後訓練 (After-school Training)				



**主球場：本校室外籃球場**



**副球場：兒童館**

# 費用與裝備說明

# \$1,000

每學期 / 每人  
(Per Semester / Per Person)

- ✓ 訓練器材
- ✓ 日常練習賽
- ✓ 專屬防護器材
- ✓ 營養補給品

## 裝備規範

- 練習服：請自備
- 專業隊服、護膝：待成隊後統一代購

費用將於建隊名單確定後另行通知繳納

# 招募對象與遴選機制



## 招募對象

本校四、五年級  
男、女學生



## 報名期限

即日起至  
**115年3月1日止**

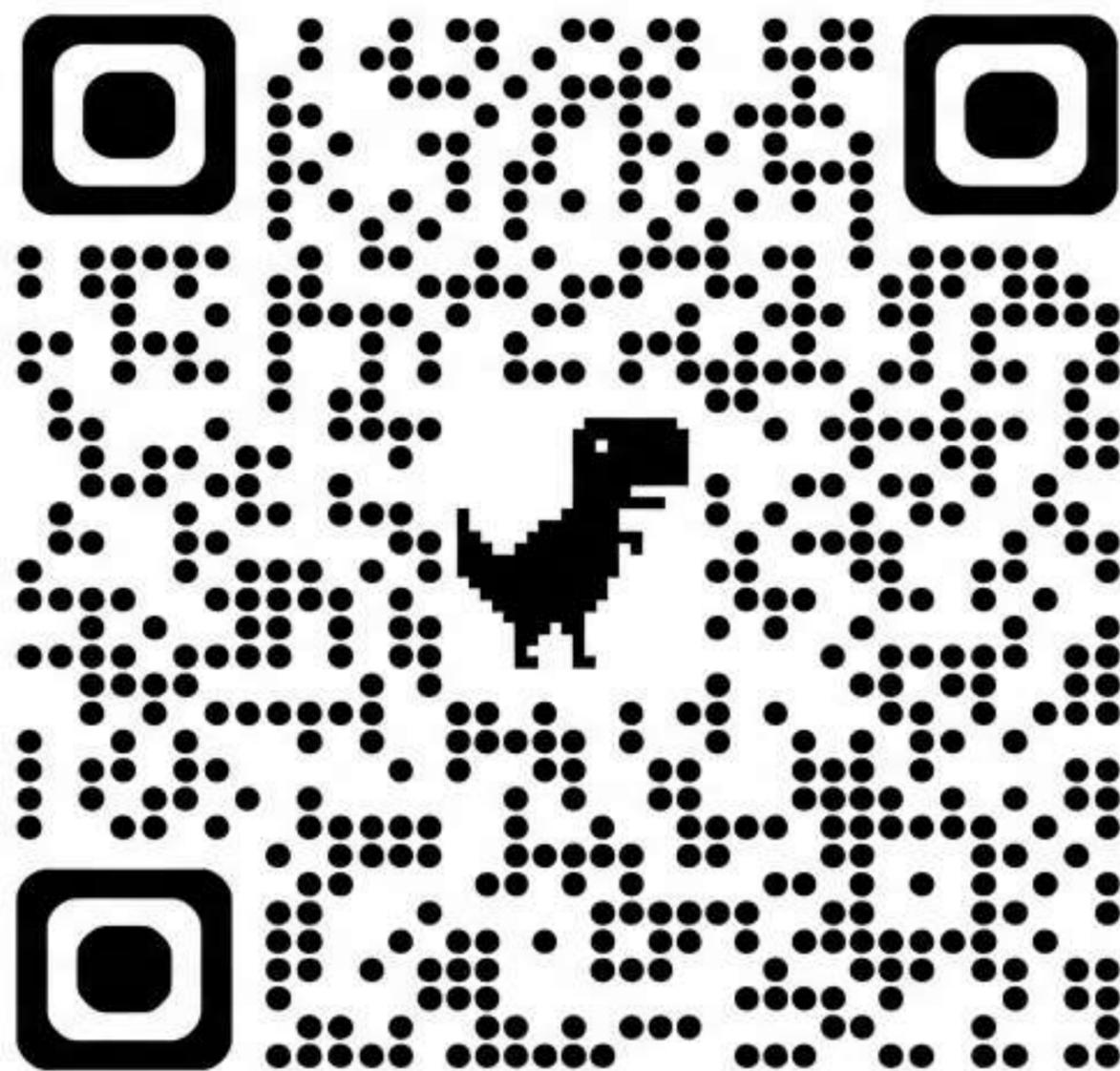


## 遴選機制

若報名人數超過上限，  
將辦理測評。

- 測驗項目：敏捷度、態度、協調性
- 名單將公告於校網

# 立即加入北斗戰隊



掃描 QR Code 線上報名

<https://forms.gle/z6ofUyetPDyVCULE6>

Physical Registration

或於開學後至學務處領取紙本報名單

**注意：所有球員均須經家長簽署同意書**

# 加入我們，共創北斗王朝

您的孩子，我們一起守護與在此成長

Beidou Elementary Dodgeball Team

**115年3月正式成軍**