

臺北市立景美國民中學女子籃球運動代表隊管理辦法

112.10.04 體育委員會會議通過

113.09.04 體育委員會會議修正通過

一、法源

本辦法依「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法第 16 條」規定訂定之。

二、宗旨

- (一) 景美國民中學女子籃球運動代表隊以品格、紀律、卓越、榮耀為球隊願景目標。
- (二) 為積極培養運動人才，提高本校運動競技水平及提升運動風氣。
- (三) 鼓勵具有優秀運動表現學生，發揮個人學能及術科潛能朝全方位多元學習目標發展。

三、代表隊員組成與甄選

(一) 本校學生可透過下列方式錄選為代表隊隊員：

1. 可向體育組提出試訓申請，為期 2 週，期間由教練觀察與評估過後決定是否錄取。
2. 本隊視實際需求，不定期辦理甄選考試；日期會於甄選前將資訊公告於各班及學校網站「學務處 - 女子籃球代表隊專區」。

※曾參與過試訓但未被錄取者，亦可報名參加甄選。

- (二) 各年級額定名額為 6 名，全隊共 18 名球員；某年級因故不足額得於下一次甄選時補足或向下釋放名額至補足 18 人為止。
- (三) 經試訓或甄選考試錄取者，遴選為體育組運動專長普通生。
- (四) 應屆九年級學生不得申請試訓或參加甄選考試。
- (五) 學期中每週固定無法出席訓練滿 3 日者勿參加代表隊。
- (六) 學期中練習賽主要安排於週日訓練，固定無法出席者勿參加代表隊。

四、代表隊員義務

- (一) 成為代表隊員者應積極參與代表隊相關之各項活動。
- (二) 應屆九年級代表隊員應履行訓練及比賽義務至該年度「國中籃球聯賽 (JHBL)」所有賽事結束為止。
- (三) 代表隊員不應無故缺席訓練、比賽及球隊活動，發生者依「代表隊出缺勤管理辦法」辦理。
- (四) 代表隊員應積極參與班級團隊事務，並於校內各項體育活動主動擔任領導角色。
- (五) 代表隊員在不影響正課、訓練、比賽與球隊活動之情況下，應配合協助學校各處室服務工作。
- (六) 代表隊員應保護球隊內部資訊，未經允許，不應將球隊資料、照片、影片、訓練資料等一切相關訊息外流或發佈至任何社群媒體平臺。
- (七) 代表隊員若有校外其他訓練、比賽安排，應主動向教練報備及溝通，以利教練能隨時掌握隊員狀況及傷病風險管理。
- (八) 代表隊員於校內外言行舉止均應以校譽與球隊形象為重，一切遵守團體紀律。
- (九) 代表隊員如有態度傲慢或不服從教練指導者，教練得隨時向體育組提請取消其資格。

五、代表隊員權利

- (一) 代表隊員協助學校執行服務工作有認證「服務學習時數」之權利。
- (二) 代表隊員得視個人其他運動才能，經教練及體育組許可後有優先代表學校參加其他校外運動項目競賽之權利。
- (三) 球隊參賽得名若有比賽獎勵金，該賽事報名之隊員有平均分享獎勵金之權利。

六、訓練

- (一) 本代表隊表定訓練時間如下表：

階段	星期	訓練時間	訓練地點
學期中	一	17:00~19:00	體育館
	四	17:00~19:00	室外球場
	六	09:00~13:00	體育館
	日	13:00~17:00	
寒暑假	一	14:00~17:00	體育館 (14:00~15:00 室外球場)
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	日		

- (二) 定期評量前一週為休養期，休養期間不訓練、不比賽，以利選手充分休息及準備考試，以兼顧課業學習。
- (三) 隊員若有補習需求應主動避開訓練時間；若無法避開者應主動與教練協調，獲准後方可不列入出缺勤計算。
- (四) 傷、病情節輕微者，亦應出席訓練觀摩學習；情況較重者依「代表隊出缺勤管理辦法」向教練請假。
- (五) 最低年級之隊員應於訓練開始前 20 分鐘提前到場整理場地及架設當日訓練（練習賽）所需設備。
- (六) 訓練結束時，為節省時間，不分年級全隊一起整理及復原場地。
- (七) 訓練期間應穿著符合球隊規定之訓練用服裝，嚴禁隊員打赤膊訓練。
- (八) 訓練應要求自己努力達到每項訓練要求與目標。
- (九) 訓練應完全遵守教練的安全規定。
- (十) 訓練不開放觀看，未經教練允許，不得邀請他人至訓練場域。
- (十一) 未經教練允許，訓練時不得拍照及攝影。
- (十二) 訓練場域除飲用水與運動飲料外禁止飲食。
- (十三) 遲到、早退及無故缺席訓練者依「代表隊出缺勤管理辦法」處理。

七、競賽活動

- (一) 任何賽事教練有權利提出最終報名名單，並經過體育組審核通過完成報名程序。
- (二) 本校運動代表隊為增加比賽經驗，經校長核准後得參加教育部、教育局以外相關單位舉辦之各項競賽。
- (三) 代表隊員除參加校外競賽核予公假外，凡教育部、臺北市政府教育局、中華民國高級中等學校體育總會等前述單位舉辦之賽事，在學校經費許可下，另得申請車馬費及誤餐費用補助。
- (四) 任何賽事經報名後，無正當理由而拒絕出賽之隊員，教練得立即向體育組提請取消資格，並依學校「學生獎懲實施要點」進行懲處。

八、學業標準與規範

- (一) 學業標準與規範參考「高級中等學校學生學習評量辦法第 8 條第 1 項第四款」，並斟酌本校實際情況調整，提案體育委員會決議後訂定之。
- (二) 代表隊員應準時完成班級事務、師長交辦事項及規定作業；未遵守者須配合學校師長的要求，完成後才能參與訓練。
- (三) 非因「代表隊出缺勤管理辦法第三條第二項規定」，導致耽誤訓練者，記遲到論，並依該辦法做相關處理。
- (四) 代表隊員每次定期評量應達到下列其一標準：
 1. 國文、英文、數學、社會、自然等五科，至少任三科達 60 分以上。
 2. 國文、英文、數學、社會、自然等五科，加權後總平均 50 分以上。
- (五) 定期評量連續 2 次未達標準則暫停一切比賽權利（含練習賽）至定期評量達標為止。

九、費用

- (一) 本校運動代表隊由校內具合格籃球教練證之體育科教師擔任教練，隊員無須支付教練費及場地租借費用。
- (二) 隊員須自費負擔下表個人裝備相關費用：

品項	數量/單位	備註
單面比賽球衣（深色）	1/套	正式比賽穿著 （國際籃球規則第 4 條 4.3.3 球隊最少必須準備 2 套球衣，且： ● 賽程表上排名在前的球隊（主隊）， 應著淺色球衣(最好是白色)。 ● 賽程表上排名在後的球隊（客隊）， 應著深色球衣。）
單面比賽球衣（淺色）	1/套	
雙面練習球衣	1/套	訓練、練習賽穿著
短袖排汗衫	1/件	比賽或球隊活動穿著
長袖排汗衫	1/件	
團隊套裝	1/套	
※隊員得視個人需求額外增訂數量。		

- (三) 代表隊若有參加非教育部、臺北市政府教育局、中華民國高級中等學校體育總會等前述單位舉辦之賽事，相關報名費及必要支出費用須由報名隊員平均分攤。

十、退隊之相關規定

- (一) 凡違反本管理辦法及其他代表隊相關規範者，由教練提請體育組取消其代表隊員資格。
- (二) 經體育組取消其代表隊員資格者，不得再次申請試訓或參加甄選加入代表隊。
- (三) 自行申請退出之隊員不得再次申請試訓或參加甄選加入代表隊。

十一、 本辦法經體育委員會通過後即刻實施，修正時亦同。

臺北市立景美國中女子籃球代表隊服裝儀容規範

一、日常儀容

- (一) 遵照本校「學生服裝儀容規範」。
- (二) 勿留長指甲，且盡量每週修剪，避免運動時誤傷別人。

二、服裝規範

(一) 上課期間

1. 遵照本校「學生服裝儀容規範」。
2. 勿在非球隊訓練、比賽或其他活動期間穿著球隊服裝。

(二) 訓練期間

1. 上課日於正課上完後，訓練前再更換訓練服裝。
2. 訓練時穿著球隊訓練服，勿穿自己的服裝。
3. 天氣寒冷時，可加穿自己的長袖內著保暖，但以不妨礙訓練為原則。
4. 活動安全考量，勿穿長褲參加訓練(內搭運動緊身長褲不在此限)。
5. 內著自備運動緊身褲避免走光。
6. 安全考量，近視的隊員「建議」訓練及比賽時佩戴隱形眼鏡。
7. 新生若尚未領取訓練服，請先穿著學校運動服參加訓練。

(三) 比賽

1. 依照比賽訊息公告當日穿著深色或淺色的比賽球衣。
2. 比賽時務必穿著運動緊身褲避免走光。
3. 配合現行最新國際籃球規則規範：「同一球隊球員應穿著相同且單一顏色手臂和腿部壓縮服裝、頭部裝飾品、護腕、頭帶及貼布。(第4條，4-1)」，隊員前述配備比賽時請統一選擇黑色。
4. 當日若是直接出發不進教室，可直接穿著比賽服裝到校集合。
5. 返校後若須繼續上課，須於上課前更換回當日班級規定服裝。

臺北市立景美國中女子籃球代表隊生活常規規範

一、生活常規

隊員須遵守以下規定，如有違反之行為，教練將依情節輕重給予適當管教與處置：

- (一) 尊敬校內師長及職員，主動問好。
- (二) 虛心接受每位師長指導，不頂撞。
- (三) 恪守人際互動分際，言行尊重他人。
- (四) 尊重異性相處分際，不越矩。
- (五) 不講粗話、不大吼大叫。
- (六) 不欺凌校內同學。
- (七) 不聚眾滋事。
- (八) 尊重學姊，照顧學妹。
- (九) 儀態形象遵守球隊服裝儀容規範。
- (十) 言行舉止維護球隊聲譽。
- (十一) 於校內外皆不發生有損球隊、學校形象或違反校規之行為。
- (十二) 不於網路發佈任何有損害個人、球隊及學校形象之言論、文章、圖片、照片。
- (十三) 本隊不鼓勵隊員於現階段談戀愛，若經發現且證實者，教練將視情況，評估是否先暫停隊員參與球隊一切活動。

二、校規

隊員如有違反校規之行為，而遭學生獎懲實施要點處分者：

- (一) 警告 1 次：正式比賽禁賽 1 場。
- (二) 小過 1 次：暫時中止一切球隊訓練與活動，至完成改過銷過。
- (三) 大過：即刻退隊，且不得再參與甄選。
- (四) 未完成改過銷過之警告累計達 3 次，視同小過 1 次。
- (五) 下列情形者視同大過 1 次：
 1. 未完成改過銷過之警告累計達 6 次。
 2. 未完成改過銷過之小過累計達 2 次。
 3. 未完成改過銷過之警告累計達 3 次及小過 1 次。

三、上述未盡之情況教練得視情節輕重提案於體育委員會議處。

臺北市立景美國中女子籃球代表隊出缺勤管理辦法

一、一般性規定

- (一)代表隊員一律只接受紙本請假。
- (二)未依此辦法完成請假程序者，不予銷假，視同曠練。
- (三)出缺勤會影響參與訓練、比賽報名等權益，請隊員務必注意。
- (四)紙本請假單可於體育組或球隊器材室資料櫃領取。
- (五)無體育組戳章之假單一律不予受理。

二、曠練

- (一)曠練累計達3次者，暫停參與球隊一切活動1個月。
- (二)曠練累計達6次者，退隊論。

三、遲到

- (一)無正當理由而超過表定訓練時間到場者即算遲到。
- (二)因與師長談話或協助班級事物而晚到者請師長開紙本證明，方可不計遲到。
- (三)因未能準時完成規定作業或班級事物而被留班耽誤訓練者，遲到論。
- (四)遲到累計達3次者，視同曠練1次。

四、事假

- (一)須於請假當日訓練前完成請假程序。
- (二)須檢附相關佐證證明。
- (三)家長親自書寫事由並簽名之書面資料得當作佐證證明。
- (四)事假不接受事後銷假，未於訓練前完成請假程序者，曠練論。
- (五)特殊情況得視狀況不受上述限制，但請先以電話或訊息方式告知教練或體育組長。

五、病假

- (一)請檢附就診收據或診斷證明作為佐證證明。
- (二)病假可於事後3日內完成銷假。
- (三)當日未到校者，雖已致電學校口頭請假，但請亦另外通知教練或體育組長。

六、公假

- (一)因學校其他事務獲准公假者亦須向體育組完成紙本請假。
- (二)公假家長欄位若取得家長同意可由學校師長代簽。
- (三)學校師長簽認之公假無須檢附佐證資料。
- (四)喪假視同公假，但須有家長簽名及檢附訃聞。

七、生理假：每月可申請1次，無須檢附相關證明，同病假於事後3日內完成銷假。

八、週期性請假：週期性請假須另外填寫申請表，獲准後得不列入出缺勤計算。

家長同意書

敝子弟_____（學生證號：_____），
經學校錄取臺北市立景美國民中學籃球運動代表隊隊員。茲
同意其加入代表隊並願意遵守代表隊管理辦法、代表隊服裝
儀容規範、代表隊生活常規規範、代表隊出缺勤管理辦法及
其他相關規定。後如不願接受訓練、參加比賽或違反相關規
範者，同意遵守學校將其汰除之決定及相關措施，且無異議。

謹此

學生簽名：_____

父母（或監護人）簽章：_____

※單親者由法定監護人
簽章第一個欄位即可

中 華 民 國 年 月 日