**花蓮縣花蓮市****中正國民小學小鐵人隊招募組訓說明書及家長同意書**

一、依據：105年花蓮縣小鐵人培訓計畫。

二、小鐵人簡介：

鐵人三項運動係結合游泳、自由車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。 小鐵人是以7～15歲之男、女學生為主要對象，每位參加者須於規定之時限內獨力且連續完成三項運動：游泳200公尺→自由車5公里→路跑1.25公里，強調「完成」即是勝利，提供參賽者「自我肯定」的空間及舞台。

三、培訓目的：

(一)培養學生的體力與耐力，協助學生擴展視野，建立自信與勇氣，以正向的態度

面對生活。

(二)遴選具有運動潛能並獲得家長同意之學生入隊訓練，培養優秀的小鐵人選手以

參加校外競賽，爭取佳績，為校爭光。

四、招募對象：本校四、五、六年級具備游泳能力之學生，報名後需經由教練進行運

動能力檢測加以遴選。

五、教練師資：(一) 蔡玉雯老師─負責游泳培訓。

　　　 (二) 外聘鐵人三項教練─負責路跑及自由車培訓。

六、培訓時間：晨間訓練（週一至週四上午7:20~8:30）。

例假日及寒暑假訓練會另行安排及通知。

七、培訓地點：本校游泳池、運動場及社區。

八、培訓內容：

(一)游泳技能訓練，並強化學生對於水域活動安全的認知，需具備游泳能力。

(二)自行車騎乘技巧及安全注意事項。

(三)跑步及心肺耐力訓練。

九、附註事項：

(一)參加培訓學生需體耐力良好足堪參與全程各項活動，如有心肺功能不佳或特殊

疾病者請勿報名。

(二)本培訓計畫由花蓮縣政府教育處補助相關經費，購置自行車及練習台提供本校

學生培訓及參賽使用，若家中無參賽用車也可報名參加培訓。

(三)若家長本身為鐵人三項的愛好者且願意提供相關資源及協助，請於下方留下您

的資料，感謝您的參與！

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**花蓮縣花蓮市中正國小小鐵人隊招募組訓家長同意書**

學生姓名： 班級： 座號：

家長簽章： 導師簽名：

是否同意：□ 同意 □ 不同意

家長願意協助：姓名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 聯絡電話\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

其他意見：

本同意書請於105年10月4日（星期二）放學前交至學務處體育組。