Issaquah學區
6—12年級體育與課後活動

家長信息之夜

8月11日，2025

ISSAQUAH
SCHOOL DISTRICT 411

主持人

Wenli Mithal

家庭合夥關係聯絡員

Issaquah 學區

平權部

介紹

Jordan Frost

學區體育與活動總監



- 學歷
  - MIT麻省理工學院
  - 驕傲的華盛頓州立大學畢業生 (文學士)
- 經歷
  - 學區事務處
    - 學生干預助理主任
  - Issaquah 高中
    - 體育總監
    - 課後活動協調員
    - 心理學和世界歷史老師

主旨

- 幫助家長和/或看護人瞭解更多關於參加Issaquah學區的體育和活動的資訊。
- 為家長提供資源，瞭解在哪裡可以瞭解更多資訊。

我們的願景

伊薩誇學區體育與課外活動部提供一個以教育為基礎、具有變革性的體育與活動專案，使學生能夠獲得**積極的體驗**，**建立有意義的人際關係，並培養終身受用的技能**。

我們部門的數據

(10,052名中學以上的學生)

- **169**個體育專案（**超過5200名**學生）
- **300** 個課後活動並持續增加中（**3500多名**學生）
- **超過600場**的體育比賽、俱樂部活動和學校活動
- **超過300次**的校外教學
- **400多位**教練和活動顧問





我們提供什麼？

體育項目（*在中學提供）

- 女子羽毛球
- 棒球
- 男 / 女籃球*
- 越野*
- 快速間距(Fastpitch)
- 足球
- 標記足球(Flag Football)
- 男 / 女高爾夫
- 特奧會
- 男 / 女足球* (Soccer)
- 男 / 女游泳和跳水
- 田徑*
- 男 / 女網球
- 統一運動(Unified Sports)
- 排球*
- 摔跤*

課後活動（學生主導的俱樂部&表演藝術)

- **表演藝術:** Musical, Choir, Band, Orchestra
- **公民參與:** Mock Trial, JSA, ASB
- **職業和技術教育**: DECA, Sports Med, FCCLA, Robotics, Woodshop, Engineering, Game Design
- **基於興趣的社團：** Neuroscience, Sandy Hook Promise, Sustainability, Fighting Hunger, Baking, Be Bold Girls, Literature
- **文化：** Black Student Union, Indian Culture, Latinx, Korean
- 啦啦隊
- 舞蹈/體育表演隊（與啦啦隊不同）

ISSAQUAH SCHOOL DISTRICT 411

Associated Student Body
(簡稱ASB)
學生會

什麼是ASB？

- ASB 是 “Associated Student Body”（學生聯合會） 的縮寫，指的是集合學校里所有的學生。 ASB 是每所學校中學生的正式代表組織
- 州政府要求學校設立 ASB以確保學生資金由學生自行管理，並服務於學生。
- 學生會政府負責為所有課堂以外的課外活動（如社團和體育專案）做出決策。

學校的ASB領導團隊

- 經由選舉與任命的學生會幹部
  - 每所學校的選舉流程和資格要求略有不同—每個學校都有一位 ASB 指導老師或課外活動協調員，可以提供更多具體資訊。

主要職責包括：

- 就學生資金的使用進行投票決策（資金來自 ASB 會費和籌款活動）
- 策劃並組織全校活動（如集會、舞會、表彰月以及其他學生活動）
- 參與專業技能培訓（如公眾演講、活動規劃、預算管理、人力資源等）
- 培養領導能力——對申請獎學金、大學以及工作非常有幫助

ASB會費支付什麼？

- 學生在註冊入學后即自動成為 ASB 成員，但只有繳納 ASB 會費后，才能享有完整會員資格。
- 什麼是「完整會員資格」？
- 只有繳納 ASB 會費的學生，才能享受 ASB 提供的全部權益與服務。
- 高中：會費為 $60
- 初中：會費為 $35
- ASB 會費的用途包括：
  - 為學生社團和運動隊提供資助
  - 升級學生設施和改善校園環境
  - 支付各類專案的運行費用（如裁判費、工作人員工資、聯賽註冊費等）
  - 繳納 ASB 會費不僅能獲得更多參與機會，還能支援整個學生社群的發展與活動。

會員的權益

- 參加體育活動和學生社團的資格。
- 免費觀看所有在本校舉行的體育賽事和部分特別活動。
- 享受在他校舉行的體育比賽和活動的門票折扣。
- ASB會費幫助支付比賽裁判，工作人員工資，加入州級學生組織的會員費，以及社團和體育項目所需的其他營運費用。

如何進入ASB領導團隊？

- 將在春季發出申請通知- 關注學校公告和 ASB Instagram 頁面（僅限高中）。獲取最新申請信息
- 有多種參與層級——
  - 執行幹部(Executive Officers)
  – 必須參加全校範圍的選舉（準備宣傳海報、演講、面談）。
  - 年級幹部 (Class Officers)
  – 必須參加所在年級的選舉（準備宣傳海報、演講、面試）。
  - 領導力課程（Leadership Class) (是一堂選修課）
  - 必須的申請材料 / 項目（書面回答、面試、以及小組活動）。

無論以哪種方式參與，都是提升領導能力，溝通力與團隊協作能力的寶貴機會。

體育競技Athletics

Issaquah 學區

體育活動 – 議程

- 聯繫誰？
- 註冊(FinalForms)
  - 要完成表格的填寫
- 費用和繳款
- 體檢
- 賽季安排（日期）
- 資格,
  - 選拔型(Cut Sports): 名額有限，需通過選拔或試訓(Tryout)進入隊伍，
  - 非選拔型(Non-cut Sports)：所有報名學生都可參加，無淘汰。
  - “Turnout”指的是日常訓練與出席要求，學生必須定期參加
- 常規要求
- 交通安排

高中聯繫資訊

- 如有一般問題，請聯繫體育/活動協調員。
- 每所學校都有一名體育主任。
- 訪問體育頁面 - 名人錄，了解聯繫資訊和教練聯繫方式

- Skyline High School
- Liberty High School
- Issaquah High School

中學聯繫資訊

- 如有疑問，請聯繫**中學副校長**
- 欲瞭解更多資訊，請訪問下面的學校網站。
- Issaquah Middle School
- Pine Lake Middle School
- Maywood Middle School
- Beaver Lake Middle School
- Cougar Mountain Middle School
- Pacific Cascade Middle School

參與體育運動的 3 個步驟

1. 在FinalForms註冊
2. 將最新的體檢表格存檔
3. 所有費用必須在練習/選拔賽的第一天之前支付。

什麼時候報名參加體育運動？

- **高中運動註冊:**

  每學年的 5 月 15 日開始。學生必須完成注冊，才能參加選拔賽(Tryouts)或參加Turnouts 。

- **中學運動注冊：**

  註冊開放日期為6月1日，同樣需要在完成註冊後方可參加相關活動

- 即將入學的六年級學生必須等到 8 月，他們須能夠使用學生電子郵件才能完成註冊。
- 剛註冊的新生可能會有延遲，因必須等到入學註冊完成確定。
- 報名信息由此處查– 註冊網站

註冊

- 要參加體育運動，家長/看護人**和**學生必須登錄 FinalForms **並簽署**表格。
- 這些表格都是必需的，並且必須完全填寫（綠色），學生才能參加運動。
- 這些表格為教練和體育工作人員提供了重要的安全資訊，並允許學生充分參與體育運動。



FinalForms

- Issaquah-wa.finalforms.com
- 此外，在學區網頁PROGRAMS AND SERVICES的下滑選項的Athletics & Activities也有連結。
- 所有擁有 Skyward 帳戶的學生也都有一個 FinalForms 帳戶
- 家長需要創建密碼並完成 FinalForms 中的步驟
- 如有疑問或協助填表，請聯繫學校的體育部。

體育費用和付款

- 學生必須擁有 ASB 會員資格才能在學校參加體育運動。
- 體育費 - 高中200 美元/中學50 美元（這筆錢由學區辦公室用於支付公共汽車和教練的費用）。
  - 如果學生參加三項運動（秋季、冬季、春季），他們不必為第三項運動付費。
- 體育項目費用 – 這些費用可能因計劃而異，具體取決於所需的設備或是否進行實地考察。總教練可以提供有關資訊。
- 校內體育活動(Intramurals) - 中學的校內體育活動需要繳交$20的費用

休賽期(Offseason)計劃 - 高中

- 休賽期計劃（僅限**高中**）——這些費用可能因計劃而異。總教練可以提供此資訊。
- 獲取電子郵件和更新的最佳方法是加入 FinalForms 中的運動項目 - 教練將使用該清單透過電子郵件發送有關休賽期的通訊。
- 有些運動為學生提供了在休賽期繼續練習和發展技能的機會
- 詢問您項目的總教練是否有休賽期計劃以及何時進行。

經濟援助

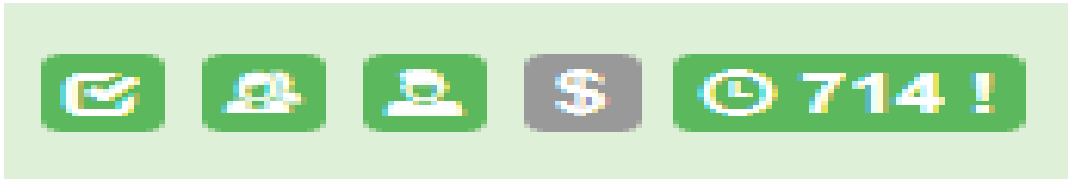
- 有資格獲得免費/減價午餐的學生將支付0美元的ASB會員資格和參加體育/活動的費用。
- 家庭**必須**在免費和減價午餐申請中**給予**"Consent to Disclose"，才能獲得體育費用、活動和其他支持的經濟援助。
- 對於沒有資格獲得免費和減價午餐的家庭，請聯繫您的 ASB 簿記員、輔導員或校長/助理校長以獲得支援。

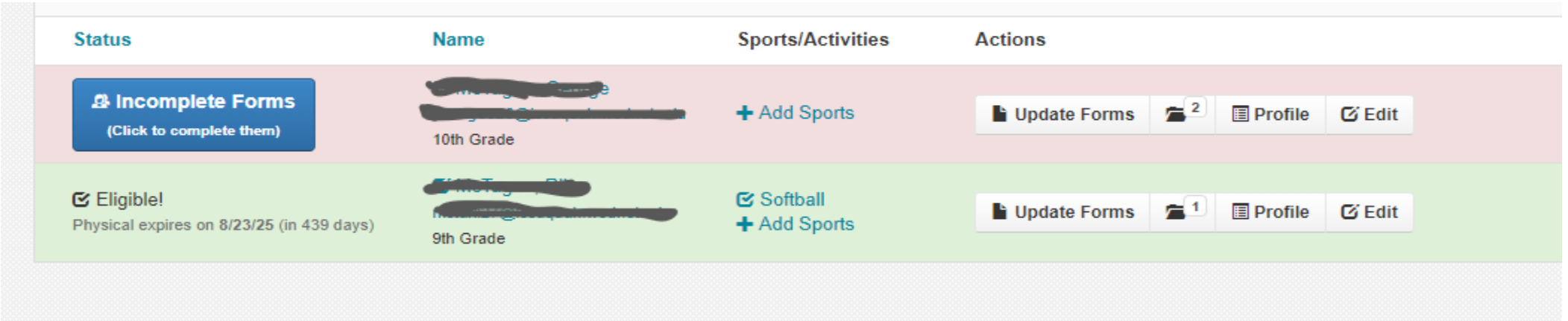
體檢

- 當前的體檢表必須存檔 - 有效期為兩年。
  - 體檢必須表明"完全可以參加田徑運動"，我們才能接受它。
- 體檢可以在一年中的任何時間進行，但必須涵蓋整個運動賽季。
- 給父母的提示 - 隨身攜帶ISD實體表格去看醫生，以節省以後填寫的麻煩（付填寫表格的額外費用）
- FinalForms 有可供列印的表格 - 如果需要，您可以從學校體育秘書那裡獲得列印版本。
- 如果您在尋找體檢提供者時遇到困難，您學校的護士可以協助提供選擇給您。

我怎麼知道我已完成了?

- 當您的學生在 FinalForms 中顯示為「綠色」時，您已經完成了所有要求。
- 不確定？您可以詢問學校的體育秘書或您學校的體育主任。





體育術語和定義

- Varsity（校隊）: 最高級的體育競賽。
- JV (Junior Varsity預備校隊): 中度的體育比賽，為進入校隊做準備。
- C-team: 一個發展性隊伍，以提高技能並為預備校隊/校隊做準備。
- Cuts sports選拔賽：學生在試訓後可能被「淘汰」的運動項目
- Intramurals校內：以參與和技能發展為重點的運動。
- Tryouts試訓：學生必須在訓練的期間內展示其體育技能和能力
- Turnouts出席要求: 學生必須按時參加訓練，但不會被淘汰。

淘汰制運動項目

- 學生必須根據技能獲得加入隊伍的資格。
- 在選拔賽之前詢問教練是合適的——他們評估哪些技能，以及您的學生可以為選拔賽做些什麼準備
- 被淘汰是最終的決定，除非有合法主張其過程/評估不公平，否則不能推翻決定。

校內體育活動(Intramurals)

- 給希望嘗試一項新運動並結識新朋友的學生
- 不會有競爭或旅行到其他學校比賽。
- 這是在沒有競爭壓力的情況下探索不同運動的好方法！

按季節劃分的體育項目 - 高中

Season	Fall	Winter	Spring
DATES:	August – November	November – February	February - June
Cut –必須進行試訓，學生可能會被裁掉。	Girls Soccer Girls Volleyball Boys Tennis Boys Golf	Boys Basketball Girls Basketball	Boys Baseball Girls Fastpitch Girls Tennis Girls Golf
No Cut – 所有學生都將被錄取	Football Cross Country (co-ed) Girls Swimming	Wrestling (co-ed) Boys Swimming Girls Flag Football*	Track & Field Girls Badminton

按季節劃分的體育項目– 中學

Season	Season 1	Season 2	Season 3	Season 4
DATES:	September – October	November – January	January – March	April - May
Cut – 必須進行試訓，學生可能會被裁掉	B Soccer G Volleyball	G Basketball	G Soccer B Basketball	
No Cut – 所有學生都將被錄取	Cross Country (co-ed)	Wrestling (co-ed)		Track & Field
校內體育項目 - 僅在學校裡	G Volleyball B Soccer	G Basketball	G Soccer B Basketball	

校內體育項目 - 中學

- 學校可以根據學生群體的調查回復選擇提供新的運動。
- 例如，Maywood MS 提供羽毛球和腰旗橄欖球(Flag Football)作為校內課程，但 Pacific Cascade 可能不提供。

常規要求

- 參加賽季期間的所有練習和比賽——教練應該在賽季開始時提供日期（有時包括在學校放假期間）。
- 接受教練對上場時間、比賽計劃和比賽中決定的決定。
- 在夏季和「休賽期」投入時間繼續為本賽季發展（只有高中專用）。

ISD體育活動的交通

- ISD為大多數客場比賽提供交通服務。在某些情況下，球隊可能會決定自駕前往，教練會提前明確溝通。
- 如果要開車接您的學生回家，您必須與教練“check-out”，以便教練知道您的學生被安全接送回家。
- 如果要讓其他人接您的學生回家，您必須簽署一份授權表，該授權表可在田徑辦公室取得。
- 中學體育運動可用課後活動巴士。

俱樂部(Club)和活動(Activities)

Issaquah 學區

高中的聯繫資訊

- 如有一般問題，請聯繫體育/活動協調員。
- 每所學校都有一名活動協調員。
- 請訪問「Activities」頁面，瞭解聯繫資訊和顧問的聯繫資訊。

您可以經由此鏈接找到俱樂部清單。

- Issaquah High School Activities Website
- Liberty High School Activities Website
- Skyline High School Activities Website

中學的聯繫資訊

- 如有疑問，請聯繫中學副校長
- 欲瞭解更多資訊，請訪問下面的學校網站也可在網站中到俱樂部清單。
- Issaquah Middle School
- Pine Lake Middle School
- Maywood Middle School
- Beaver Lake Middle School
- Cougar Mountain Middle School
- Pacific Cascade Middle School

俱樂部 – 兩種參與方式

1. 學生只需參加俱樂部會議即可加入現有的俱樂部。
   - 學校在其網站的“Activities”部分提供資訊，在社交媒體上發佈和/或在公告板上張貼傳單。

2. 學生可以創辦自己的俱樂部——任何興趣！
   - 每所學校的流程略有不同——總體而言，學生必須找到至少5名其他感興趣的學生、一名顧問和完整的文書工作。
   - 有截止日期 - 請聯繫學校活動協調員/ASB 顧問，瞭解您學校的確切流程。

***學生必須購買ASB會員資格才能參加。**

啦啦隊/舞蹈隊

- 啦啦隊/舞蹈隊的運作方式類似於運動隊——他們參加地方、州和全國比賽。
- 他們也像俱樂部一樣運作——他們是全年的。
- 有興趣的學生可以非主要隊員身份參加活動（如在學校集會、遊戲和活動提供支持）和/或比賽時提供支援（如與其他學校比賽，參與高水準技能的訓練）。
- 項目的費用有所不同。但學生必須購買學生會（ASB）會員才能參加。

俱樂部和活動的交通安排

- 一些俱樂部和活動可以使用放學後的活動巴士。
- 您可以經由此鏈接找到活動巴士時刻表： 活動巴士路線連結

問題與回答

謝謝您！

Wenli Mithal
mithalw@issaquah.wednet.edu

ISSAQUAH
SCHOOL DISTRICT 411