

臺北市立北投國中 114 年度武動柔道暑期夏令營實施計畫

一、活動目的：

- (一)提倡正當休閒活動、增進青少年及兒童身心健康。
- (二)透過規律柔道運動，促進少年健康體位目標之達成。
- (三)推廣柔道運動及學習柔道禮儀，促進柔道運動交流，增進國民身心健康，並倡導正當體育休閒運動，增加柔道運動人口。

二、主辦單位：臺北市政府教育局。

三、承辦單位：臺北市立北投國民中學。

四、參加對象：本市國小一～六年級學生。

五、參加人數：30 名(依報名先後順序錄取，15 人以上成班)。

六、教練陣容：陳姿樺教練、林聖閔教練、陳享恩教練。

七、活動日期：第一梯次 114 年 7 月 14-18 日 (一~五) 共 1 週。

第二梯次 114 年 7 月 21-25 日 (一~五) 共 1 週。

八、報名日期：即日起至 114 年 6 月 25 日 (三)。

九、報名地點：臺北市立北投國中 (112 臺北市北投區溫泉路 62 號)

02-2891-2091#304 聯絡人：陳志遠 組長

十、報名方式：填寫 Google 表單報名 <https://forms.gle/HmKnYNZjAxtRAKPW7>

並加入 114 年北投國中武動柔道及愛動足球夏令營群組以通知相關訊息。

十一、活動費用：參加學生每一梯次酌收 1500 元 (包含保險費)。

十二、同時報名參加武動柔道及愛動足球營隊免費提供午餐及午休教室。

十三、活動地點：臺北市立北投國中柔道場

十四、活動內容：請參閱【附件一】【附件二】

十五、注意事項：

- (一) 114.7.14 (21) 下午 09:00 請至北投國中柔道場報到，逾時不候。
- (二) 每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。
- (三) 當日如需請假，請來電告知，電話：2891-2091 分機 304
- (四) 攜帶物品力求簡便，健保卡、水壺、毛巾、雨具、個人藥品。
- (五) 活動期間請穿著運動服。
- (六) 參加學生請假不逾總時數三分之一，始核發結訓證書。

十六、活動相關訊息請上本校網站查詢：<http://www.ptjh.tp.edu.tw/>

十七、本實施計劃經校長核可，臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。

【附件一】

臺北市立北投國中 114 年度武動柔道暑期夏令營
實施計劃課程表「第一梯次」

時間日期	09:00~09:50	10:00~10:50	11:00~11:50
7/14 【星期一】	報到 始業式 柔道運動禮儀	運動安全防護	柔道暖身操 翻滾吧！孩子
7/15 【星期二】	柔道基礎入門 護身倒法 應用倒法	柔道基礎入門 前迴轉倒法	貓抓老鼠 遊戲時間
7/16 【星期三】	柔道地板技術 動作教學	柔道地板遊戲 大逃亡	體適能活動
7/17 【星期四】	柔道技術入門 大外割動作教學	柔道技術入門 大外割應用摔倒	繩梯協調活動
7/18 【星期五】	柔道運動技術 動作摔倒	柔道運動技術 綜合訓練	結業 頒發結業證書

※參加本項活動需穿著運動服，攜帶毛巾。

※可多帶一套衣物替換。

【附件二】

臺北市立北投國中 114 年度武動柔道暑期夏令營
實施計劃課程表「第二梯次」

時間日期	09:00~09:50	10:00~10:50	11:00~11:50
7/21 【星期一】	報到 始業式 柔道運動禮儀	運動安全防護	柔道暖身操 翻滾吧！孩子
7/22 【星期二】	柔道基礎入門 護身倒法 應用倒法	柔道基礎入門 前迴轉倒法	貓抓老鼠 遊戲時間
7/23 【星期三】	柔道地板技術 動作教學	柔道地板遊戲 大逃亡	搶瓶子活動
7/24 【星期四】	繩梯協調活動	柔道技術入門 過肩摔動作教學	柔道技術入門 過肩摔應用摔倒
7/25 【星期五】	柔道運動技術 動作摔倒	柔道運動技術 綜合訓練	結業 頒發結業證書

※參加本項活動需穿著運動服，攜帶毛巾。

※可多帶一套衣物替換。