**臺南市體育總會柔道委員會104年中小學柔道選手**

**寒假集訓營實施計畫**

壹、目的：為培訓本市柔道運動選手，於寒假中將選手集中訓練。激發學生潛能，儲備本市柔道優秀選手參加104年全國運動會、104年全國中等學校運動會奪牌競爭力。

貳、指導單位：臺南市政府體育處、台南市體育總會

參、承辦單位：臺南市體育總會柔道委員會 台南市立柔道館 方孟昭先生

肆、協辦單位：臺南市民德國中、臺南市太子國中、臺南市長榮中學

伍、集訓方式與內容：本訓練營課程皆依年齡及程度，採分組方式進行。

一、組 別: 國小組 /國中組/高中組

二、集訓場地：臺南市柔道館、臺南市民德國中柔道場。

三、集訓日期：104年02月09日起日至02月13日止，為期五日。

陸、參加對象：臺南市各級學校設有體育班/基站/校隊之柔道選手。本案預計60名選 手參加。

柒、報名方式:

一、本訓練營不收取任何費用，惟參加學生須自理交通、保險及膳食。

二、報名表格填寫〈如附件一〉，以正楷填寫報名表、家長同意書於**1月9日下午17：00前，**請寄至70047**台南市中西區大埔街54號，曾國清先生收**

電話：**06-2132-548** 傳真:06-2135154

捌、報到時間：參訓選手請準時於104年02月09日上午9時前，親至臺南市柔道館樓報到處，完成報到手續。

玖、技術委員及教練團與訓練內容：詳細課程訓練內容，請參閱 〈附件二〉。

1. 技 術 委 員: 方孟昭老師、董進龍老師、曾國清老師。

裁判組:方孟昭老師

1. 教練組：林百松老師、邱健安老師、吳學明老師、沈齊禎老師、

陳句翊老師、楊建豐老師。+

三、禮儀訓練

　 1.柔道禮儀訓練與背景說明課程。

　 2.運動場館器材使用與操作之禮儀規範課程。

　 3.柔道運動選手自我管理課程。

四、技術訓練

　 1.柔道「基本動作」指導示範與講解。

　 2.柔道「寢技」技術示範與講解及比賽實戰運用。

　 3.柔道「立技」技術示範與講解及比賽實戰運用。

　 4.2014年世界柔道聯盟（ＩＪＦ）最新規則講解。

五、體能訓練

　 1.核心肌群訓練操作方法、講解。

　 2.綜合體能訓練操作與講解。

　 3.柔道專項體能訓練操作與講解。

拾、預期集訓效益：

　 一、培植本市各級優秀選手，代表本市參加國內外賽會，爭取最優績效。

　 二、透過本分級制訓練課程，奠定本市各級學校柔道選手之紮實技能基礎，發掘具

　　　 潛能選手。

　 三、幫助選手瞭解個人技術之優缺點，學習修正缺點及提升技術表現方法之自我認

　　　 知。

　 四、發掘極具潛力發展性的選手，輔導及協助接受更高水準的訓練。

拾壹、注意事項

　 一、報名參加本合訓之學員，請自行準備訓練裝備〈藍/白色道服、腰帶、身體護　　 具、替換Ｔ恤、毛巾及水壺〉。

　 二、本活動相關人員准於公假登記。

拾貳、本計畫如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

附件一

臺南市體育總會柔道委員會104年中小學柔道選手

寒假集訓營〈報名表〉

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 參加單位名稱 | |  | | 負責教師/教練 |  |
| 參加學生人數 | |  | | 聯絡電話 |  |
| 序號 | 姓名 | 出生年月日 | 身分證字號 | 聯絡電話 | 緊急聯絡人/電話 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**註1：**表格不足請自行增列。

**註2：**學校如含高中組及國中組，請分別填表。

附件二

臺南市體育總會柔道委員會104年中小學柔道選手

寒假訓練營課程內容

合訓日期：104年2月09日~ 2月13日**《**國中、高中**》**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 課程內容 | 指導者 |
| 上午 | 09:00~09:20柔道暖身操 | 教練團 |
| 09:20~09:50柔道寢技綜合技術訓練 |
| 09:50~09:55休息五分鐘 |
| 09:55~10:35 柔道寢技動作指導示範及講解 |
| 10:35~10:40 休息五分鐘 |
| 10:40~11:15寢技實戰訓練〈對摔〉兩分鐘16場 |
| 11:15~11:25柔道專項體能訓練〈倒立〉 |
| 11:25~11:30收操集合 |
| **11:30~14:30 休息/午休** |
| 下午 | 教練團 |
| 14:30~14:50 柔道暖身操 |
| 14:50~15:20柔道立技綜合訓練〈移動連絡摔倒〉 |
| 15:20~15:25休息五分鐘 |
| 15:25~15:45柔道立技指導示範及講解 |
| 15:45~16:30立技實戰訓練〈對摔〉兩分鐘20場 |
| 16:30~16:35休息五分鐘 |
| 16:35~16:50柔道專項體能訓練〈爬繩(柔道帶)〉 |
| 16:50~17:00 收操集合 |
| 下課 | 各 校 歸　賦 |  |
|  | | |

附件三

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 課程內容 | 指導者 |
| 上午 | 09:00~09:20柔道暖身操 | 教練團 |
| 09:20~09:45柔道寢技輔助運動訓練 |
| 09:45~09:55休息十分鐘 |
| 09:55~10:30 柔道寢技動作指導示範及講解 |
| 10:30~10:40 休息十分鐘 |
| 10:40~11:10寢技實戰訓練〈對摔〉兩分鐘14場 |
| 11:10~11:25柔道專項體能訓練〈鴨子前後走〉 |
| 11:25~11:30收操集合 |
| **11:30~14:30休息/午休** |
| 下午 | 教練團 |
| 14:30~14:50 柔道暖身操 |
| 14:50~15:20柔道輔助運動訓練(拉力、抬起) |
| 15:20~15:30休息十分鐘 |
| 15:30~16:00 柔道立技指導示範及講解 |
| 16:00~16:30立技實戰訓練〈對摔〉兩分鐘13場 |
| 16:30~16:40 休息十分鐘 |
| 16:35~16:50柔道專項體能訓練〈蛙跳、手推車〉 |
| 16:50~17:00 收操集合 |
| 下課 | 各 校 歸　賦 |  |
|  | | |

臺南市體育總會柔道委員會104年中小學柔道選手

寒假訓練營課程內容

集訓日期：104年2月09日~ 2月13日**《**國小**》**

【家長同意書】

茲同意敝子女 　　參加

臺南市柔道委員會承辦的『臺南市104年中小學柔道選手寒假柔道訓練營』。

集訓時間：2月09 日　~　2月13日。

地 點：臺南市柔道館**(中西區大埔街54號)**。

家長簽章：

中華民國 年 月 日

|  |
| --- |
|  |

【家長同意書】

茲同意敝子女 　　參加

臺南市柔道委員會承辦的『臺南市104年中小學柔道選手寒假柔道訓練營』。

集訓時間：2月09 日　~　2月13日。

地 點：臺南市柔道館**(中西區大埔街54號)**。

家長簽章：

中華民國 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 臺南市體育總會柔道委員會104年中小學柔道選手  集訓一週行程表 | | | | | | | | | | |
|  | | 分 組 訓 練 | | | | | | | | |
| 國中高中組 | | | |  | 國小組 | | | |
| 指導者 | 教練團 | | | 指導者 | 教練團 | | |
| 第一場地 | | | |  | 第二場地 | | | |
| 日期 | 時間 | 上午  09:00~11:30 | | 中午 | 下午  14:30~17:00 |  | 上午  09:00~11:30 | | 中午 | 下午  14:30~17:00 |
| 2/9 | 練習內容 | 寢技 | | 休息 | 立技 |  | 寢技 | | 休息 | 立技 |
| 2/10 | 寢技 | | 立技 | 寢技 | | 立技 |
| 2/11 | 寢技 | | 立技 | 寢技 | | 立技 |
| 2/12 | 寢技 | | 立技 | 寢技 | | 立技 |
| 2/13 | 寢技 | | 立技 | 寢技 | | 立技 |