

臺南市太子國中 106 年暑假『防身柔道育樂營』實施計畫

一、目的：近年來因社會危險事件頻傳，造成民眾人身安全恐慌，因此舉辦防身柔道育樂營，加強孩童防身觀念藉以提升民眾人身安全防衛應變及危險逼近時足以自保之能力，強身健體，並推廣台南市柔道運動。

二、主辦單位：臺南市太子國中教導處

三、參加對象：臺南市各校國小 3~6 年級生

四、開課時間：

1. 課程日期：第一梯次:07 月 24 日~07 月 28 日

第二梯次:07 月 31 日~08 月 4 日

◎ 一梯次為期五天，共兩梯次，如連續參加兩梯次，視學習狀況，決定是否上進階課程。

2. 時間：星期一至星期五 下午 14:20~16:00(兩節課)

五、地點：臺南市太子國中(視聽教室 2 樓柔道場)

六、費用：一梯次，課程費用 500 元。

七、師資：本校體育教師兼柔道隊教練

八、教練經歷：

【行政院體育署柔道專任教練】【中華民國柔道協會 A 級教練】

【中華民國柔道協會段位三段】【中華民國柔道運動協會甲級教練】

九、凡參加柔道育樂營完成課程者，亦頒發結業證明。

十、課程內容：請參閱〈附件一〉

1. 學習柔道禮節強化自身修養
2. 提升學員體適能強身健體
3. 學習柔道護身基本動作
4. 學習柔道自身防衛動作

十一、注意事項：

報名同學請於7月20日前將報名表同意書繳交至

太子國中(新營太子宮附近)教導處。或可電洽至學校

教導處及教練詢問報名。

※太子國中教導處 電話：06-6524762 轉 11。

可直接與楊建豐教練聯絡 詢問電話：0921944973。

十二、本辦法經校長核定後實施。

承辦人

主任

校長

附件一

太子國中 106 年暑假 防身柔道育樂營 課程表

日期： 7 月 24 日~7 月 28 日 & 7 月 31 日~8 月 04 日

	時間	授 課 內 容	指 導 者
課 表 日 程	星期一	護身倒法	楊建豐 教練
	14:30~16:00	1. 臥姿倒法 2. 坐姿倒法 3. 蹲姿倒法 4. 立姿倒法	
	星期二	護身倒法	
	14:30~16:00	1. 應用倒法 2. 前迴轉倒法	
	星期三	摔倒技術	
	14:30~16:00	1. 過 肩 摔 2. 大外割 3. 浮 腰	
	星期四	摔倒擒拿技術	
	14:30~16:00	1. 過 肩 摔 2. 大外割 3. 浮 腰 4. 擒 拿	
	星期五	動作總複習	
	14:30~16:30	1. 護身倒法 2. 摔倒技術	

【家長同意書】

茲同意 國小 年 班姓名 _____ 參加
『106年暑假防身柔道育樂營』，並遵守各項規定及教
練指導。

是否具武術能力 未學過 學過項目_____

家裡電話： _____ 家長簽名：

手 機： _____

其它注意事項：

★(如遇颱風、地震等天災則以台南市政府公布為準，
決定是否停／上課)。