

# 108 年臺南市立太子國中寒假防身柔道育樂營 實施計畫

壹、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。

貳、主辦單位：臺南市立太子國中

參、活動方式與內容：本育樂營課程皆依學習程度，採分組教學方式進行。

肆、一、對象：國小在校學童 3-6 年級生。

二、活動場地：本校風雨球館柔道場(臺南市新營區太北里 6 鄰 140-21 號)。

三、費用：一梯次，課程費用為 200 元。

四、活動日期：1 月 21 日~1 月 24 日(共四天)

五、時間：14:30~16:00 (分為兩節課，每節四十分鐘，中間休息十分鐘)

六、凡參加防身柔道育樂營完成課程者，本校亦頒發結業證明。

伍、參加對象：臺南市各區國小學校 3-6 年級在校生。本案預計 50 名學員參加。

陸、報名方式：

一、本育樂營參加學員，則須交通自理。

二、報名表格填寫〈如附件一〉，或以電子檔報名表亦可，均須於 **108 年 1 月 19 日下午 16:00 前**，以 E-mail 方式寄送；標題請寫台南市太子國中柔道育樂營(○○學校○年級參加冬令營報名表)，電子信箱：

**a0921944973@gmail.com** 或可電洽至學校學務處及教練詢問報名。

※太子國中學務處 電話：06-6524762 轉 11。

亦可直接與聯絡 詢問電話：古鎮瑋教練 0973695215、楊建豐教練 0921944973。

柒、報到時間：參加育樂營請準時於開訓第一日上午 14 時 20 分前，請著運動服裝親至臺南市太子國中柔道場報到，繳交費用與家長同意書，完成報到手續。

捌、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〉。

- 一、技術委員：蔡再生老師。
- 二、教練團成員：楊建豐老師、古鎮瑋老師。
- 三、助教人員：太子國中柔道隊。
- 四、禮儀學習
  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. 柔道運動自我管理課程。

五、防身技術學習

1. 狀況應變處理與防身柔道概念講解。
2. 防身柔道「基本動作」指導示範與講解。
3. 防身柔道「摔技」技術示範與講解及狀況運用。

玖、預期活動效益：透過本夏令營課程，預期達到下列效益成果。

- 一、加強本市學童自我保護及應變之概念。
- 二、落實本市學童安全教育之觀念。
- 三、提升本市學童身心健全發展之體育能力。
- 四、發掘極具潛力發展性的學童，並輔導及協助接受更高水準的訓練，未來亦可為本市爭取最佳成績與榮譽。

拾、注意事項

- (一) 每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。
- (二) 當日如需請假，請來電告知，電話：古鎮瑋教練 0973695215
- (三) 攜帶物品力求簡便，健保卡、水壺、毛巾、雨具、個人藥品。
- (四) 活動期間請穿著運動服。
- (五) 參加學生請假不逾總時數三分之一，始核發結訓證書。

拾壹、本計畫奉核可後實施，如有未盡事宜得隨時修正。

拾貳、本辦法經校長核定後實施。

承辦人

組長

主任

校長

附件一

臺南市立太子國中 108 年寒假防身柔道育樂營〈報名表〉

姓名	國小	年級	家長	聯絡電話	參加梯次

註 1：表格不足請自行增列。

附件二

臺南市立太子國中 108 年寒假防身柔道育樂營課程內容

活動日期：108 年 1 月 21 日~1 月 24 日 《國小》

時間日期	14:30~14:50	14:50~15:10	15:20~15:40	15:40~16:00	指導 老師
【星期一】	報到 始業式 柔道運動禮儀	柔道暖身操 翻滾吧！孩子	柔道基礎入門 護身倒法	體適能遊戲	教練 團
【星期二】	柔道基礎入門 護身倒法複習	柔道進階入門 前迴轉倒法	柔道技術入門 動作講解示範	團康活動	
【星期三】	柔道技術入門 動作講解示範	柔道立姿技術 動作摔倒教學	防身柔道技術 突發狀況應對	體適能活動	
【星期四】	柔道立姿技術 動作摔倒教學	防身柔道技術 突發狀況應對	防身柔道技術 突發狀況應對	體適能遊戲	

