**臺南市110年太子國中寒假防身柔道體驗營**

**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：本體驗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年級學生。

二、活動場地：臺南市太子國中柔道場(臺南市新營區太北里6鄰140-21號)。

三、費 用 : 共一梯次計4天，課程費用為200元。

四、活動日期： 1月25日~1月28日

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**防身柔道體驗營完成課程者**，**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30名學員參加。

陸、報名方式：

一、本體驗營參加學員，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**110年01月22日下午17：00前**，以E-mail方式寄送；標題請寫台南市太子國中柔道體驗營(○○學校○年級參加體驗營報名表)，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19。亦可直接聯絡 詢問電話:

楊建豐教練:0921944973、古鎮瑋教練:0973695215

蘇慧慈教練:0930351115。

柒、報到時間：參加體驗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，始完成報到手續。

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、陳池享老師、陳志忠老師。

二、教 練 成 員：楊建豐老師、古鎮瑋老師、蘇慧慈老師。

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：透過本體驗營課程，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：蘇慧慈教練0930351115

（三）攜帶物品力求簡便，健保卡、水壺、毛巾、雨具、個人用品。

（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110年寒假防身柔道體驗營〈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110年暑期防身柔道體驗營課程內容

活動日期：**110年 1月25日~ 1月28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  &  助教人員 |
| 【星期二】 | 柔道暖身操  護身倒法複習 | 柔道技術入門  動作講解示範 | 柔道進階入門  前迴轉倒法 | 柔道進階入門  護身倒法練習 |
| 【星期三】 | 柔道暖身操  動作講解練習 | 柔道立姿技術  動作摔倒教學 | 柔道立姿技術  動作摔倒教學 | 防身柔道技術  突發狀況講解 |
| 【星期四】 | 柔道暖身操  體適能遊戲 | 柔道立姿技術  動作摔倒複習 | 柔道立姿技術  動作摔倒複習 | 防身柔道技術  突發狀況應對 |

【家長同意書】

茲同意敝子女 　　參加

臺南市立太子國中承辦的『臺南市110年寒假防身柔道體驗營』。

活動時間： 1月 25 日　 ~　 1月 28 日。

地 點：臺南市立太子國中二樓柔道教室

(臺南市新營區太北里6鄰140-21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

臺南市立太子國中承辦的『臺南市110年暑期防身柔道體驗營』。

活動時間： 1 月 25 日　 ~　 1月 28日。

地 點：臺南市太子國中二樓柔道教室

(臺南市新營區太北里6鄰140-21號)。

家長簽章：

中華民國 年 月 日