臺南市115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 4-6 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：一梯次共三天，課程費用為 200 元。

四、活動日期：第一梯次 1 月 27 日~1 月 29 日為期三天。

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 4-6 年級在校生。本案預計 50 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**114 年 01 月 22 日下午 17：00 前**，以 E-mail 方式寄送；標題請寫臺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 13 亦可直接聯絡 詢問電話: 楊建豐教練 0921944973

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，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、教練團成 員：楊建豐老師、洪佳蓉老師。

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：楊建豐教練 0921944973

（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。

附件一

臺南市115年寒假防身柔道體驗營〈報名表〉

國小	年級	姓名	家長姓名	聯絡電話	參加日期

註1：表格不足請自行增列。

附件二

臺南市115年寒假防身柔道體驗營課程內容

活動日期：**115**年 **1月27日~1月29日**

時間日期	14:30~14:50	14:50~15:10	15:20~15:40	15:40~16:00	指導老師
【星期二】	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	柔道 體適能遊戲	教練 & 助教 人員
【星期三】	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	
【星期四】	柔道暖身操 護身技術	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	

【家長同意書】

茲同意敝子女　　參加

臺南市立太子國中舉辦『115 年太子國中寒假防身柔道體驗營』。

活動時間：　1 月 27 日 ~ 1 月 29 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

【家長同意書】

茲同意敝子女　　參加

臺南市立太子國中舉辦『115 年太子國中寒假防身柔道體驗營』。

活動時間：　1 月 27 日 ~ 1 月 29 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