

# 臺北市立北投國中 109 學年度武動柔道冬令營實施計畫

## 一、活動目的：

- (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。

## 二、主辦單位：臺北市政府教育局。

## 三、承辦單位：臺北市立北投國民中學。

## 四、參加對象：本市國小五、六年級學生。

## 五、參加人數：20 名(依報名先後順序錄取，報名人數不足 5 人暫停開班)。

## 六、活動日期：110 年 1 月 25 日至 1 月 29 日 (一~五)。

## 七、報名日期：即日起至 110 年 1 月 15 日 (五)。

## 八、報名地點：臺北市立北投國中 (112 臺北市北投區溫泉路 62 號)

02-28912091 #304 聯絡人：陳學明 組長、陳姿樺 教練。

## 九、報名方式：填寫報名表及家長同意書【附件二】以郵寄、傳真 (2892-5019)

及連絡箱方式送至 204 北投國中體育組或 E-mail 至 [t324@ptjh.tp.edu.tw](mailto:t324@ptjh.tp.edu.tw)

## 十、活動費用：參加學生酌收 800 元於報到當天繳交 (包含保險費)，其餘費用由教育局補助冬夏令營相關經費支應。

## 十一、活動地點：臺北市立北投國中柔道場。

## 十二、活動內容：請參閱【附件一】。

## 十三、注意事項：

- (一) 110.01.25 (一) 下午 13:00 請著運動服裝至北投國中報到，逾時不候。
- (二) 每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。
- (三) 當日如需請假，請來電告知，電話：2891-2091 分機 304
- (四) 攜帶物品力求簡便，健保卡、水壺、毛巾、雨具、個人藥品。
- (五) 活動期間請穿著運動服。
- (六) 參加學生請假不逾總時數三分之一，始核發結訓證書。

## 十四、活動相關訊息請上本校網站查詢：<http://www.ptjh.tp.edu.tw/>

## 十五、本實施計劃經校長核可，臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。

**【附件一】****臺北市立北投國中 109 學年度武動柔道冬令營實施計劃課程表**

時間日期	13:00~13:50	14:00~14:50	15:00~15:50
01/25 【星期一】	報到 始業式 柔道運動禮儀	運動安全防護	柔道暖身操 翻滾吧！孩子
01/26 【星期二】	柔道基礎入門 護身倒法	柔道基礎入門 應用倒法	柔道進階入門 前迴轉倒法
01/27 【星期三】	柔道技術入門 大外割動作教學	柔道技術入門 大外割應用摔倒	體適能活動
01/28 【星期四】	柔道地板技術 袈裟動作教學	柔道地板遊戲 大逃亡	柔道運動技術 綜合訓練
01/29 【星期五】	柔道運動技術 綜合訓練	柔道模擬比賽 觀摩	柔道模擬比賽 分組競賽

※參加本項活動需穿著運動衫。

【附件二】

臺北市立北投國中 109 學年度武動柔道夏令營報名表

學 校		班 級	年 班	座 號	
姓 名		監 護 人		監 護 人 聯 絡 電 話	
血 型		生 日	年 月 日	緊 急 聯 絡 人	
				手 機 電 話	
身 分 證 字 號					
其 他 聯 絡 電 話					
通 訊 地 址					

家 長 同 意 書

茲同意本人子弟 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 參加北投國中舉辦之武動柔道暑假夏令營，並於 110 年 1 月 15 日（五）以前繳回家長同意書，以利活動之安排，同時願意遵守研習活動各項規定。

家長簽章：

聯絡電話：

地 址：

中 華 民 國 1 1 0 年 月 日