

# 臺北市立北投國中 112 年度武動柔道 暑假夏令營實施計畫

## 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：本市國小三～六年級學生。

五、參加人數：30 名。(依報名先後順序錄取)。

六、活動日期：112 年 7 月 10 日至 7 月 21 日 (一~五) 共 2 週。

七、報名日期：即日起至 112 年 6 月 26 日 (一)。

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)  
02-2891-2091 #304 聯絡人：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  
t552@ptjh.tp.edu.tw

十、活動費用：參加學生酌收 1400 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) 112.07.10 (一) 下午 13:30 請至北投國中柔道場報到，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) 活動期間請穿著柔道服(可代購一套 900 元)。
- (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 112 年度武動柔道  
暑假夏令營實施計劃課程表

時間日期	13:30~14:15	14:25~15:10	15:20~16:05
7/10 【星期一】	報到 始業式 穿著柔道服	柔道運動禮儀 運動安全防護	柔道暖身操 翻滾吧！孩子
7/11 【星期二】	柔道基礎入門 護身倒法	柔道基礎入門 應用倒法	貓抓老鼠 遊戲時間
7/12 【星期三】	柔道進階入門 前迴轉倒法	翻滾遊戲	體適能活動
7/13 【星期四】	柔道地板技術 袈裟動作教學	柔道地板遊戲 大逃亡	繩梯協調活動
7/14 【星期五】	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	敏捷活動 搶瓶子
7/17 【星期一】	柔道地板技術 八方向動作練習	柔道地板技術 八方向動作練習	循環遊戲

7/18 【星期二】	柔道技術入門 浮腰動作腳步教學	柔道技術入門 浮腰動作教學	體適能活動
7/19 【星期三】	柔道技術入門 浮腰動作摔倒教學	柔道技術入門 兩人浮腰動作摔倒	貓抓老鼠 遊戲時間
7/20 【星期四】	柔道運動技術 綜合訓練	柔道模擬比賽 觀摩	兩人對抗教學
7/21 【星期五】	柔道運動技術 動作摔倒接壓制	兩人模擬比賽	結業 頒發結業證書

※參加本項活動需穿著柔道服。

【附件二】

臺北市立北投國中 112 年度武動柔道暑假夏令營報名表

學 校		班 級	年 班	座 號	
姓 名		監 護 人		監 護 人 聯 絡 電 話	
生 日	年 月 日	身 分 證 字 號		緊 急 聯 絡 人	
				手 機 電 話	
代購柔道服	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	身 高		體 重	
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6月26日(一)  
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 2 年 月 日