

# 臺北市立北投國中 113 年度武動柔道 寒假冬令營實施計畫

## 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：本市國小三～六年級學生。

## 五、參加人數：30 名(依報名先後順序錄取，15 人以上成班)。

## 六、教練陣容：陳姿樺教練、江政安教練、林聖閔教練。

## 七、活動日期：113 年 1 月 29 日至 2 月 2 日 (一~五) 共 1 週。

## 八、報名日期：即日起至 113 年 1 月 22 日 (一)。

## 九、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：陳志遠 組長

## 十、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 t100@ptjh.tp.edu.tw

## 十一、活動費用：參加學生酌收 1000 元於報到當天繳交 (包含保險費)。

## 十二、同時報名參加愛動足球及武動柔道營隊免費提供中餐及午休教室。

## 十三、活動地點：臺北市立北投國中柔道場

## 十四、活動內容：請參閱【附件一】

## 十五、注意事項：

- (一) 113.01.29 (一) 下午 13:10 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。

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

## 十七、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 113 年度武動柔道  
寒假冬令營實施計劃課程表

| 時間日期          | 13:10~14:00            | 14:10~15:00       | 15:10~16:00     |
|---------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 1/29<br>【星期一】 | 報到<br>始業式<br>柔道運動禮儀    | 運動安全防護            | 柔道暖身操<br>翻滾吧！孩子 |
| 1/30<br>【星期二】 | 柔道基礎入門<br>護身倒法<br>應用倒法 | 柔道基礎入門<br>前迴轉倒法   | 貓抓老鼠<br>遊戲時間    |
| 1/31<br>【星期三】 | 柔道地板技術<br>袈裟動作教學       | 柔道地板遊戲<br>大逃亡     | 體適能活動           |
| 2/1<br>【星期四】  | 柔道技術入門<br>大外割動作教學      | 柔道技術入門<br>大外割應用摔倒 | 繩梯協調活動          |
| 2/2<br>【星期五】  | 柔道運動技術<br>動作摔倒接壓制      | 柔道運動技術<br>綜合訓練    | 結業<br>頒發結業證書    |

※參加本項活動需穿著運動服。

【附件二】

臺北市立北投國中 113 年度武動柔道寒假冬令營報名表

|             |  |       |       |                  |  |
|-------------|--|-------|-------|------------------|--|
| 學 校         |  | 班 級   | 年 班   | 座 號              |  |
| 姓 名         |  | 監 護 人 |       | 監 護 人<br>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寒假冬令營，並於1月22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 3 年 月 日