**彰化縣立埔鹽國中109學年度【柔道】**

**寒假柔道體驗育樂營實施計畫**

一、活動目的：

1、提倡正當休閒活動、增進青少年及兒童身心健康。

2、透過規律柔道運動，促進少年健康體位目標之達成。

3、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，並提倡正當體育休閒運動，增加柔道運動人口

二、主辨單位：彰化縣立埔鹽國民中學學務處。

三、參加對象：本縣國中1~3年級；國小1~6年級學生。

四、參加人數：30名。(依報名先後順序錄取)

五、活動日期：110年2月1日至2月5日(周一~周五)

早上08:00至下午16:30。

六、報名日期：即日起至110年1月20日止。

七、報名地點：埔鹽國中學務處。

04-8651050\*113 聯絡人：張瀛云 教練

八、報名方式：填寫報名表及家長同意書繳至學務處。

九、活動費用：300元(含午餐費用)。

十、活動地點：埔鹽國中柔道場及藝術與人文e化教室。

十一、注意事項：

1、110年2月1日(一)早上08:00至埔鹽國中柔道場報到。

2、每日準時參加活動，活動結束即返家，請注意安全。

3、當日如需請假，請來電告知，電話：04-8651050\*113

4、攜帶物品：寒假作業、健保卡、水壺(瓶)、毛巾、替換衣服。

十二、本實施計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

--------------------------------------------------------------------

彰化縣立埔鹽國中109學年度寒假柔道體驗育樂營報名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校 |  | 班級 | 年 班 | 出生日期 | 年 月 日 |
| 姓名 |  | 緊急聯絡人 |  | 連絡手機 |  |
| 身份證字號 |  | 家裡電話 |  |  |  |
| 通訊地址 |  | | | | |

**家長同意書**

茲同意本人子女 年 班 號姓名 參加埔鹽國中舉辦之**寒假柔道體驗育樂營**，並願意遵守活動之各項規定。

家長簽章：

**彰化縣立埔鹽國中109學年度【柔道】**

**寒假柔道體驗育樂營實施計劃課程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期時間 | 2月1日  星期一 | 2月2日 星期二 | 2月3日  星期三 | 2月4日  星期四 | 2月5日  星期五 |
| 08:00  08:50 | 報到  始業式  柔道運動  禮儀 | 閱讀及課業複習 | 滾翻遊戲 | 閱讀及課業複習 | 柔道暖身操 |
| 09:00  09:50 | 柔道基礎  護身倒法 | 柔道基礎  護身倒法 | 柔道進階  前迴轉倒法 | 柔道進階  前迴轉倒法 | 立技動作複習及應用 |
| 10:00  10:50 | 柔道基礎  應用倒法 | 柔道進階  前迴轉倒法 | 柔道技術  動作步法  教學 | 柔道技術  浮腰教學 | 寢技動作複習及應用 |
| 11:00  11:50 | 體能活動  認識彼此 | 柔道寢技  袈裟動作 | 柔道技術  大外刈教學 | 柔道技術  浮腰摔倒 | 閱讀及課業複習 |
| 12:00  12:30 | 午餐時間 | 午餐時間 | 午餐時間 | 午餐時間 | 午餐時間 |
| 12:40  13:20 | 午休時間 | 午休時間 | 午休時間 | 午休時間 | 午休時間 |
| 13:30  14:20 | 閱讀及課業複習 | 體適能活動 | 閱讀及課業複習 | 體適能活動 | 柔道比賽  規則及禮儀 |
| 14:30  15:20 | 柔道基礎  護身倒法 | 柔道寢技  袈裟動作  應用 | 柔道技術  大外刈摔倒 | 柔道寢技  側四方教學 | 模擬比賽及觀摩 |
| 15:30  16:30 | 柔道進階  前迴轉倒法 | 柔道寢技  逃脫教學 | 體能活動  協調訓練 | 柔道寢技  逃脫教學 | 結業式 |