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 【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
1/30 【星期二】	柔道基礎入門 護身倒法 應用倒法	柔道基礎入門 前迴轉倒法	貓抓老鼠 遊戲時間
1/31 【星期三】	柔道地板技術 袈裟動作教學	柔道地板遊戲 大逃亡	體適能活動
2/1 【星期四】	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	繩梯協調活動
2/2 【星期五】	柔道運動技術 動作摔倒接壓制	柔道運動技術 綜合訓練	結業 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

<table>
<tr><td>學　校</td><td></td><td>班 級</td><td>年　　班</td><td>座　號</td><td></td></tr>
<tr><td>姓　名</td><td></td><td>監護人</td><td></td><td>監護人
聯絡電話</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">血　型</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">生 日</td><td rowspan="2">年　月　日</td><td>緊急聯絡人</td><td></td></tr>
<tr><td>手機電話</td><td></td></tr>
<tr><td>身分證字號</td><td colspan="3"></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>其他聯絡電話</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>通訊地址</td><td colspan="5"></td></tr>
</table>

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 １１３ 年　　月　　日