**新竹市107年度柔道暑期育樂營實施計畫**

1. **目 的：**為發展新竹市柔道體育培育在地年輕學子，增進運動風氣提倡健

康樂活之道。栽培基層柔道學員，以提升新竹市參與柔道人口。

1. **依 據：**新竹市體育會107年度全民體育活動計畫辦理。
2. **指導單位：**新竹市政府、新竹市體育會。
3. **主辦單位：**新竹市體育會柔道委員會。
4. **協辦單位：**新竹市立虎林國中。
5. **參與對象：**第一梯次:**不限年齡。**

第二梯次:**國小一至六年級(含應屆畢業生)。**

**＊課後採用升級考試，晉升色帶。**

**＊活動結業將頒發結業證明。**

**＊表現優異可推薦參加比賽。**

1. **參與人數：**兩梯次共招收40人。
2. **辦理期程：**

第一梯次：107年**7月9日(一)至8月24日(五)**（每週一、三、五，共18堂課)

第二梯次：107年**7月10日(二)至8月25日(六)**(每週二、四、六，共18堂課)

1. **活動時間：**

第一梯次：**每週一、三、五(晚上18：30-20：30)。**

第二梯次：**每週二、四(晚上18:30-20:30)、每週六(早上8：00-10:00)。**

1. **活動地點：**

第一梯次：**新竹市柔道館**(300新竹市東區公園路295號，新竹市**體育館地下**

**室一樓)**。

第二梯次：新竹市立**虎林國中柔道場(**新竹市延平路二段76號) 。

1. **活動聯絡人：**新竹市立虎林國中 專任運動教練 **徐鵬曜0910-025-322**。

（一）報名截止日期：即日起開始報名，額滿為止。

（二）報名費用：**每梯次1,800元(含晉級考試、晉級色帶、結業證書及參**

**訓紀念品)於開課後統一繳交即可;**請**自備柔道服，**另有

提供**代購**服務**。**

（三）報名方式：**紙本**請交至**虎林國中學務處，電子檔**請郵寄至e-mail:

**hsu\_peng\_yao@hotmail.com**或上傳自line ID: **yaokim**

（四）聯絡人姓名：專任教練 徐鵬曜。

連絡電話：**0910-025-322。**

電子信箱：**hsu\_peng\_yao@hotmail.com。**

1. 課程內容：請參照附件。
2. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
3. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。

**新竹市體育會柔道委員會107年暑期柔道班報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **生日** | 年月日 | **性別** |  |
| **身分證字號** |  |
| **學校/年級** |  | **服裝** | □自備柔道服 □代購柔道服 |
| **參加班別** | □第一梯次 □第二梯次 |
| **緊急聯絡人** |  | **手機** |  | **電話** |  |
| **緊急聯絡人** |  | **手機** |  | **電話** |  |
| **聯絡地址** |  |
| **備註** |  |

**新竹市體育會柔道委員會107年暑期柔道班報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **生日** | 年月日 | **性別** |  |
| **身分證字號** |  |
| **學校/年級** |  | **服裝** | □自備柔道服 □代購柔道服 |
| **參加班別** | □第一梯次 □第二梯次 |
| **緊急聯絡人** |  | **手機** |  | **電話** |  |
| **緊急聯絡人** |  | **手機** |  | **電話** |  |
| **聯絡地址** |  |
| **備註** |  |

新竹市體育會柔道委員會107年暑期柔道班課程表

◎辦理期程： 7月9日(一)至8月25日(六)。

◎上課時間：

第一梯次：**每週一、三、五(晚上18：30-20：30)**

第二梯次：**每週二、四(晚上18:30-20:30)、每週六(早上8：00-10:00)**

◎如有任何問題歡迎聯絡：

 新竹市立虎林國中 柔道專任教練 徐鵬曜 0910-025-322、03-530-9433轉207

|  |
| --- |
| 月課表 |
| 堂數 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 第一梯次 | 7/9(一) | 7/11(三) | 7/13(五) | 7/16(一) | 7/18(三) | 7/20(五) | 7/23(一) | 7/25(三) | 7/27(五) |
| 第二梯次 | 7/10(二) | 7/12(四) | 7/14(六) | 7/17(二) | 7/19(四) | 7/21(六) | 7/24(二) | 7/26(四) | 7/28(六) |
| 課別 | 柔道立技技術教學 |
| 課程內容 | 柔道禮儀、規範基本認識、墊上體操介紹 | 柔道服著裝教學、基本護身倒法 | 基本護身倒法 | 基本護身倒法、應用倒法 | 基本護身倒法、應用倒法 | 基本護身倒法、應用倒法、前迴轉倒法 | 基本護身倒法、應用倒法、前迴轉倒法 | 應用倒法、前迴轉倒法 | 應用倒法、前迴轉倒法 |
| 堂數 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 第一梯次 | 7/30(一) | 8/1(三) | 8/3(五) | 8/13(一) | 8/15(三) | 8/17(五) | 8/20(一) | 8/22(三) | 8/24(五) |
| 第二梯次 | 7/31(二) | 8/2(四) | 8/4(六) | 8/14(二) | 8/16(四) | 8/18(六) | 8/21(二) | 8/23(四) | 8/25(六) |
| 課別 | 柔道立技技術教學 |
| 課程內容 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法、投摔法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法、投摔法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法、投摔法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法、投摔法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法、投摔法 |