新竹市111年度柔道暑期育樂營課程表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 堂數 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 日期 | 7/30(五) | 8/2(一) | 8/3(二) | 8/4(三) | 8/5(四) |
| 課別 | 柔道立技指導 |
| 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、應用倒法 | 應用倒法、前迴轉倒法 | 前迴轉倒法、三步取位轉身法、捉襟法、運步法、投摔法 |
| 堂數 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 日期 | 8/12(四) | 8/13(五) | 8/16(一) | 8/17(二) | 8/18(三) |
| 課別 | 柔道寢技指導 |
| 課程內容 | 寢技基本介紹、寢技規範與競塞規則介紹 | 袈裟制壓、橫四方制壓、後袈裟制壓教學：施技方式與重點指導 | 上四方制壓、騎態制壓教學：施技方式與重點指導 | 壓制一周技術指導、寢技雙人對練 | 柔道競賽基本規則、場地規格、賽制介紹、分組模擬競賽 |