

108年高雄市暑期柔道訓練營實施計畫及報名表

壹、依據：

貳、目的：藉由暑期集體柔道訓練，教練教學相長及選手

彼此技術切磋以培育高雄市柔道優秀人才，提升基層柔道競技水準，期盼109年全中運能再創佳績，並在108年全國運動會爭取柔道獎牌，為本市爭取最高榮譽。

參、主辦單位：高雄市政府教育局

肆、承辦單位：高雄市翠屏國民中小學(體育組)

伍、協辦單位：高雄市中正高工、高雄市海青工商

陸、參加對象：本市各國中

柒、訓練日期：108年7月15日-7月17日

捌、訓練地點：高雄市翠屏國民中小學(活動中心B 2禮堂)

玖、報名方式：即日起至108年7月12日(星期五)截止

請寄報名表電子檔至judo_7214@hotmail.com及附紙本報名表及家長同意

書寄至高雄市楠梓區翠屏路135號

108年高雄市暑期柔道訓練營實施計畫及報名表

學校：							
教練							
資料序	學生姓名	出生日期	身份證字號	戶籍地	衣服尺寸	輩	素
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

拾、訓練方式(內容)：

柔道訓練：基礎技術期間：108.07.15-07.17

地點：高雄市翠屏國民中小學(活動中心B 2禮堂)

課程內容：

期間： 108.07.15-17	7/15星期一	7/16星期二	7/17星期三
時間	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00
上午	聘請： 柔道裁判講師授課 授課內容： 2019最新國際柔道規則	聘請： 柔道講師授課 授課內容： 柔道技術立技動作講解	聘請： 運動傷害講師授課 授課內容： 運動傷害防護課程
時間	14:00-17:00	14:00-17:00	14:00-17:00
下午	柔道訓練： 做操： 連攻法： 10 下 X10 摔倒： 10 下 X10 連絡摔倒： 10 下 X10 自由對練： 3分 X20 場 收操	聘請： 柔道講師授課 授課內容： 柔道技術寢技動作講解	寢技練習： 寢技對練： 3分X 20場 立技練習 技術研究教學