

臺北市立內湖國民中學 109 年度「空手道夏令營」實施計畫

一、目的：為提倡學生正當休閒體育活動，訓練身體協調能力，激發孩子運動潛能，達成每位學生一人一運動技能之目的。

二、辦理單位：

(一) 主辦單位：臺北市政府教育局

(二) 承辦單位：臺北市立內湖國民中學

三、活動時間：109 年 7 月 15 日(三)至 7 月 17 日(五)，共計三天。

四、參加對象：臺北市公、私立學校 109 學年度國小 4-6 年級及國 7 年級學生。

五、活動地點：內湖國中韻律教室(臺北市內湖區陽光街 1 號)。

六、招生人數：30 人/班。

(錄取順序以報名先後順序為主，列備取若干名，錄取名單於 7/10 下午 16:00 前公告於內湖國中網站一般公告區 <http://www.nhjh.tp.edu.tw/>)

七、報名時間：109 年 6 月 29 日 08:00 至 109 年 7 月 9 日中午 12:00，若額滿提前關閉表單。

八、課程內容：

	第一天 (7/15)	第二天 (7/16)	第三天(7/17)
授課教師	朱慧銘教練 及空手道教練群	朱慧銘教練 及空手道教練群	朱慧銘教練 及空手道教練群
08:50 - 09:00	學員報到	學員報到	學員報到
09:00 - 10:00	運動安全、暖身	運動安全、暖身	運動安全、暖身
10:00 - 11:00	空手道入門與禮儀	空手道基本動作 -立法	空手道形入門 -平安初段
11:00 - 12:00	空手道基本動作 -手部動作	空手道基本動作 -踢技	空手道防身術

九、經費：免報名費，本活動所需經費由臺北市政府教育局冬夏令營預算支應。

十、報名方式：至本校網頁一般公告區，下載實施計畫，網路連結 Google 表單報名
連結網址: <https://forms.gle/3SeNBNQ6Bi622i9v5>

十一、其他：

(一) 活動期間請攜帶健保卡及個人藥物。

(二) 參加活動學生須嚴格要求遵守活動規則，接受師長指導。

(三) 參加學生請著輕便運動服裝及水壺。

(四) 如遇天災或新冠病毒等傳染性疾病，則通知營隊停課或延期辦理。

(五) 活動前，如學員有發燒或身體不適情況，請勿參加，電話聯繫主辦單位請假。

十二、本計畫經 校長核可後公佈實施，修正亦同。

※ 如有報名相關問題可洽內湖國中 27900843 分機 225 高興桂 體育組長 或
分機 308 朱慧銘教練