柔道冬令營簡章

一、活動對象：國小一年級至國小六年級，對柔道有興趣之學童，男女不拘。

二、活動時間：中華民國 108 年 01 月 28 日(一)至 01 月 31 日(四)

三、活動地點 : 南亞技術學院體育館一樓(桃園市中壢區中山東路三段 414 號)

四、收費標準：每位 2,500 元新臺幣。

※若兩人以上一同報名，每位享優惠價 2,000 元新臺幣。

五、課程表：

	柔道寒令營			
0800-0900	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到
0910-0950	相見歡	熱身遊戲	熱身遊戲	熱身遊戲
1000-1050	柔道簡介	立技教學- 八方破勢	立技教學- 浮腰	立技教學- 大外刈
1100-1150	柔道表演	立技教學- 掃腳	立技教學- 浮腰	立技教學- 大外刈
1150-1300	午休			
1300-1350	基礎教學- 護身倒法	寢技教學- 袈裟壓固	寢技教學- 上四方固	測驗儀式
1400-1450	基礎教學- 護身倒法	寢技教學- 橫四方固	寢技教學- 騎態上四方	
1500-1550	柔道防身術	柔道防身術	柔道防身術	結業式
1600-1710	體適能遊戲	體適能遊戲	體適能遊戲	
1700-1730	開心回家去			
1730-1830	貼心時間：我們提供因工作因素，需將孩子延後接送回家的父母一段緩衝時間，這段時間仍會有教練陪伴孩子們			