

# 臺北市立內湖國民中學 108 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：108年7月24日(三)至7月26日(五)，共計三天。

四、參加對象：臺北市公、私立學校108學年度國小3-6年級學生。

五、活動地點：內湖國中韻律教室。

六、招生人數：20人/班。

(錄取順序以報名先後順序為主，列備取若干名，錄取名單公告於本校網站。

<http://www.nhjh.tp.edu.tw/>

七、報名時間：108年6月20日08:30至108年6月27日16:00截止。

八、課程內容：

	第一天(7/24)	第二天(7/25)	第三天(7/26)
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，本活動所需經費由本校冬夏令營預算支應。

十、報名方式：

(一)親自報名：108年6月20日~27日上班日親至本校學務處體育組報名。

本校地址：臺北市內湖區陽光街1號

聯絡電話：02-2790-0843#308

(二)傳真報名：108年6月20日~27日16:00前傳真至本校學務處體育組收。

傳真電話：27941510

報名表格可逕至本校網站『一般公告』下載

網址：<http://www.nhjh.tp.edu.tw/>

十一、繳交資料：報名表及家長同意書

十二、其他：

(一)活動期間請攜帶健保卡及個人藥物。

(二)參加學生請著輕便運動服裝。

(三)如遇天災或禽流感疫情等傳染性疾病，則通知營隊停課或延期辦理。

十三、本計畫經校長核可後公佈實施之，修正亦同。

**內湖國民中學 108 年度「空手道夏令營」  
報名表**

就讀學校		班 級	年 班	生日	年 月 日
姓 名		身分證字號			
家長姓名		連絡電話			
通訊處					

---

**臺北市立內湖國民中學 108 年度「空手道夏令營」  
家長同書書**

本人同意子女 \_\_\_\_\_，就讀於\_\_\_\_\_國中/小，  
參加內湖國中承辦 108 年度「空手道夏令營」活動，嚴格要求其  
遵守活動規則，接受師長指導。

此致

內湖國中學務處

家長簽名：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 108 年 月 日