

臺北市政府教育局

108 年各級學校空手道選手暑假體育訓練營實施計畫

壹、目的：聯合臺北市中等以上學校，辦理臺北市空手道運動選手暑假訓練營。透過合訓機制提升本市中等以上設有空手道專項學校之訓練效益，強化本市空手道優秀選手參加 108 年全國運動會、109 年全國中等學校運動會奪金競爭力。

貳、主辦單位：臺北市政府教育局

參、指導單位：中華民國空手道協會

肆、承辦單位：臺北市立復興高級中學

伍、合訓方式與內容：本訓練營課程依各級學校學生之年齡及程度分組。

一、合訓場地：臺北市立復興高級中學中正堂、地下會議室、重量訓練室。

二、合訓日期：108 年 08 月 12 日起至 08 月 23 日止。

陸、參加對象：臺北市所屬中等以上學校空手道校隊及社團之學生，報名合訓營之選手所屬單位請派負責老師或教練陪同參與訓練。

柒、報名方式：

一、報名表格填寫〈如附件一〉，請由學校統一報名，報名表紙本及電子檔均須於 108 年 6 月 24 日下午 17：00 前，以 E-mail 方式先行傳遞；紙本報名表可採「聯絡箱」方式交換傳遞至臺北市立復興高中〈聯絡箱 227〉邵志康教練收。

相關聯絡方式如下：(02)28914131*330，E-mail：kang690506@gmail.com。

臺北市北投區復興四路 70 號，復興高中體育組。

二、本訓練營不收取任何費用，惟參加學生須自理交通、保險。

捌、報到時間：參訓選手應準時於 108 年 08 月 12 日上午 9 時前，親至臺北市立復興高中地下會議室報到處完成報到手續。

玖、訓練內容：

一、專項空手道技術訓練課程(含型與對打)

1.空手道「基本動作」示範與講解。

2.空手道「型」的演練與講解。

3.空手道「對打」技術動作操作及比賽戰術運用。

三、體能訓練課程(由各教練安排)

1.空手道專項體能訓練操作。

壹拾、預期效益：透過本合訓課程，預期達到下列效益成果。

- 一、有效提升本市各級優秀選手，代表本市或國家國內外賽會，爭取金牌績效。
- 二、有效儲訓本市各級學校優秀空手道選手技術實力。
- 三、幫助選手經由本合訓，提升自我學習目標設定與自我價值認知。
- 四、發掘極具潛力發展性的選手，輔導及協助接受更高水準的訓練。

壹拾壹、注意事項

- 一、報名參加本合訓之學員，請自行準備訓練裝備〈白色道服、腰帶、護齒、拳套、護腳脛、護腳背、身體護具、護胸（女性）、運動服、球鞋、毛巾及水壺〉。
- 二、本活動相關人員准於公假登記。

壹拾貳、本計畫奉核可後實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

壹拾參、經費預算：

預算科目	單價(元)	數量/單位	金額(元)	備註
訓練講座鐘點費	400/時	180 小時	72,000	內聘教練 6 人
工作費	1,000/天	1 人×10 天	10,000	專業防護員 1 人
器材運送費	4000/趟	2 趟	8,000	訓練地墊運送
雜 支	30,000	式	30,000	課程用相關訓練耗材 對抗賽獎品 參加證製作
總 計			120,000	

附件二

臺北市 108 年各級校空手道選手暑假訓練營課程表

合訓時間：105 年 8 月 12 日~8 月 23 日

暑假訓練營課程表

星期	一	二	三	四	五
日 期時段	8 月 12 日	8 月 13 日	8 月 14 日	8 月 15 日	8 月 16 日
09:00~ 12:00	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)
授課講師	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)
日 期時段	8 月 19 日	8 月 20 日	8 月 21 日	8 月 22 日	8 月 23 日
09:00~ 12:00	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)	形教學(分組進行) 對打教學(分組進行)
授課講師	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)	專任教練群(黃柏瑜、曾仁鴻、邵志康、朱慧銘、劉亞力、黃庠榛)

備註：

- 教練團成員：臺北市空手道專任運動教練。
- 實際課程安排視當日情況而定。
- 活動期間安排彈性課程：如課程表。