**花蓮縣立國風國中103年度跆拳道夏令營**

各位小朋友，想不想成為厲害的武林高手呢？今年暑假，有個絕佳的好機會，趕快加入**國風跆拳道夏令營**吧！這裡的訓練，將帶你進入不一樣的跆拳道世界，不僅可鍛練強健的體魄，讓你成為功夫小子，還能在團隊中學習互助合作的樂趣學習，讓你發現不一樣的自己；發現不一樣的驚喜，在課堂中更學到 思考．展現．負責．友愛。今年的夏令營，就讓我們輕鬆學快樂玩！

一、主 旨： (1)推廣跆拳道運動，使跆拳道得以向下紮根。

(2)發展學生跆拳道專長及培養運動興趣，發展第二專長。

(3)養成運動習慣，提昇個人健康體適能。

二、主辦單位：花蓮縣政府

三、承辦單位：國風國中

四、參加對象：各國小學童四至六年級，國中七、八年級，對運動有興趣者，（共35名）。

五、活動期間：103年7/21~8/1日共10天。

六、活動時間：每星期一至星期五，上午08：20至12：00。

七、活動地點：本校跆拳道教室

八、報名時間：即日起至103年7月10日止(名額有限，額滿為止)。

九、費 用：全程免費。

十、報名地點：本校學務處 (體育組03-8323847#23 或 跆拳教練0955004830任鳳儀)

十一、報名方式：傳真8331425或email: clsfengi@yahoo.com.tw

十二、獎 勵：1.參加學員全勤者，每人可獲運動衫乙件。

2.夏令營結訓時，由教練遴選優秀學員，本會頒發獎品獎勵。

十三、課程內容如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7/21(一) | 7/22(二) | 7/23(三) | 7/24(四) | 7/25(五) |
| 8：20~9：10 | 認識自己  認識他人  吳碧珠 | 允文允武  優質人生  吳碧珠 | 趣味體適能 | 趣味體適能 | 賓果連線 |
| 9：10~10：00 | 【變化無影手】  手部動作-了解基本手部動作，提升專注力，增強手部協調。 | 【變化無影手】手部動作-進行正拳、下端防禦教學。 | 【出神入化】  基本套路提升專注力，培養協調性及敏捷度，訓練專注力及大小肌肉。 | 【變化無影手】手部動作-進行正拳、中端防禦教學。 | 【出神入化】  結合下端防禦與正拳形成基本套路，培養自我展現的勇氣。 |
| 10：00~10：20 | 點心時間 | 點心時間 | 點心時間 | 點心時間 | 點心時間 |
| 10：20~11：10 | 【旋風無敵腿】基本步伐-了解基本腿步動作， | 【旋風無敵腿】基本步伐-踢擊預備姿勢、 | 【旋風無敵腿】眼腳協調練習並加強空間感， | 【旋風無敵腿】眼腳協調練習並加強空間感， | 【旋風無敵腿】  基本步伐結合基本踢擊， |
| 11：10~12：00 | 增加柔軟度提升專注力。 | 換邊上步、基本踢擊-前抬腳。 | 動作記憶能力的訓練。 | 動作記憶能力的訓練。 | 進行連續踢擊，展現力與美。 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7/28(一) | 7/29(二) | 7/30(三) | 7/31(四) | 8/1(五) |
| 8：20~9：10 | 武力全開 | 趣味體適能 | 趣味體適能 | 趣味體適能 | 賓果連線 |
| 9：10~10：00 | 【變化無影手】  手部動作-進行正拳、上端防禦教學。 | 【小小高手】  結合下端防禦與正拳形成基本套路，進行太極一章1-6動教學，培養自信及舞台魅力。 | 【小小高手】  結合下端防禦與正拳形成基本套路，進行太極一章7-12動教學，培養自信及舞台魅力。 | 【小小高手】  結合下端防禦與正拳形成基本套路，進行太極一章13-18動教學，培養自信及舞台魅力。 | 【我是大俠】將武術小品結合跆拳道，展現力與美。 |
| 10：00~10：20 | 點心時間 | 點心時間 | 點心時間 | 點心時間 | 點心時間 |
| 10：20~11：10 | 【出神入化】  基本套路提升專注力。 | 【出神入化】  基本套路提升專注力，培養協調性及敏捷度。 | 【百發百中】  基本步伐結合基本踢擊，運用踢靶進行基本踢擊。 | 【百發百中】  基本步伐結合基本踢擊，運用踢靶進行基本踢擊。 | 【百發百中】  基本步伐結合基本踢擊，運用踢靶進行基本踢擊。 |
| 11：10~12：00 | 培養協調性及敏捷度，訓練專注力及大小肌肉。 | 訓練專注力及大小肌肉。 | 培養手腳協調與擊中目標的能力。 | 培養手腳協調與擊中目標的能力。 | 【成果驗收及發表】 |

國風國中跆拳道夏令營 報名表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名: |  | | 性別: |  | 出生年月日 |  |
| 身高體重 |  |
| 就讀學校 | | 國小 年 班 | | | | |
| 身分證字號 | |  | | | | |
| 地址 | |  | | | | |
| 聯絡方式 | | (住家) (手機)  家長：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(簽章) | | | | |

※ 傳真8331425或e-mail: clsfengi@yahoo.com.tw