

新北市 109 年暑期角力夏令營實施計畫

- 一、 目的：幫孩子規劃一個歡樂又健康的假日時光是現代父母的重要課題。如果您的孩子喜歡角力運動，請趕快報名參加文山國中角力育樂營，幫助您們的孩子創造一個健康、快樂、難忘的回憶，同時又能讓他們在運動中培養專注、正面積極與團隊合作的良好品德。讓您的孩子接受教練親自教授角力技巧，快把握難得的機會喲！
- 二、 主辦單位：新北市體育總會角力委員會
- 三、 承辦單位：新北市立文山國中
- 四、 活動時程：109 年 8 月 17~19 日；時間:09:00~16:30。
- 五、 活動地點：新北市立文山國中(新北市新店區文中路 38 號)
- 六、 課程特色：以基礎技能、技術觀念為課程主軸;以樂趣化模式，培養學員角力技術能力之提升，課程結束可讓你體驗到角力最重要的核心概念！
- 七、 招生對象：新北市國中小三至七年級學生。
備註：預計 30 人，報名人數超過 30 人以報名先後順序錄取，如人數不足 15 名則取消開班。
- 八、 報名費用：免費，請把握機會盡早報名！
- 九、 課程內容：如附件。
- 十、 報名方式：請將報名表填妥後於 7 月 15 日前交警衛室或傳真 02-29187853 至文山國中體育組，7 月 16 日中午 12：00 公佈於文山國中網頁最新消息。
- 十一、 本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

夏令營課表

Time	8/17(一)	8/18(二)	8/19(三)
8:40-9:00	報到		
9:00-10:30	破冰活動 (余進益、黃于寧、黃元宏)	速度爆發力測驗與訓練(無動力跑步機-速度、垂直跳) (余進益、黃于寧、黃元宏)	運動能力檢測(Q-BALL) (余進益、黃元宏)
10:30-12:00	角力入門介紹 柔軟體操-黃于寧 基本滾翻-黃元宏 護身法-余進益	連攻法技術練習 (攻、防技術 腰部技術-滾橋 腳部技術-鎖腳 分組練習 (余進益、黃于寧、黃元宏)	動作運用 模擬比賽 規則解析 (余進益、黃于寧、黃元宏)
12:00-13:30	午餐		
13:30-14:30	基本動作練習-(站姿 攻擊步法) 立姿摔倒練習-(抱單腳、抱雙腳) 地板技術練習-滾橋 (黃于寧、黃元宏)	壓制技術練習(正枷沙、橫四方、上四方) (黃于寧、黃元宏)	成果驗收 角力賽 飛輪訓練 (余進益、黃于寧、黃元宏)
14:30-16:00	反應協調訓練-黃元宏 (設計闖關遊戲) 有氧耐力訓練(戴心率錶)	力量耐力練習(循環式力量耐力) 4x6 動作 (黃于寧、黃元宏)	
16:00-16:30	反思與回饋		