新北市 108 年暑期角力育樂營實施計劃

- 一、緣起：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：108 年 7 月 3-5 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；專業教練以樂趣化模式，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：新北市三四五六七年級學生。
◆備註：預計 35 人，如人數不足 15 名則取消開班。
- 八、報名費用：免費(贈送夏令營 T 恤乙件)，盡早報名。
- 九、報名方式：請將報名表填妥後於 6 月 24 日前交警衛室或傳真 02-29187853 至文山國中體育組，6/25 中午 12:00 公佈於文山國中網頁最新消息，報名表如附件二
- 十、課程內容：如附件一
- 十一、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

附件一：夏令營課表

Time	7/3(三)	7/4(四)	7/5(五)
8:40-9:00	報到		
9:00-10:00	破冰活動	爆發力訓練	運動檢測
10:00-12:00	身體動一動 (柔軟體操、 護身法)	餓狼傳說 (連攻法技 術、腰部、腳 部技術)	古典奧運 (角力模擬賽)
12:00-13:30	午餐		
13:30-14:30	帥氣的一摔 (立姿摔倒、 地板技術)	VR 戰士 (壓制技術)	VS (角力擂臺賽) 團體賽
14:30-16:00	分站闖關 (反應協調、 有氧耐力)	健身大觀園 (力量耐力)	
16:00-16:30	反思與回饋		

附件二：報名表

新北市體育總會角力委員會暑期角力育樂營報名表				
姓名/身份字號	性別	出生年月日	連絡電話	衣服尺寸
設籍學校及年級	國中(小)		年級	
地 址				

PS. 參加夏令營學員獲 T 恤乙件，依下表填列。

衣服尺寸對照表

尺寸	XS	S	M	L	XL	2L	3L	5L
衣長	23"	24"	26"	27"	29"	29"	30"	31"
胸圍	34"	36"	38"	40"	42"	45"	48"	54"