

國立體育大學

2026暑假柔道小將體驗營 活動簡章

1. 活動簡介

結合柔道基礎訓練、體能發展與品格教育，協助孩子在運動中建立自信與專注力。課程設計融合柔道技巧、動態遊戲與團隊合作任務，讓孩子在「動手、動腦、動身」的學習歷程中，培養身體協調性、反應能力與面對挑戰的勇氣。

透過護身倒法、基礎投技、地板技巧及趣味競賽活動，引導孩子從遊戲中學習、在練習中成長，不僅提升運動能力，也培養尊重、紀律與團隊精神，達到身心全面發展。

在這個暑假，讓我們一起踏上柔道小將的冒險旅程，鍛鍊體能、激發潛能，在歡笑與挑戰中開啟無限可能！

2. 招生對象

國小四年級~六年級學生、歡迎寒暑假回台的國小學童參加。

師生比 1:6~8 名,預計招收20名學童(額滿即截止)。

*** 滿10人即開班 ***

3. 師資說明：

1. 本次活動老師皆為本校大學部學生。
2. 皆有一年以上教學經驗與比賽經驗。
3. 教學老師具備運動教練、裁判、運動指導員等證照。
4. 班級配有一位行政老師、兩位教學老師及一位機動老師。

4. 特色課程：

★柔道基礎課程 | 培養自信與勇氣！

從基礎護身倒法開始，循序漸進學習柔道技巧，包含投技、地板技巧與安全觀念訓練。

讓孩子在學習過程中建立身體控制能力與自信心，勇敢面對挑戰，享受運動帶來的成就感！

★敏捷體能訓練 | 提升反應與協調能力！

透過多元體能活動、敏捷遊戲與趣味競賽，提升孩子的爆發力、平衡感、反應力與身體協調性。讓孩子在遊戲中快樂流汗，同時強化基礎體能與運動能力。

★柔道禮儀教育 | 培養尊重與專注力！

柔道不只是運動，更重視品格教育。課程中將融入柔道精神與禮儀訓練，讓孩子學習尊重他人、遵守規範與保持專注，在訓練中培養良好態度與自律能力。

★團隊合作挑戰 | 建立默契與競技精神！

透過雙人練習、分組合作與趣味競賽活動，培養孩子的溝通能力與團隊精神，學習在競爭中互相鼓勵、面對輸贏，建立堅持不放棄的運動家精神。

★多元學習體驗 | 動手動腦開發潛能！

課程結合反思討論、遊戲挑戰與學習任務，讓孩子除了鍛鍊身體，也能培養觀察力、邏輯思考與問題解決能力。透過多元化教學方式，激發孩子對運動與學習的興趣，開啟更多可能性！

5. 活動時間：

7/27(一)~7/31(五)，共五天。

6. 活動費用：

12000元 / 五天。

- 9折優惠：* 舊生。
 - 4人(含)以上同行。
 - 國立體大校友子女(須提供校友證)。
 - 長庚體系教職員子女。
- 85折優惠：* 國立體大在職教職員工子女。

7. 活動地點：

國立體育大學 333桃園市龜山區文化一路250號 柔道場(導航:國立體育大學田徑場)

8. 報名方式：

填寫Google表單- <https://forms.gle/1PMLfMqVp159zX8H6>

9. 詢問電話：

(03)397-4142或 (03)328-3201轉8106、8111林璟雯老師、葛至畚老師

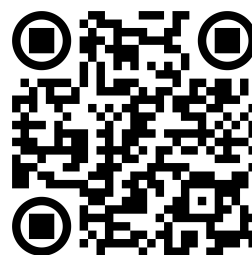
10. 備註：

相關資料可至FB社團「國立體育大學-運動i學習-安親/育樂/程式」

或加入LINE官方詢問(ID :@ntsucamp)



官方LINE



Facebook

2026暑假柔道小將體驗營活動課表

日期 時間	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
9:00-9:20	破冰活動 課前規範說明	暖身活動（繩梯、滾翻操、綜合體適能）			
9:20-9:40	暖身活動	複習前一天課程、今日課程活動說明			
9:40-10:50	前後滾翻 護身倒法 應用倒法	【大外割】 動作教學 應用摔倒	【浮腰】 動作教學 應用摔倒	【掃腳】 動作教學 應用摔倒	柔道地板技術 袈裟動作教學 地板遊戲大逃亡
11:00-11:30	♡結合今日所學之動態趣味遊戲時間♡				
11:30-11:40	～收操時間，放鬆緊繃肌肉～				
11:40-11:50	上午課程複習，預告下午上課內容				
11:50-13:00	～午餐與午間休息時間～				
13:00-13:20	暖身活動（繩梯、滾翻操、綜合體適能）				
13:30-14:20	應用倒法 前迴轉倒法	【大內割】 動作教學 應用摔倒	【單臂過肩摔】 動作教學 應用摔倒	【小內割】 動作教學 應用摔倒	龍蝦 壓制逃脫
14:30-15:20	♡結合今日所學之動態趣味遊戲時間♡				
15:20-15:40	～收操時間，放鬆緊繃肌肉～				
15:40-16:00	今日課程複習，預告明日上課內容				課程總複習 結業式
16:00-16:30	家長接送時間				

♥名額有限，欲報從速♥