

教育部學產基金會

核定字號：臺教秘(五)字第1114101961號

111年柔道暑期夏令營

不要背背不動的書包，要能帶得走的技能

柔道運動可修身養性，健身強體，除了對體適能各項指標的提昇以外，可培養孩子心性穩定，教導孩子重視武德、學習禮節，尊師重道。讓孩子體力有正當發揮的管道、培養緊急應變能力應付突發狀況，具備自衛能力。

柔道課程簡介

護身

以基本動作紮根為主，各項動作技巧，增進身體協調性、平衡感

健身

主要提昇身體各項體能指標減重增加肌力、耐力等

升段

傳授柔道各項禮儀、技巧，指導升段各項技能

升學

以培育運動選手為主，培訓各校人才，以保送升學各大專院校為目標

招生對象：國小至高中

費用：免費(FREE)

訓練日期：111年07月4日至7月29日

授課地點：中山國小技擊館二樓(宜蘭市崇聖街四號)

羅東鎮開元市場二樓(運動中心)

報名：洪毅志教練0988869178
hongyc@post.savs.ilc.edu.tw

夏令營時段

	一	二	三	四	五	六	日
早上 10:00-11:30	✓	✓	✓	✓	✓		
下午 02:30-04:00	✓	✓	✓	✓	✓		



主辦單位：教育部學產基金會
承辦單位：國立蘇澳海事



指導教練

林志誠 黃瑞澤

教練團陣容：

陳勁穎

曾入選國家柔道隊選手，並代表國家參加亞洲運動會榮獲第七名與世界大學運動會、並參加多次國際賽事，以及全國運動會二連霸。

陳韻鼎

曾入選國家柔道隊選手，並代表國家參加亞洲運動會獲得第五、並參加多次國際賽事世界杯、亞洲杯等。

洪毅志

曾擔任國家柔道隊隊長，並代表國家參加世界大學運動會、參加多次國際賽事，以及全國運動會三連霸。

陳祿裕

曾入選1994、95國家代表隊，現任宜蘭縣全國運動會執行教練。多次榮獲全國運動會、全國柔道賽冠軍。