

【附件二】課程計劃表

跆拳道 社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	課程內容從基礎跆拳道動作開始，基本手部動作及基本腿法訓練，增加小朋友手部及腿部的肌力訓練，基本步伐訓練小朋友的靈敏反應能力，對練攻防訓練小朋友距離感訓練、反應力、閃躲。	
1	基本品勢第一式、基本足技：下壓、基本攻擊	
2	基本品勢第一式、基本足技：下壓、基本防禦	
3	基本品勢第二式、基本足技：前踢、基本防禦	
4	基本品勢第二式、基本足技：前踢、基本攻擊	
5	基本品勢第二式、基本足技：前踢、基本防禦	
6	基本品勢第三式、基本足技：璇踢、基本攻擊	
7	基本品勢第三式、基本足技：璇踢、基本防禦	
8	基本品勢第四式、基本足技：上步旋踢、基本防禦	
9	基本品勢第四式、基本足技：上步下壓、基本攻擊	
10	基本品勢第四式、基本足技：側踢、基本防禦	
11	基本品勢第四式、基本足技：側踢、基本防禦	
12	基本品勢第四式、基本足技：側踢、基本防禦	
13	基本品勢總複習、基本足技總複習、攻防練習	
14	基本品勢總複習、基本足技總複習、攻防練習	
15	基本品勢總複習、基本足技總複習、攻防練習	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿原訂堂課(15堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	林郁汶
社團	跆拳道社
相關學歷	<p>中華民國跆拳道 A 級教練          中華民國跆拳道 B 級裁判          世界跆拳道聯盟國際五段          2015 第 17 屆 WTTU 韓國高手會黑帶研習生          2016 第 19 屆 WTTU 韓國高手會黑帶研習生          2017 韓國 NOJIA 跆拳道表演示範團研習生</p>
相關經歷	<p>明忠跆拳道館教練          富擎跆拳道聯盟駐館教練          桃園區建國國小課後跆拳道社團教練          桃園區文山國小課後跆拳道社團教練          桃園區中山國小課後跆拳道社團教練</p>
備註	<p>教材費：_____元 教材費說明：學生需統一訂購道服 1500 元或          可自備跆拳道服          社團影片：</p>

桃園市龍安國小 113 學年度上學期  
課後社團成果紀錄表

社團名稱	跆拳道社團	教學者	林郁汶 老師
本社團成果簡介： 本學期社團對於保護自己、增加孩子們的自信心、鍛鍊小朋友			
肌肉力量的，在足技腿法「旋踢」、「後踢」攻擊，透過趣味競賽的方式增加肌力後，			
讓小朋友可以掌握力度和踢擊技巧；整套品勢動作和品勢手部防禦動作，透過動作			
解析教導小朋友如何運用來保護自己；這學期有機會讓孩子們參與大型比賽，讓孩			
子們在比賽的過程中，展現自己平時訓練的成果，孩子們需要面對裁判及觀眾目光			
和壓力，這種經歷有助於孩子建立起對自身能力的信心和勇氣，更在比賽中也獲得			
相當好的成就，讓孩子們更有自信更能展現自己。			
附上照片：			



各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

# 桃園市龍安國小 113 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：

指導老師：



說明：伸展暖身操



說明：慢跑熱身



說明：趣味肌力訓練



說明：足技踢靶練習



說明：手部品勢攻防動作練習



說明：大型比賽活動