

【附件二】課程計劃表

跆拳道初階 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 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 | <u>跆拳道初階班</u> 社 |
| 相關學歷 | 國立體育大學體育推廣系三年級 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六段 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 |
| 相關經歷 | 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 |
| 備註 | 若有教學網頁或影片連結亦可放上 每生材料費：1500 元 教材費說明：教材費內容說明：學生需統一訂購道服 1500 元或可自備跆拳道服。 |

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之**體育性(運動性)社團指導講師**未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) **大學以上相關系、所畢業或在學學生。**
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。
- (7) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ **【附件三】講師簡介**在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

桃園市龍安國小 114 學年度上學期 課後社團成果紀錄表

| | | | |
|---|--------|-----|--------|
| 社團名稱 | 跆拳道初階班 | 教學者 | 林郁汶 老師 |
| <p>本社團成果簡介：本學期跆拳道社團課程設計，以「腿部攻擊」與「手部防禦」為核心，</p> <p>搭配多元攻防練習，讓孩子在安全中學習實用的自我保護技巧。在腿法部分，以「旋踢」為主</p> <p>要技巧，先透過基本暖身讓關節升溫，加強肌力的熱身訓練後，提升下肢肌力與身體協調，再</p> <p>在踢靶訓練中逐步增加踢擊次數與時間，強化肌耐力與爆發力。準度訓練則讓孩子將注意力專</p> <p>注在目標上，從一次次成功命中靶點的經驗中累積信心。手部防禦方面，先將動作分解示範，</p> <p>讓小朋友了解如何正確格擋與閃躲，再進一步結合一攻一守的攻防練習，由一方進攻、一方防</p> <p>禦並適時反擊，實際體會如何在面對攻擊時保護自己。透過跆拳道訓練，不僅讓學生習得一項</p> <p>自我防衛的武藝，學習面對困難不放棄，展現堅持到底的運動家精神。</p> | | | |
| <p>附上照片：基本足技訓練</p> | | | |
|  | | | |

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 114 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：跆拳道社初階班

指導老師：林郁汶



說明：動／靜態伸展操



說明：趣味暖身



說明：基本足技練習



說明：旋踢輔具練習



說明：基本品勢教學



說明：手部上端防禦教學