

【附件二】課程計劃表

跆拳道社初階班

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	本課程以跆拳道基礎技術為主軸，依學員能力進行分組教學。內容包含基本型品勢學習、手部防禦、足技動作：下壓、前踢、旋踢、上步旋踢、上步下壓、側踢等基本足技訓練，以及攻擊、防禦與基礎攻防練習。透過循序漸進的教學方式，提升學員身體協調性、平衡感、敏捷性與反應能力，並培養自信心、專注力及運動習慣，建立良好的武道精神與品格教育基礎。	
1	安全守則與基本動作介紹、基本手部防禦動作、下壓訓練	
2	基本品勢第一式、基本足技：下壓、基本攻擊	
3	基本品勢第一式、基本足技：下壓、基本防禦	
4	基本品勢第二式、基本足技：前踢、基本防禦	
5	基本品勢第二式、基本足技：前踢、基本攻擊	
6	基本品勢第二式、基本足技：前踢、基本防禦	
7	基本品勢第三式、基本足技：旋踢、基本攻擊	
8	基本品勢第三式、基本足技：旋踢、基本防禦	
9	基本品勢第四式、基本足技：上步旋踢、基本防禦	
10	基本品勢第四式、基本足技：上步下壓、基本攻擊	
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	基本品勢第四式、基本足技：側踢、基本防禦	
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</u> 社
相關學歷	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 國立體育大學體育推廣系 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 富擎跆拳道中山館駐館教練 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：____元 教材費說明： <u>學生需統一訂購道服 1500 元或</u> <u>可自備跆拳道服</u>

※ 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 學年度下學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	跆拳道社初階班	教學者	林郁汶老師
本社團成果簡介：本學期跆拳道初階班以培養學生良好品格與基礎技能為目標，課程內容包含基本品勢、手部攻防動作及基礎足技訓練。透過循序漸進的教學方式，讓學生建立正確動作觀念，提升身體協調性、平衡感與體能素質。課程中並融入專注力、自信心及團隊合作等品格教育，培養學生尊重他人、遵守紀律與勇於挑戰的態度。經過一學期的學習，小朋友已能完成基礎品勢及基本攻防練習，並展現良好的學習態度與運動精神，為未來持續學習跆拳道奠定穩固基礎。			
附上照片：初階班旋踢踢靶練習			
			

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 學年度下學期課後社團照片

社團名稱： 跆拳道初階社團

指導老師：林郁汶



說明：基本暖身



說明：靜態伸展



說明：基本足技-旋梯練習



說明：基本足技-旋踢踢靶練習



說明：基本品勢-正拳攻擊



說明：跆拳道社團街頭表演