

【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。

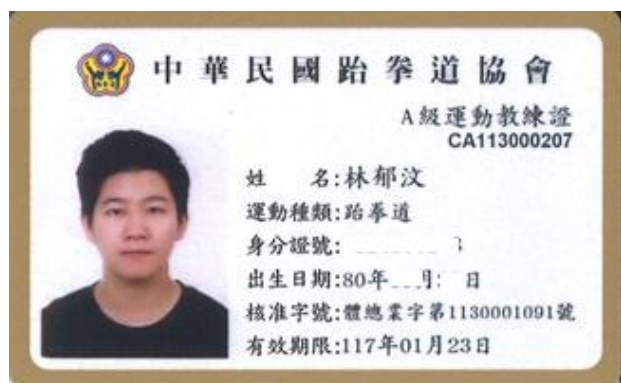
【附件三】講師簡介

姓名	林郁汶
社團	<u>跆拳道</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
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 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)社團指導教師未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格教師。
- (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 113 學年度下學期 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：本學期跆拳道社團以「培養正確態度、提升身心素質」為目標 透過有系統的訓練課程，讓學生在學習跆拳道技術的同時養成良好的紀律、尊重 與自我管理能力。課程內容包含基本肌力訓練、馬步、出拳、踢擊、基本品勢及簡			
易防身術，幫助學生建立自信與身體協調能力。除了日常課程外，本學期我們也			
鼓勵學生勇於挑戰自我，參加校外跆拳道比賽。參賽學生表現優異，展現出紮實			
的訓練成果與臨場應變能力，令人感到驕傲。 跆拳道不僅是一項體育活動，更是			
品格與毅力的磨練。期待孩子們在未來的學習中，持續進步、超越自我，展現「跆拳道精神」的力量！			
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 學年度下學期課後社團照片

社團名稱：

指導老師：



說明：基本伸展動作



說明：基本暖身肌力訓練單腳跳



說明：踢靶練習-下壓踢擊



說明：品勢手部防禦-太極四章



說明：社團成果展



說明：校外跆拳道比賽