

【附件二】課程計劃表

跆拳道社進階社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	本課程以具備跆拳道基礎能力之學生為對象，透過高階足技、品勢、踢靶踢擊及體能肌力訓練，提升技術與身體素質，培養專注力、自信心、團隊合作及品格禮儀，建立持續精進與挑戰自我的學習精神。	
1	課程說明、基本體能測驗、基本足技複習（前踢、旋踢、側踢）	
2	後踢技巧、踢靶踢擊訓練、進階步伐認知(三七步、虎步、馬步)	
3	後踢熟練技巧踢靶準度踢擊訓練、手刀防禦練習、手刀防禦+正拳攻擊	
4	後旋踢技巧踢靶踢擊訓練、雙手刀防禦練習、手刀上防+手刀內砍	
5	後旋踢熟練技巧踢靶準度踢擊練習、太極四章	
6	滑步旋踢技巧練習、基本踢擊+滑步旋踢組合踢靶踢擊練習、太極四章	
7	滑步下壓技巧練習、基本踢擊+滑步下壓組合踢靶踢擊練習、太極四章	
8	滑步側踢技巧練習、基本踢擊+滑步側踢組合踢靶踢擊練習、太極五章	
9	上步後踢技巧練習、上步後踢踢靶準度踢擊練習、太極五章	
10	上步後踢技巧練習、上步後踢踢靶速度踢擊練習、太極五章	
11	上步後旋踢技巧練習、上步後旋踢靶準度踢擊練習、太極五章	
12	上步後旋踢技巧練習、上步後旋踢踢靶速度踢擊練習、太極五章	
13	進度品勢總複習、進度足技總複習、攻防練習	
14	進度品勢總複習、進度足技總複習、攻防練習	
15	進度品勢總複習、進度足技總複習、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>跆拳道進階</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</u> 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 學年度下學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	跆拳道社團高階班	教學者	林郁汶 老師
本社團成果簡介：本學期跆拳道高階班以技術精進、體能提升及自信培養為課程核心。課程內容包含後旋踢、360 度跳旋踢等進階足技訓練，以及進度品勢學習，強化學生的動作協調性、爆發力與技術表現。同時融入飛躍側踢等表演技巧訓練，培養學生挑戰自我與舞台展現能力。此外，課程搭配中強度肌力與體能訓練，提升學生肌力、敏捷性及運動耐力，建立良好的運動習慣與身體素質。透過循序漸進的學習與實作，學生不僅精進跆拳道技能，更培養專注力、自信心及堅持不懈的學習態度。			
附上照片：在課堂中練習表演動作-飛躍側踢			
 A photograph showing a student in a green t-shirt and white pants performing a flying side kick in a gymnasium. The student is captured mid-air, with their leg extended horizontally. In the background, other students are sitting on the floor, and there are blue and red mats on the green artificial turf. The room has white walls and a high ceiling.			

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： 跆拳道社團高階班

指導老師： 林郁汶



說明：基本伸展



說明：動態熱身、下肢肌力訓練



說明：目標物後旋踢踢擊練習



說明：表演動作-飛躍側踢練習