

【附件二】課程計劃表

週五跆拳道社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	學習跆拳道不僅僅可以讓小孩子充分的運動，對身體健康與發育都有非常正面的影響；更能夠在練習的過程和教練的指導之下，學會自制能力、專注力，面對任何事物保持沉穩靜定和周全的思考；此外，也因為與同儕的相處和彼此過招對練，培養人際關係而懂得尊重他人，即使是自己的對手，也要敬重對方！	
1	跆拳道禮儀解說 熱身操 基本體能	
2	熱身操 基本體能 跆拳道禮儀解說 正拳握法	
3	熱身操 基本體能 手部基本防禦(下防)	
4	熱身操 基本體能 手部基本防禦(中防. 上防)	
5	熱身操 基本體能 基本足技(外掛. 內掛)	
6	熱身操 基本體能 基本足技(前踢. 前抬腳)	
7	熱身操 基本體能 基本步伐(馬步正拳. 前行步)	
8	熱身操 基本體能 基本步伐(弓箭步)	
9	熱身操 基本體能 太極一章 1~6 動	
10	熱身操 基本體能 太極一章 7~12 動	
11	熱身操 基本體能 太極一章 13~18 動	
12	熱身操 基本體能 綜合踢靶練習(1)	
13	熱身操 基本體能 綜合踢靶練習(2)	
14	熱身操 基本體能 綜合踢靶練習(3)	
15	總複習	

※ 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	中華民國課後社團協會-溫國程
社團	<u>週五跆拳道</u> 社
相關學歷	中洲科技大學-觀光休閒與健康管理系 中華民國課後社團協會-C級跆拳道教練
相關經歷	公埔國小體育老師 蘆竹國小跆拳道社教練 公埔國小跆拳道社教練 竹圍國小跆拳道社教練 龍安國小跆拳道社教練
備註	若有教學網頁或影片連結亦可放上，另填寫材料費說明給家長參考 社團材料費：0_____元 材料費說明： <u>中華民國課後社團協會回饋每名學員一套跆拳道服</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，講師應具下列條件之一：

- (1) 具有專長之合格教師。
- (2) 未具有教師資格者，應具有相關專長素養，並持有下列學經歷相關證明文件之一：
 1. 國內外大學相關科系畢業以上程度者。
 2. 曾獲選為省市(直轄市)級以上相關專長之代表隊一年以上資歷者；或曾參加上述層級機構主辦之相關才藝公開表演、展示、競賽者。
 3. 曾獲得國家級、省市(直轄市)級，公開之能力檢定、檢核或鑑別證書者。
前項第二款所稱學經歷，以經政府機關合法立案之學校、學術機構及政府機關所頒發之證書、證照或相關證明文件為限。未具備前項學經歷，有特殊專長者，得由學校自行認定之，擔任助教者亦同。
- (3) 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。

