

桃園市中壢區芭里國小 113 學年度第一學期社團申請計畫書

壹、社團名稱：〔 跆拳道 〕

貳、實施要點：

1. 上課時間：

■週五社團：09/20(五)~12/27(五)，13:00-14:30，預計 14 次

2. 招生對象：一年級~六年級

3. 人數上限：16 人，未達 6 人不開班。

4. 上課地點：■室內一般教室 □戶外場地

5. 跆拳道服 1200 元(初學者)教練代理訂購 / 舊生不用購買道服

參、教學目標：

推行全民體育增進國民身心健康、培養奮發蓬勃積極進取之精神

肆、社團活動簡介：

保持良好適當運動、培養學生第二專長。

師資簡歷

社團名稱	跆拳道社團	姓名	邱芳票	電話	
經歷 (曾任)	大崙國小 跆拳道社團指導教練 大崙國中 跆拳道社團指導教練 芭里國小 跆拳道社團指導教練 新街國小 跆拳道社團指導教練 中正國小 跆拳道社團指導教練 興國國小 跆拳道社團教練				
經歷	1. 中華民國跆拳道協會 監事 2. 桃園市跆拳道委員會 副總幹事 3. 桃園市忠孝道館-中壢館 負責人 4. 連續 13 年桃園市少年盃帶隊教練				

社團教學課程進度表

次數	日期 (五)	授課內容	備註
1	9/20	認識跆拳道、精神禮節養成教育	
2	9/27	跆拳道基本動作解說、體適能訓練	
3	10/04	手部基本動作示範.講解.練習 手部上、中、下防禦，組合應用練習	
4	10/11	腳部基本動作示範.講解.練習 腳部上、中、下防禦，組合應用練習	
5	10/18	正拳、馬步正拳攻擊練習、基本踢擊動作練習	
6	10/25	正拳、馬步正拳攻擊練習、基本踢擊動作練習	
7	11/01	基本足技攻擊踢靶練習 踢靶組合練習(旋踢、下壓、應用攻擊)	
8	11/08	基本足技攻擊踢靶練習 踢靶組合練習(旋踢、下壓、應用攻擊)	
9	11/15	型場練習(按色帶級數分別進行)	
10	11/22	型場練習(按色帶級數分別進行)	
11	11/29	模擬測驗、綜合練習	

12	12/06	模擬測驗、綜合練習	
13	12/13	全方位總複習	
14	12/20	全方位總複習	
15	12/27	全方位總複習	