

桃園市中壢區芭里國小 111 學年度第一學期社團申請計畫書

社團名稱：〔 跆拳道社團 〕

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

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
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 菓林國小 跆拳道社團指導教練 中正國小跆拳道社團指導教練		
經歷	忠孝跆拳道-中壢館 總教練 大崙國中 外聘教練 93 年至今 中壢國中 外聘教練 105 年至今 大崙國小 外聘教練 90 年至今 興國國小 外聘教練 99 年至今		

社團教學課程進度表

次數	日期	授課內容	備註
1		認識跆拳道、體能練習	
2		動態暖身運動與基本步伐	
3		跆拳道禮節、正拳要領	
4		馬步正拳攻擊、四動攻防	
5		馬步正拳攻擊、四動攻防	
6		手部基本動作介紹、教學	
7		手部基本動作介紹、教學	
8		腳部基本動作介紹、教學	
9		腳部基本動作介紹、教學	
10		綜合基本動作介紹、教學	
11		綜合基本動作練習、品勢教學	
12		品勢練習	
13		踢靶使用要領介紹、練習	
14		踢靶練習	
15		全方位總複習	

跆拳道服 1000 元(初學者) 舊生不用購買道服