

## 桃園市中壢區芭里國小 111 學年度第二學期社團申請計畫書

壹、社團名稱：〔 跆拳道社團 〕

貳、實施要點：

1. 上課時間：

週三社團：03/01(三)~06/14(三)，13:00-14:30 共計 15 次  
(定期評量不停課)

週五社團：03/03(五)~06/09(五)，13:00-14:30，共計 15 次  
(定期評量不停課)

2. 招生對象：一年級~六年級

3. 人數上限：20 人，未達 10 人不開班。

4. 上課地點：室內一般教室 戶外場地

5. 每次上課需支付的鐘點費(以 1.5 小時計)： 元

以桃園市國民中小學社團活動實施要點為基準

6. 跆拳道服 1000 元(初學者)教練統一訂購 / 舊生不用購買道服

(請詳列材料費用途，包括：單價、數量，表格不足請自行增加)

品名	單價	數量	用途說明

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	邱芳栗	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 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(週五)

次數	日期	授課內容	備註
1	3/3	認識跆拳道、體能練習	
2	3/10	動態暖身運動與基本步伐	
3	3/17	跆拳道禮節、正拳要領	
4	3/24	馬步正拳攻擊、四動攻防	
5	3/31	馬步正拳攻擊、四動攻防	
6	4/7	手部基本動作介紹、教學	
7	4/14	手部基本動作介紹、教學	
8	4/21	腳部基本動作介紹、教學	
9	4/28	腳部基本動作介紹、教學	
10	5/5	綜合基本動作介紹、教學	
11	5/12	綜合基本動作練習、品勢教學	
12	5/19	品勢練習	
13	5/26	踢靶使用要領介紹、練習	
14	6/2	踢靶練習	
15	6/9	全方位總複習	