

## 桃園市中壢區芭里國小 112 學年度第一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：

■週五社團：09/22(五)~01/05(五)，13:00-14:30，預計 15 次

2. 跆拳道服 1200 元(初學者)教練統一訂購 / 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				
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	9/22	精神禮節養成教育 跆拳道基本動作解說	
2	10/6	基本柔軟度、體適能訓練	
3	10/13	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	10/20	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	10/27	正拳、馬步正拳攻擊練習、 基本踢擊動作練習	
6	11/3	正拳、馬步正拳攻擊練習、 基本踢擊動作練習	
7	11/10	基本足技攻擊、踢靶練習、 踢靶組合練習	
8	11/17	基本足技攻擊、踢靶練習 踢靶組合練習	
9	11/24	太極一場一~十二動、 講解練習、型場練習	
10	12/1	太極一場一~十二動、 講解練習、型場練習	
11	12/8	太極一場十三動~十八動 講解練習、型場練習	

12	12/15	太極一場十三動~十八動 講解練習、型場練習	
13	12/22	模擬測驗 綜合練習	
14	12/29	模擬測驗 綜合練習	
15	1/5	全方位總複習	