

桃園市中壢區富台國小 113 學年度下學期社團申請表

社團名稱	跆拳道初階班	申請單位或申請人	葉苓崙
授課老師	鄧若婕、葉苓崙、賴韻茹		
招生對象	<input checked="" type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級		
授課時間	<input type="checkbox"/> 星期一 07:30-08:30 <input type="checkbox"/> 星期一 13:00-14:30 <input type="checkbox"/> 星期二 15:30-17:00 <input type="checkbox"/> 星期三 07:30-08:30 <input type="checkbox"/> 星期三 12:40-14:10 <input checked="" type="checkbox"/> 星期四 15:30-17:00 <input type="checkbox"/> 其他_____		
授課場地	禮堂二樓		
課程簡介	學習跆拳道的基礎動作，除了訓練孩子的手腳協調性外，也讓孩子能有基本的自保能力。		
材料費	<input type="checkbox"/> 收材料費_____元(須填寫材料費申請書並於開課後附上收據) <input checked="" type="checkbox"/> 無材料費		
備註	請將以下文件依序交至學務處 1. 社團申請表 2. 課程計畫 3. 指導老師、教練資料 4. 專長證照(影本) 5. 良民證		

桃園市中壢區富台國小 113 學年度下學期社團課程計畫

社團名稱：_____跆拳道社初階班_____	
週別	課程內容
1	認識教練與同學；了解跆拳道的發展與起源； 教導武術精神；柔軟操及基本體能訓練
2	基本體能訓練；握拳及出拳教學、基本馬步踩法
3	基本體能訓練；出拳及馬步複習、初階足技分解及連貫動作教學
4	互動式體能訓練；動作複習、手部防禦動作分解及連貫教學、弓步教學
5	互動式體能訓練；動作複習、手部防禦動作分解及連貫教學
6	互動式體能訓練；品勢動作分解教學
7	敏捷與跳躍式體能訓練；品勢動作連貫教學
8	敏捷與跳躍式體能訓練；品勢動作連貫練習
9	敏捷與跳躍式體能訓練；品勢動作連貫練習
10	繩梯體能訓練；動作總複習
11	繩梯體能訓練；動作總複習
12	繩梯體能訓練；第一次晉級測驗
13	繩梯體能訓練；補測晉級測驗；足部連貫動作練習
14	體能比賽；小小同樂會

桃園市中壢區富台國小 113 學年度下學期社團課程計畫

社團名稱：_____跆拳道社進階班_____	
週別	課程內容
1	認識教練與同學；複習跆拳道的發展與起源；教導武術精神；柔軟操及基本體能訓練
2	基本體能訓練；以往動作複習
3	基本體能訓練；動作複習、新的足技動作分解教學
4	互動式體能訓練；動作複習、新的足技連貫動作教學
5	互動式體能訓練；足技動作練習、踢靶練習
6	互動式體能訓練；各帶色品勢動作分解教學
7	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作連貫教學
8	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作連貫練習
9	敏捷與跳躍式體能訓練；動作總複習
10	繩梯體能訓練；動作總複習
11	繩梯體能訓練；動作總複習
12	繩梯體能訓練；第一次晉級測驗
13	繩梯體能訓練；補測晉級測驗；足部連貫動作練習
14	體能比賽；小小同樂會