

富台國小
跆拳道社
初階班

教學者：鄧若婕教練

富台國小 111 學年度上學期

【跆拳道社團初階班】

- ◎ 師資介紹：鄧若婕 老師
(學歷： 新生醫護管理專科學校 幼兒保育科系畢業)
- ◎ 課程內容：

次 數	單 元 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、初階足技分解及連貫動作教學
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、 弓步教學
6	互動式體能訓練；動作複習、手部防禦動作分解及連貫教學
7	敏捷與跳躍式體能訓練；動作複習、手部防禦動作分解及連貫 教學
8	敏捷與跳躍式體能訓練；品勢動作分解教學
9	敏捷與跳躍式體能訓練；品勢動作連貫教學
10	繩梯體能訓練；品勢動作連貫練習
11	繩梯體能訓練；動作總複習
12	角錐體能訓練；第一次晉級測驗

13	角錐體能訓練；補測晉級測驗；足部連貫動作練習
14	體能比賽；小小同樂會

◎成立目的：

學習跆拳道防身技能(足技.型法.擊破)，課程中解說身體機能、要害並教導必要時自救的方法。透過體能鍛鍊增進肌肉的發達及肌耐力養成，同時增進身體肌肉的柔軟度及伸展，刺激大腦整合身體運動知覺並培養意志力、抗壓性及危機反應能力

◎指導得獎經歷(或專業證照)：

國際段證四段

跆拳道 C 級對打裁判

跆拳道 C 級教練

◎曾任於以下單位做指導教練：

東東幼兒園

芝加哥幼兒園

華勛國小

有得國中小

觀音國小

復旦高中

富台國小
跆拳道社
進階班

教學者：葉苓崙教練

富台國小 111 學年度下學期

【跆拳道社團進階班】

◎ 師資介紹：葉苓崙 老師
(學歷：大葉大學運動管理學系畢業)

◎ 課程內容：

次 數	單 元 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；足技動作練習、踢靶練習
7	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作分解教學
8	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作連貫教學
9	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作連貫練習
10	繩梯體能訓練；各帶色品勢動作連貫練習
11	繩梯體能訓練；動作總複習
12	角錐體能訓練；第一次晉級測驗
13	角錐體能訓練；補測晉級測驗；足部連貫動作練習
14	體能比賽；小小同樂會

◎成立目的：

學習跆拳道防身技能(足技. 型法. 擊破)，課程中解說身體機能、要害並教導必要時自救的方法。透過體能鍛鍊增進肌肉的發達及肌耐力養成，同時增進身體肌肉的柔軟度及伸展，刺激大腦整合身體運動知覺並培養意志力、抗壓性及危機反應能力

◎指導得獎經歷(或專業證照)：

國際段證五段

跆拳道 C 級對打裁判

跆拳道 C 級品勢裁判

跆拳道 B 級教練

跆拳道兒童體能運動 C 級指導員

健身跆拳道訓練中心中壢分館館長

◎曾任於以下單位做指導教練：

中壢國小

山豐國小

石門國小

新勢國小

興仁國小

華勛國小