

桃園市中壢區富台國小 113 學年度上學期社團申請表

社團名稱	跆拳道初階班	申請單位或申請人	葉苓崕
授課老師	鄧若婕		
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 學年度上學期社團課程計畫

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；足技、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	第一次晉級測驗
13	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 學年度上學期社團教練(老師)資料

社團名稱	跆拳道(初階班)	
教練(老師)姓名	鄧若婕	
學歷	新生醫專畢業	
相關證照 (請附影 本)		
相關經歷	<p>曾任於以下單位做指導教練：</p> <p>東東幼兒園、芝加哥幼兒園、華勛國小</p> <p style="text-align: center;">、有得國中小、觀音國小、復旦高中</p>	

新生醫護管理專科學校副學士學位證明書

(102)新專補畢字第0012號

學生 鄧若婕 於中華民國 99 年 6 月
在本校 五 年制 幼兒保育科 修業期滿
成績及格准予畢業依學位授予法之規定授予
理 學 副學士學位茲據其申明原發證書
遺失依照規定手續申請證明書 特予證明
此證

校長 陳清輝

持證人身分證字號

持證人出生年月日

中華民國 103



核對者：

桃園市中壢區富台國小 113 學年度上學期社團申請表

社團名稱	跆拳道進階班	申請單位或申請人	葉苓崕
授課老師	葉苓崕		
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	學習如何運用手腳動作達到防身與健身的雙重效果。讓學生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 學年度上學期社團課程計畫

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；複習跆拳道的发展與起源；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；足技、品勢動作連貫練習
9	敏捷與跳躍式體能訓練；
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	第一次晉級測驗
13	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 學年度上學期社團教練(老師)資料

社團名稱	跆拳道(進階班)	
教練(老師)姓名	葉苓崱	
學歷	大葉大學運動管理畢業	
相關證照 (請附影本)		
相關經歷	<p>曾於中壢國小、山豐國小、石門國小、新勢國小、興仁國小、華勛國小擔任社團指導教練，目前也是健身跆拳道訓練中心中壢分館館長。</p>	

大葉大學

DAYEH UNIVERSITY

大葉 (97) 大字第 3633 號

彰化縣大村鄉山脚路112號
http://www.dyu.edu.tw



學士學位證書

學生 葉苓峇

持證人學號：F9429010

持證人身分證號：H223633310

中華民國

在本大學 運動事業管理學系

修業期滿成績及格准予畢業依學位授予法之規定

授予 管理學 學士學位

並選修

空白

為輔系

此證

校長

何偉真

中華民國

98 年 6 月

日



核對者：張化明