高雄市大寮區後庄國民小學114學年度第一學期

學童課後社團活動開班申請表

填表日期：114 年 7 月17 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | 跆拳道 | | | | | |
| 指導老師 | 時嶺寶 | 聯絡  電話 | 電話：7810724 | | | |
| 手機：0956-026999  手機： | | | |
| 上課時間 | 每週（一）下午（16）時（10）分至（ 17 ）時（10）分 | | | 招收  對象 | （一~六 ）年級 | |
| 上課節數 | 每堂次上課（ 1 ）時  一期共上課（ 12 ）時 | | | 學費 | （ 1800 ）元/期 | |
| 所需配備及費用 | 道服費：（1500）元/期\*可自備 | | | 費用  合計 | （ 3300 ）元/期 | |
| 上課場地 | □室內（ ） | | | 室外（ 玄關處 ） | | |
| 開班人數 | （ 4 ）人 | | | 每班參加人數：最多12人為原則 | | |
| 課程內容簡介  （請以30字內簡要說明） | 跆拳道動作中各種踢腿、拉伸以及手臂動作，可以鍛鍊孩子的肌肉力量、肌腱、韌帶、肌肉的彈性也會提高，進而培養孩子身體的柔軟性與平衡感。再配合孩子在遊戲中間接增加體能，促進兒童骨骼生長發育，增加其協調性。 | | | | | |
| 師資簡介  （請以50字內簡要說明） | 1.學歷:大仁科技大學 休閒運動系  2.經歷:  武麟跆拳道館 教練  中正預校 跆拳教練  新光高中 跆拳教練  高雄市大寮區跆拳道運動防身協會 理事長 | | | | | 請檢附教師相關專長資格證明，如：（請以A4規格裝訂於計畫書後面） |

( 跆拳道 )-( 曾韻宸 )助理老師學經歷簡介

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 曾韻宸 |  |  | |
| 聯絡電話 | 0938865279 | | | |
| E-mail | [leojane09@gmail.com](mailto:leojane09@gmail.com) | | | |
| 學歷 | 學歷:輔英科技大學 休閒運動管理系 就讀中 | | |
| 相關資歷 或 資格證明  （請備證明） | 武麟跆拳道館 助理教練 | | |

附件二

高雄市大寮區後庄國民小學114學年度第一學期

學童課後社團活動開班計畫書

**壹、依據：**高雄市大寮區後庄國民小學童課後社團活動實施計畫

**貳、目的：**

一、培養學生正當休閒活動，建立良好休閒習慣。

二、推展（強身健體）學習，孕育（武藝防身）技能。

**叁、教學目標：**

一、培養學生規律的運動，建立良好運動習慣並愛好運動。

二、提升學生禮儀與道德素養，陶冶學生心性。

三、推展跆拳道理念與精神，培育優良運動好手。

**肆、課程規劃：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 堂次 | 日期 | 教學內容 | 備註 |
| 1 | 09/22 | \*新生跆拳道禮儀、基礎步法弓步、馬步  #舊生複習基本腿法 | 開始上課 |
| 2 | 10/13 | 基本體適能訓練、弓步/馬步正拳、基本防禦練習 |  |
| 3 | 10/20 | 基本體適能訓練、上防、內防、外防練習  #以色帶級數指導 |  |
| 4 | 10/27 | 基本體適能訓練、品勢型場第1動~第4動、  足技練習 |  |
| 5 | 11/3 | 基本體適能訓練、複習上防、內防、外防 |  |
| 6 | 11/10 | 品勢型場第5動~第8動、雙手防禦、十字防、  足技練習 |  |
| 7 | 11/17 | 基本體適能訓練、足技練習(以色帶級數指導) |  |
| 8 | 11/24 | 品勢型場第9動~第10動  足技練習(以色帶級數指導) |  |
| 9 | 12/1 | 品勢型場第11動~第12動  足技練習(以色帶級數指導) |  |
| 10 | 12/15 | 基本體適能訓練、足技練習(以色帶級數指導) |  |
| 11 | 12/22 | 品勢型場第1動~第12動  足技練習(以色帶級數指導) |  |
| 12 | 12/29 | 總複習:晉級審查(以程度晉級測驗) |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 本期合計 | | （12）堂次，共計（ 12 ）時 | |