**光明國小114年度暑期夏令營(跆拳道B班)招生資訊**

一、主旨：

（一）提倡正當休閒活動，充實兒童暑期校園生活。

跆拳道教學目標:

1.藉由跆拳道運動達強健體魄效果

2.推廣跆拳道禮貌運動

3.透過跆拳道達自衛防身效果

4.經由跆拳道達到修身養性效果

身心理發展:

1.增強心肺功能

2.改善體質增強免疫力

3.學習互助精神 團隊合作

4.穩定情緒 使人格正向發展

5.良好的社交能力

二、主辦單位：學務處體育組。

 三、開班時間：114年7月21日起7月25日止，星期一~星期五13:30~15:00，共 1 週，7.5 小時。

四、活動地點：八卦庭。

五、參加對象：2~5年級學生。

 六、名額及收費：

（一）依報名順序錄取至18名，額滿為止。

（二）報名日期：採網路線上報名，請注意學校網站之公告。

（三）收費：活動費為1200元。

七、活動內容及方式：活動內容詳如附表（一）

八、活動須知及注意事項

1. 請攜帶水壺、毛巾
2. 上課時請穿著跆拳道服(新生可暫時穿著輕便運動服)、務必穿運動鞋
3. 如有需要購買跆拳道服，請於上課時告知教練

九、需自備器材:無

十、師資介紹：

授課教練:柯湘楹教練

|  |  |
| --- | --- |
| 資 格 | 1、中華民國跆拳道協會 會員  2、中華民國跆拳道協會 黑帶 四段  3、中華民國跆拳道B級教練  4、中華民國跆拳道C級裁判  5、基本創傷救命術合格證書 |
| 榮譽榜 | 1、2017世界大學運動會培訓隊培訓國手  2、民國101年全國中等學校運動會對練組 亞軍  3、民國102年全國中等學校運動會對練組 季軍  4、民國103年全國中等學校運動會對練組 冠軍  5、民國103全國青少年錦標賽季軍  6、民國104年全國總統盃 季軍  7、民國105年全國中等學校運動會對練組 季軍  8、民國104年全國總統盃 季軍  9、民國105年全國中等學校錦標賽 亞軍  10、台中市民國101 102 103 105 106年 代表隊選手  11、2014世界青少年錦標賽培訓隊國手 |

附表一：光明國小跆拳道A班課程表

|  |  |
| --- | --- |
| 7/21第1堂 | 1.跆拳道禮儀訓練2.跆拳道規則講解3.體能訓練4.基本步伐訓練 |
| 7/22第2堂 | 1.體能訓練2.手部動作:上防 中防 下防 |
| 7/23第3堂 | 1.體能訓練2.步伐訓練:馬步正拳 弓箭步防禦 |
| 7/24第4堂 | 1.體能訓練2.基本步伐訓練3.踢擊動作:前抬腳 |
| 7/25第5堂 | 1.體能訓練2.基本步伐訓練3.踢擊動作:下壓 |

◎煩各位負責人請將所有( )內容填寫完整，若表格不夠請自行增加，謝謝。(完成後請將此行字自行刪去)

◎此表將公告於招生網頁上，請各位老師儘量填寫清楚，方便家長學生了解夏令營課程內容。

◎完成後請另存新檔，檔名：114年班別名稱