桃園市光明國小110學年度（上）社團申請表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **社團名稱** | 跆拳道 | |
| **授課教師** | **教練:柯湘楹、助教:陳昊群** | |
| **招生對象** | 1-6年級 | (最少招生名額為12 人) |
| (最多招生名額為30人) |
| **收費** | 每生2000 元 | |
| **上課所需設備** | **道服 ( 含長袖道服一套 / 短袖一件 )1500元**  **有道服者，無須再添購** | |
| **上課時間** | 初階班週三：下午 13 點 30 分至 14 點 30 分  進階班週三：下午 14 點 40 分至 15 點 40 分 | |
| **上課地點** | **八卦庭** | |
| **開課主旨** | 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  生心理發展:   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 | |

|  |
| --- |
| **師 資 資 歷 簡 介** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** | **出 生 日 期** | | | **電 話** | | | **性 別** | |  |
| **柯湘楹** | **88年08月10日** | | | **04 22361608** | | | **女** | |
| **0975336572** | | |
| **畢 業 學 校** | **主 修** | **段 數** | | **地址** | **台中市北屯區平安里文東六街79號** | | | |
| **國立體育運動大學(就讀中)** | **適應體育推廣系** | **四段** | |
| **帳戶號碼** |  | | | | | | | | |
| **e - mail** | k0975336572@gmail.com | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| 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C級教練  4、中華民國跆拳道C級裁判 | | | | | | | | |
| 現 任 | 1、鴻富跆拳道總館 教練  2、桃園市錦興國民小學(跆拳道社團指導教練)  3、桃園市光明國民小學(跆拳道社團指導教練)  4、桃園市海湖國小(跆拳道社團指導教練 | | | | | | | | |
| 經 歷 | 1. 台中市太原跆拳道館教練 2. 台中市威全跆拳道館教練 3. 台中市新光國小跆拳道社團指導教練 4. 台中市獅子王文教機構跆拳道才藝課教練 | | | | | | | | |
| 榮譽榜 | 1、2017世界大學運動會培訓隊培訓選手  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 | | | | | | | | |
| 證 件 | **四段證書** | | **二段證書** | | | **三段證書** | | **跆拳道協會員證** | |

附件：2

|  |
| --- |
| **師 資 資 歷 簡 介** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** | **出 生 日 期** | | | **電 話** | | | **性 別** | |  |
| **王 棠 昀** | **88年11月06日** | | | **(03) 321-8832** | | | **男** | |
| **0930-621-106** | | |
|  | | |
| **畢 業 學 校** | **主 修** | **段 數** | | **地址** | **桃園市蘆竹區中正路303號17樓之5** | | | |
| **國立體育運動大學(就學中)** | **適應體育推廣系** | **二段** | |
| **帳戶號碼** |  | | | | | | | | |
| **e - mail** | jimmy10753@gmail.com | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
| 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 二段 | | | | | | | | |
| 現 任 | 1、鴻富跆拳道總館 助教  2、桃園縣錦興國民小學(跆拳道社團指導教練)  3、桃園縣光明國民小學(跆拳道社團指導助教) | | | | | | | | |
| 經 歷 | 1、台中市易勝跆拳道館擔任指導教練  2、台中市大雅國小擔任指導教練 | | | | | | | | |
| 榮譽榜 | 1. 104年全國中等學校錦標賽對練組金牌  2. 105年全國中等學校錦標賽對練組金牌  3.107年全國九太盃跆拳道錦標賽團體賽銀牌  4.108年韓國公開賽台灣代表隊  5.109武跆王競技跆拳道鐵籠賽銀牌  6.109年全國總統盃跆拳道錦標賽第五名  7.台中市民國104 105 106 107 108 109年 代表隊選手 | | | | | | | | |
| 證 件 | **跆拳道協會員證** | | **一段證書** | | | **二段證書** | |  | |

桃園市光明國小110學年度（上）

（跆拳道）初階班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 日期 | 授課內容 | 時間 | 時數 | 講師簽名 |
| 1 | / | 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 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 2 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步 3.手部防禦、攻擊動作:馬步正拳(上、中、下端攻擊) | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 3 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步 3.手部防禦、攻擊動作:馬步正拳 下端防禦正拳 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 4 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步 3.手部防禦、攻擊動作:馬步正拳 下端防禦正拳 中端防禦正拳 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 5 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步 3.手部防禦、攻擊動作:馬步正拳 下端防禦正拳 中端防禦正拳 上端防禦正拳 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 6 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.踢擊動作:前踢 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 7 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.踢擊動作:前踢 旋踢 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 8 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.踢擊動作:前踢 旋踢 跳前踢 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 9 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.踢擊動作:前踢 旋踢 跳前踢 側踢 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 10 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.品勢動作:太極一章1~6動 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 11 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.品勢動作:太極一章1~12動 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 12 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.品勢動作:太極一章1~18動 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 13 | / | 1.體能訓練2.基本步伐訓練:馬步 弓箭步 平行步 前行步3.品勢動作:太極一章1~18動4.連續踢擊動作:旋踢+下壓+側踢+跳前踢 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |
| 14 | / | 期末測驗 | 13:30~  14:30 | 1小時 |  |

承辦人： 學務處： 校長：

（跆拳道）進階班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 日期 | 授課內容 | 時間 | 時數 | 講師簽名 |
| 1 | / | 1.跆拳道禮儀訓練2.跆拳道規則講解3.體能訓練4.步伐移動訓練5.踢擊動作練習:前踢、旋踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 2 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 3 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 跳前踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 4 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 跳前踢 反擊旋踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 5 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 跳前踢 側踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 6 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 側踢 後踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 7 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 側踢 後踢 逆旋踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 8 | / | 1.體能訓練2.步伐移動訓練3.踢擊動作練習:前踢 旋踢 下壓 側踢 後踢 逆旋踢 後旋踢 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 9 | / | 1.體能訓練2.品勢步伐練習:平行步 前行步 三七步 弓箭步 3.品勢教學:太極一章1~18動作 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 10 | / | 1.體能訓練2.品勢步伐練習:平行步 前行步 三七步 弓箭步 3.品勢教學:太極二章1~18動作 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 11 | / | 1.體能訓練2.品勢步伐練習:平行步 前行步 三七步 弓箭步 3.品勢教學:太極三章1~18動作 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 12 | / | 1.體能訓練2.品勢步伐練習:平行步 前行步 三七步 弓箭步 3.品勢教學:太極四章1~18動作 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 13 | / | 1.體能訓練2.品勢步伐練習:平行步 前行步 三七步 弓箭步 3.品勢教學:太極五章1~18動作 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |
| 14 | / | 期末測驗 | 14:40~15:40 | 1小時 |  |

承辦人： 學務處： 校長：