

## 桃園市大溪區大溪國小 110 學年度第二學期學生多元成長營課程計劃表

## 跆拳道(二)

堂次	授課內容	備註
1	基礎體能	
2	敏捷、協調訓練	
3	基本跆拳道動作(馬步正拳)	
4	反應、速度練習	
5	足技動作步伐練習	
6	跆拳道踢擊動作	
7	跆拳道太極一章(1~6 動作)	
8	旋踢、側踢基本練習	
9	跆拳道太極一章(6~14 動作)	
10	體勢能訓練	
11	對練說明、講解規則	
12	踢靶練習	
13	總複習	
14	晉級考試	

(表格不夠請自行增加)

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，除學務處會發放通知單外，請講師提醒學員，順延補課，務必上滿 14 堂課。

## 【附件四】

## 成長營指導教師學經歷表

姓名	徐琇芬
教授科目	跆拳道
相關學歷 (研習)	國立臺灣體育運動大學(體育系畢業) 中華民國跆拳道協會 C 級教練
相關經歷	102 亞洲青少年中華男、女代表隊銅牌 109 年全國中等學校運動會仁和國中男子組團體冠軍(指導教練) 109 年全國中等學校運動會仁和國中女子組團體冠軍(指導教練) 110 年全國中等學校運動會仁和國中男子組團體冠軍(指導教練) 110 年全國中等學校運動會仁和國中女子組團體冠軍(指導教練) 109~111 年仁和國中代課老師
審核狀況	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過
備註	