

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 | |