

桃園市建德國小 108 學年度第二學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 109 年 2 月 21 日起至 5 月 29 日止

週一-週二社團共計 14 週，14 堂課。

週三-週五的社團共計 13 週，13 堂課。

游泳課程為 10 週，10 堂課。(3/18 開始上課)

社團名稱	跆拳道		
指導老師	楊子平	畢業學校系所	新興高中汽修科
經歷 (曾任)	1992 年奧運培訓隊選手 2001 泰國國際公開賽中華隊教練 2010 年年越南國際公開賽中華隊教練		
現任	中華跆拳道館總教練		
比賽成績 紀錄	全國中正盃金牌		
檢定證書 或級數	國家級教練 國家級裁判		

課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度
1	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊
2	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊
3	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊
4	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊
5	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊
6	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 分級專長動作踢擊
7	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊
8	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊
9	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊
10	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊
11	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊
12	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 晉級動作教學
13	1. 熱身伸展活動 2. 分級專長動作踢擊 3. 晉級動作複習 4. 晉級測驗
14	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 晉級動作講評

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人： 楊子平

日期： 108 年 11 月 30 日