

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	太極功夫		
指導老師	簡亦芳	畢業學校系所	國立高雄第一科技大學 行銷與流通管理系
經歷 (曾任)	桃園國小太極拳社教練 桃園國小教師太極拳社教練 青溪國小教師太極拳社教練		
現任			
比賽成績 紀錄	107 年全民運動會女子組太極拳套路三十八式 第三名 2018 年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽 陳氏 38 式太極拳 第一名 2017 第七屆總統盃全國太極拳錦標賽 陳氏 38 式太極拳 第一名 第十三屆台灣盃陳氏太極拳全國錦標賽陳氏 38 式太極拳 第二名		
檢定證書 或級數	國家級運動教練證 項目：太極拳 B (省市) 裁判證 項目：太極拳 太極拳套路參段鑑定合格		

課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度
1	基本功練習 1. 太極起勢 2. 金剛搗碓 3. 攪紮衣 4. 六封四閉 5. 單鞭
2	基本功練習 複習 6. 搬攔捶 7. 護心拳 8. 左右野馬分鬃 9. 白鶴亮翅
3	基本功練習 複習 10. 斜行拗步 11. 提收 12. 前趟
4	基本功練習 複習 13. 掩手肱拳 14. 披身捶 15. 背折靠
5	基本功練習 複習 16. 青龍出水 17. 擺蓮跌叉 18. 左右金雞獨立
6	基本功練習 複習 19. 倒卷肱 20. 退步壓肘
7	基本功練習 複習 21. 斬手 22. 翻花舞袖 23. 反身二起腳 24. 雙震腳
8	基本功練習 複習 25. 蹬腳 26. 玉女穿梭
9	基本功練習 複習 27. 順鸞肘 28. 裏鞭炮
10	基本功練習 複習 29. 左右雲手 30. 轉身當頭炮
11	基本功練習 複習 31. 金剛搗碓 32. 太極收勢
12	基本功練習 複習
13	基本功練習 複習
14	基本功練習 複習 成果發表

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： 簡亦芳

日期： 108 年 12 月 2 日