

桃園市建德國小 109 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 110 年 2 月 22 日起至 6 月 11 日止
週一社團計 14 堂課，週二、週三社團共 16 堂課，週四、周五社團共 15 堂課。

社團名稱	跆拳道	上課時間	每週(一. 五)
指導老師	楊子平	對象	低、中
學歷、經歷	<p>新興高中畢業 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 桃園市桃園區慈文國小跆拳道社團教練 桃園市桃園區桃國國小跆拳道社團教練 桃園市桃園區龍山國小跆拳道社團教練 桃園市桃園區建德國小跆拳道社團教練</p>		
現任	<p>中華跆拳道館總教練 桃園市跆拳道委員會常務委員 桃園區體育會理事 中華跆拳道武藝發展協會理事</p>		
比賽成績紀錄	<p>全國中正盃金牌 1. 帶隊參加 108 年桃園市議長盃榮獲二金一銀二銅 2. 帶隊參加 109 年桃園市市長盃榮獲國小女組團體冠軍 3. 帶隊參加 109 年屏東全國中等學校榮獲個人國中女子銅牌</p>		
檢定證書或級數	<p>國家級裁判 國家級教練</p>		

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. 晉級動作複習
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. 晉級測驗
13	1. 熱身伸展活動 2. 測驗優缺點講評 3. 基本動作踢擊 4. 連續動作踢擊
14	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
15	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
16	

專業證照或證明資料
(以圖片檔貼於此頁)
若不敷使用，自行增加頁面

