

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	柔道與防身術	上課時間	每週(四)15:40-17:40
指導老師	呂學民	對象	低、中、高
學歷、經歷	中國文化大學體育系畢業 帶隊成績 109 年全國中正盃柔道錦標賽大專男子甲組團體 冠軍 109 年全國中正盃柔道錦標賽大專女子甲組團體 冠軍 109 年全國中正盃柔道錦標賽大專女子乙組團體 季軍 個人賽共計 7 金 1 銀 4 銅 109 年市長盃 109 年全國中正盃 廖婕穎（建德國小）銅牌 109 年全國柔道錦標賽 賴孟汝（成功國小）銅牌 109 年桃園市長杯 廖婕穎（建德國小）冠軍 廖御辰（建德國小）亞軍 李芊霏（大業國小）季軍		
現任	大業國小柔道兒童防身術社團老師 建德國小柔道兒童防身術社團老師 幼兒柔道教學經驗三年 幼兒體適能教學經驗三年 陸軍專校柔道教練 小青蛙活力孩子王體能工作室柔道教練 康橋幼兒園體能老師		
比賽成績 紀錄	2013 年台北公開賽第五名 2013 年東京大獎賽國手 2013 年全國柔道錦標賽金牌 2015 年全國大專運動會 銀牌 107 年全民運動會摔角 銀牌 109 年全民運動會摔角 銀牌		

檢定證書 或級數	教育部核定專任運動教練 中華民國柔道總會 B 級教練
-------------	-------------------------------

課後社團授課內容/進度表

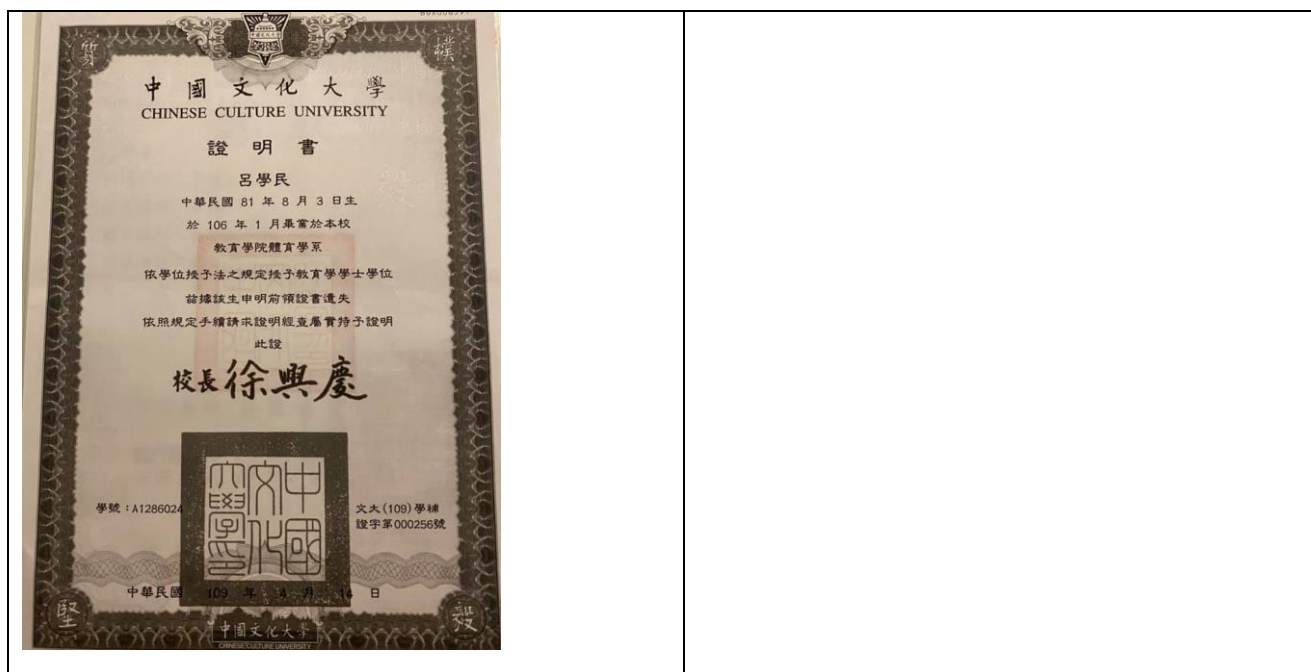
次數	授課內容 / 進度
1	柔道介紹、禮儀講解
2	護身倒法練習
3	滾翻操(前後滾翻、側翻、前迴轉倒法)
4	防身自我保護觀念
5	寢技練習(壓制技巧、逃脫方法)
6	寢技練習(袈裟壓制 壓制技巧、逃脫方法)
7	寢技對練
8	抓握法講解
9	立技練習(大外割)
10	立技對練
11	隨堂測驗(動作摔倒、壓制技術)
12	寢技練習觀念講解
13	防身自我保護觀念講解
14	足技練習立技對練
15	立技練習
16	期末測驗(內部比賽)

課後社團材料費(每生估價表)無則免填

內 容	名稱及規格	單價	備註
	柔道服乙套	1200	送束口袋乙個
總計		1200	(舊生免)

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