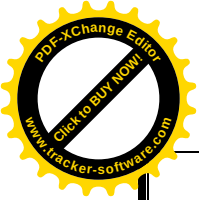




桃園市建德國小 110 學年度課後社團申請計畫書

預定授課日期：上學期 110 年 9 月 13 日起至 12 月 24 日止(15 周)
下學期 111 年 2 月 14 日起至 6 月 10 日止(17 周)

社團名稱	兒童拉丁舞社	上課時間	每週(四)
指導老師	林珍妮	對象	低、中、高
學歷、經歷	WDC 舞蹈協會專任舞者 光仁國小課後社團教師 國內外各大賽事職業組冠軍 民視舞力全開小小舞王專任教師		
現任	珍珠獎舞蹈比賽主辦人 林珍妮舞蹈教室專任教師 國內外各大賽事比賽評審		
比賽成績 紀錄	舞王爭霸賽職業組冠軍 桃園市世界國標舞大賽職業組冠軍 國內各大賽事職業組冠軍(文化盃、大眾盃等等.....) 多次出國比賽榮獲優異成績		



檢定證書 或級數	IDTA 認證合格教師
-------------	-------------

課後社團授課內容/上學期進度表

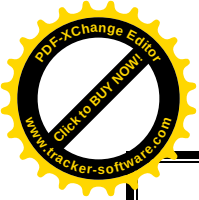
次 數	授課內容 / 進度
1	基本步；前進後退
2	紐約步練習
3	轉圈
4	前進後退轉圈串連複習
5	手對手開式練習
6	一~九段基本步練習
7	音樂加基本步練習
8	搖擺步
9	第二段基本加花步練習
10	追步練習



11	直行夾腳練習
12	後退夾腳練習
13	手步的運作練習
14	總複習
15	總複習

上學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
			舞衣 400 舞鞋 1100 有的人就不必購買， 沒有的再購買就行



總計			

課後社團授課內容/下學期進度表

次 數	授課內容 / 進度
1	基本步；前進後退
2	紐約步練習
3	轉圈
4	前進後退轉圈串連複習
5	手對手開式練習
6	一~九段基本步練習



7	音樂加基本步練習
8	搖擺步
9	第二段基本加花步練習
10	追步練習
11	直行夾腳練習
12	後退夾腳練習
13	手步的運作練習
14	總複習
15	總複習
16	總複習
17	總複習

下學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
			舞衣 400 舞鞋 1100 有的人就不必購買， 沒有的再購買就行



總計			

專業證照或證明資料(~~身分證號及出生年月日自行刪除或遮蓋~~)

(以圖片檔貼於此頁)



INTERNATIONAL DANCE TEACHERS' ASSOCIATION

GREAT BRITAIN

This is to certify that

Lin Shu Chuan

has qualified as a

Teacher of Dancing

to the satisfaction of the

Board of Directors and is admitted

into membership as an

Associate of the

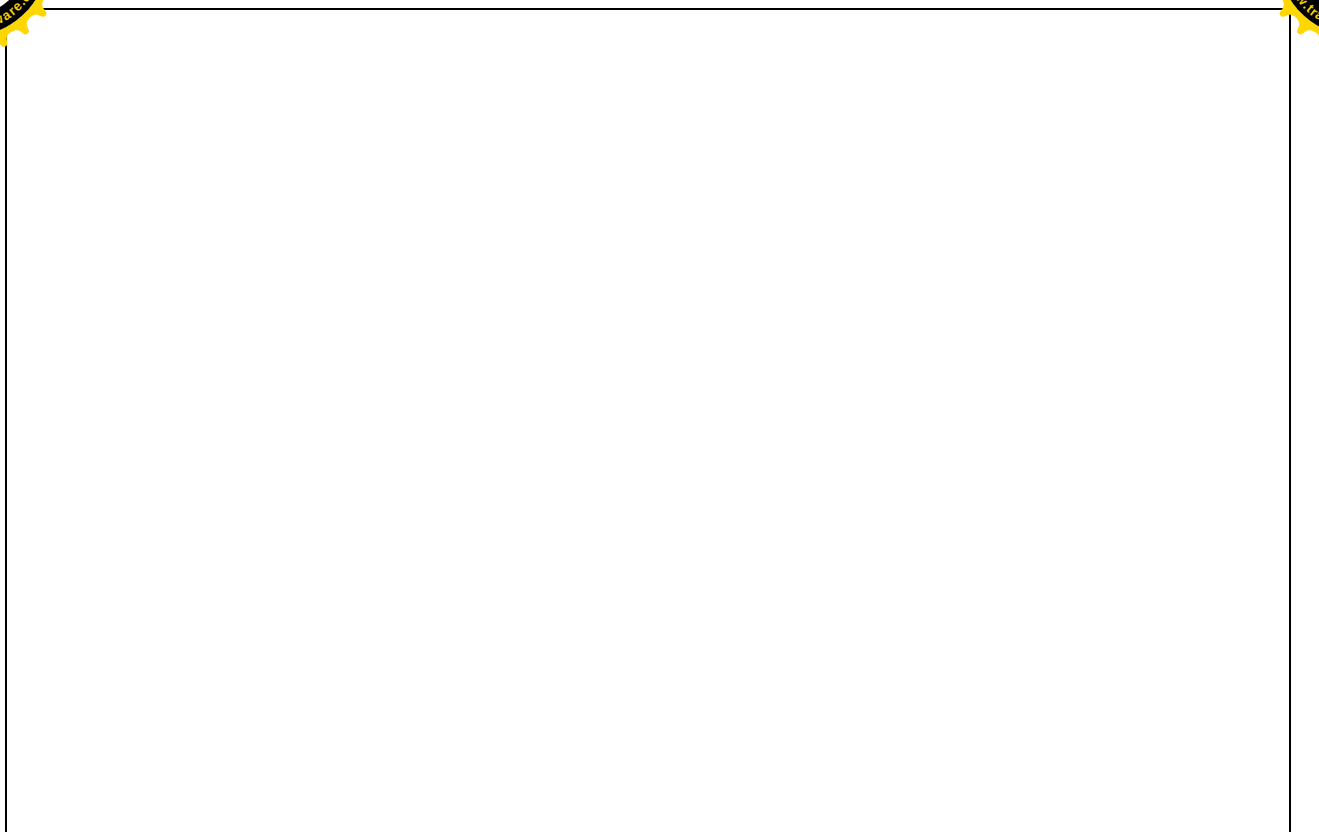
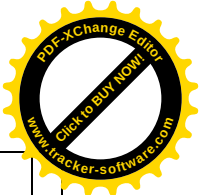
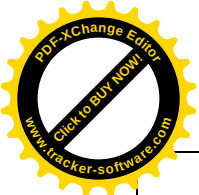
Latin Faculty

Chief Executive

Dated This 20th day of March 2014

Examiners:
Anna Jones





若不敷使用，自行增加頁面



桃園市建德國小 110 學年度課後社團申請計畫書

預定授課日期：上學期 110 年 9 月 13 日起至 12 月 24 日止(15 周)
下學期 111 年 2 月 14 日起至 6 月 10 日止(17 周)

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 柔道黑帶兩段
-------------	---

課後社團授課內容/上學期進度表

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 (檢定考試 證書核發)



上學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
			柔道服乙套 1200 送束口袋 1 個 新生須購買柔道服
總計			

課後社團授課內容/下學期進度表

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	護身倒法測驗
4	反應及敏捷訓練
5	危機意識培養
6	前迴轉倒法訓練
7	前迴轉倒法測驗
8	摔技教學及訓練
9	身體柔軟度、空間感訓練
10	期中測驗
11	寢技練習(壓制技巧、逃脫方法)
12	核心肌群，身體重心感知培養
13	摔技練習、對摔練習
14	身體對抗性訓練
15	防身自我保護觀念講解
16	期末總複習



17	期末測驗 (檢定考試 證書核發)
----	------------------

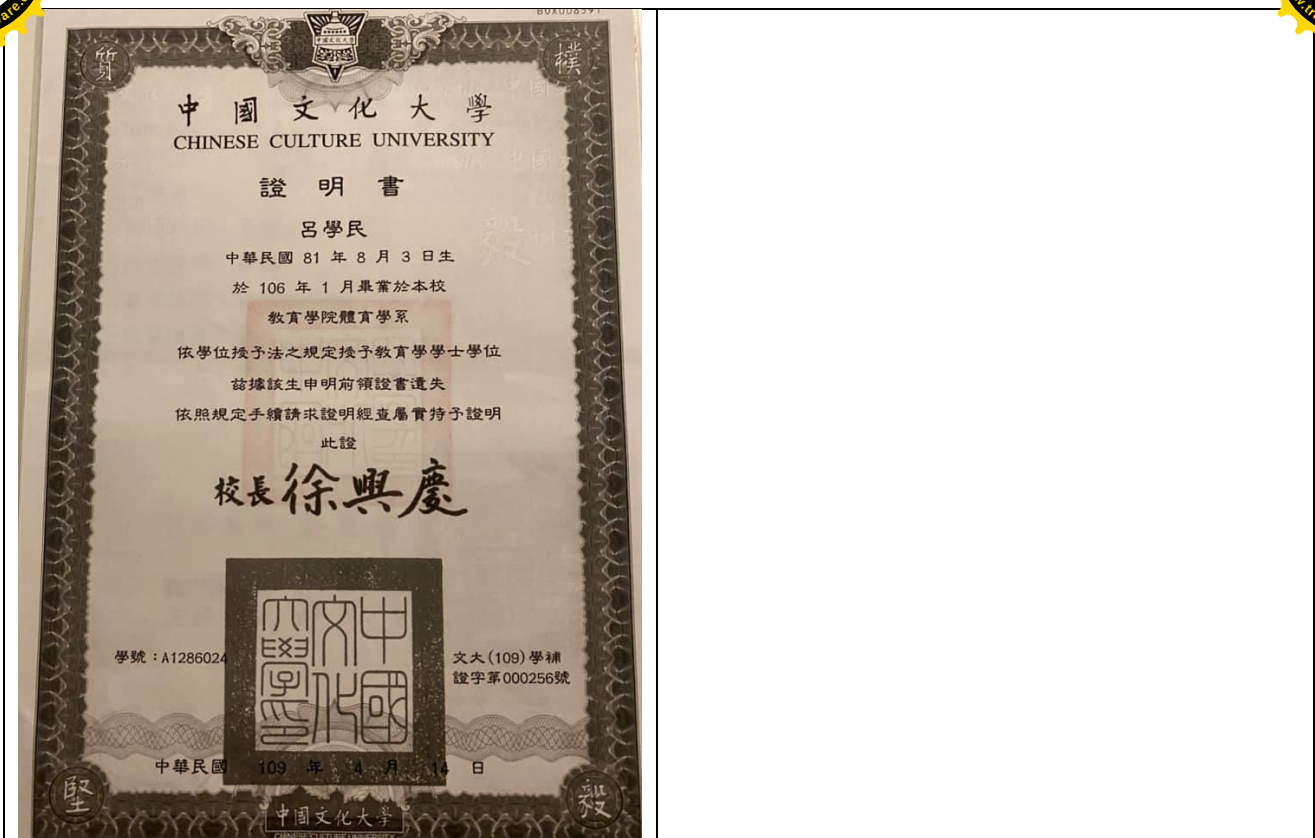
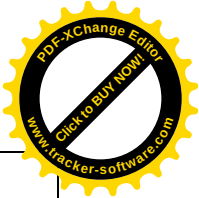
下學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
			柔道服乙套 1200 送束口袋 1 個 新生須購買柔道服

總計		
----	--	--

專業證照或證明資料(~~身分證號及出生年月日自行刪除或遮蓋~~)
(以圖片檔貼於此頁)





若不敷使用，自行增加頁面



桃園市建德國小 110 學年度課後社團申請計畫書

預定授課日期：上學期 110 年 9 月 13 日起至 12 月 24 日止(15 周)
下學期 111 年 2 月 14 日起至 6 月 10 日止(17 周)

社團名稱	滑輪溜冰	上課時間	每週(四)
指導老師	張赫庭	對象	低、中、高
學歷、經歷	國立台灣體育運動大學 滑輪溜冰社團教練:大勇國小、山腳國小、桃園國小、龍山國小		
現任	滑輪溜冰社團教練:建國國小、慈文國小、成功國小、富台國小 S.W 溜冰工作室-教練		
比賽成績 紀錄	中華民國滑輪溜冰國家代表隊 全民運動會花式溜冰個人自由型第三名 亞洲盃溜冰錦標賽第六名		
檢定證書 或級數	中華民國滑輪溜冰協會國家 A 級教練 中華民國滑輪溜冰協會國家 A 級裁判		

課後社團授課內容/上學期進度表

次 數	授課內容 / 進度
1	認識滑輪溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗
2	V 型踏步滑行練習、剎車技巧教學、前進葫蘆型練習
3	動作複習、前進 S 型練習、S 型障礙闖關練習、協調滑行練習
4	動作複習、前進推刀加速練習、弓箭步轉彎練習、趣味冰上遊戲
5	動作複習、單足滑行平衡練習、單足障礙闖關練習、協調滑行練習
6	動作複習、T 字型剎車技巧教學、綜合障礙闖關練習、趣味冰上遊戲
7	動作複習、單足圓型推刀練習、基本交叉步練習、協調滑行練習
8	動作複習、基本交叉步滑行、圓型交叉步練習、趣味冰上遊戲
9	動作複習、後退 V 字型滑行、後退葫蘆型練習、協調滑行練習
10	動作複習、後退 S 型推刀練習、後退 S 型障礙練習、趣味冰上遊戲
11	動作複習、基本蟹步滑行練習、趣味冰上遊戲
12	動作複習、初級蟹步滑行練習
13	動作複習、前進剪冰練習、地板模擬練習、趣味冰上遊戲
14	動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行
15	綜合障礙闖關練習、期末驗收競賽、趣味冰上遊戲



上學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
總計			

課後社團授課內容/下學期進度表

次數	授課內容 / 進度
1	認識滑輪溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗
2	V 型踏步滑行練習、剎車技巧教學、前進葫蘆型練習
3	動作複習、前進 S 型練習、S 型障礙闖關練習、協調滑行練習
4	動作複習、前進推刀加速練習、弓箭步轉彎練習、趣味冰上遊戲
5	動作複習、單足滑行平衡練習、單足障礙闖關練習、協調滑行練習
6	動作複習、T 字型剎車技巧教學、綜合障礙闖關練習、趣味冰上遊戲
7	動作複習、單足圓型推刀練習、基本交叉步練習、協調滑行練習
8	動作複習、基本交叉步滑行、圓型交叉步練習、趣味冰上遊戲
9	動作複習、後退 V 字型滑行、後退葫蘆型練習、協調滑行練習
10	動作複習、後退 S 型推刀練習、後退 S 型障礙練習、趣味冰上遊戲
11	動作複習、基本蟹步滑行練習、趣味冰上遊戲
12	動作複習、初級蟹步滑行練習
13	動作複習、前進剪冰練習、地板模擬練習、趣味冰上遊戲
14	動作複習、後退單足滑行、前進飛燕滑行
15	動作複習、後退剪冰練習、後退飛燕滑行
16	動作複習、雙腳半圈跳躍練習
17	綜合障礙闖關練習、期末驗收競賽、趣味冰上遊戲



下學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
總計			

專業證照或證明資料(~~身分證號及出生年月日自行刪除或遮蓋~~)
(以圖片檔貼於此頁)

若不敷使用，自行增加頁面



桃園市建德國小 110 學年度課後社團申請計畫書

預定授課日期：上學期 110 年 9 月 13 日起至 12 月 24 日止(15 周)
下學期 111 年 2 月 14 日起至 6 月 10 日止(17 周)

社團名稱	名人圍棋 A 班	上課時間	每週(四)15:40~17:40
指導老師	林延儒	對象	■低 ■中 ■高
學歷、經歷	元智大學化學工程與材料學系 桃園市龜山國小圍棋社團指導教練 桃園市莊敬國小圍棋社團指導教練 桃園市瑞豐國小圍棋社團指導教練 桃園市大業國小圍棋社團指導教練 桃園市幸福國小圍棋社團指導教練 新興國際中小學圍棋社團指導教練		
現任	桃園市建德國小圍棋社團指導教練 桃園市瑞豐國小圍棋社團指導教練 桃園市振聲高中圍棋社團指導教練 家家幼兒園圍棋才藝班指導教練 名人智聖兒童棋院執行長 名人智聖兒童棋院專任圍棋老師		
比賽成績 紀錄			
檢定證書 或級數	中華民國圍棋協會五段證書 中華民國體育運動總會圍棋 B 級教練證		



課後社團授課內容/上學期進度表

次數	授課內容 / 進度
1	星一間跳定石:潛入 尖守三三
2	星一間跳定石:孤棋 拆邊
3	木谷定石
4	扳殺
5	點殺
6	棄子
7	眼位
8	不進子
9	攻殺手筋(一)
10	攻殺手筋(二)
11	聚殺
12	基本官子
13	雙活
14	大師棋譜解析
15	總複習暨升級賽

進度僅供參考,會依學生程度調整



上學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
	圍棋講義	200/本	每位學生都要
總計			



課後社團授課內容/下學期進度表

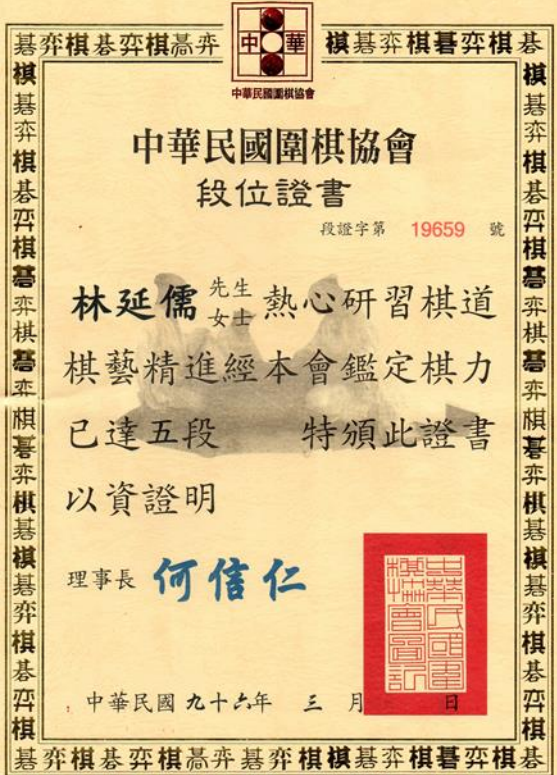
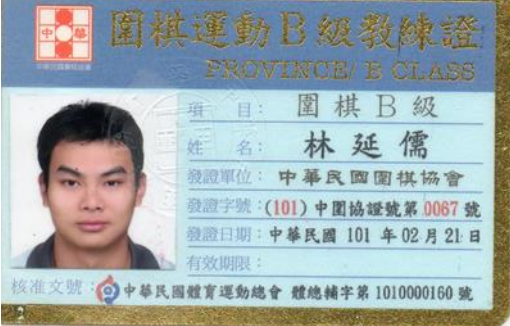
次數	授課內容 / 進度
1	假眼
2	大眼
3	接不歸
4	締角
5	掛角
6	雙擊
7	反提
8	基本定石
9	門吃
10	基本棋型
11	星一間跳定石
12	木谷定石
13	攻殺手筋
14	扳殺
15	點殺
16	棄子與眼位
17	大師棋譜講解、棋力鑑定賽



下學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
	圍棋講義	200/本	每位學生都要
總計			

專業證照或證明資料(~~身分證號及出生年月日自行刪除或遮蓋~~)
(以圖片檔貼於此頁)

若不敷使用，自行增加頁面



桃園市建德國小 110 學年度課後社團申請計畫書

預定授課日期：上學期 110 年 9 月 13 日起至 12 月 24 日止(15 周)

下學期 111 年 2 月 14 日起至 6 月 10 日止(17 周)

社團名稱	樂樂棒球社(初級班)	上課時間	每週(四)
指導老師	鄭富仁	對象	高年級(四、五年級限已經入選校隊的舊生)
學歷、經歷	國立嘉義師院初教系畢業、 曾任建德國小體育組長、 建德國小樂樂棒球隊教練		
現任	建德國小體育教師、 建德國小樂樂棒球社指導教師		
比賽成績 紀錄	指導學生參加比賽獲獎事蹟： 102 年桃園市市長盃樂樂棒球錦標賽季軍、 105 年桃園市樂樂棒球錦標賽季軍、 105 年桃園市樂活盃樂樂棒球邀請賽季軍、 106 年桃園市桃園盃樂樂棒球錦標賽亞軍、 109 年桃園盃樂樂棒球全國賽殿軍		



檢定證書 或級數	
-----------------	--

課後社團授課內容/上學期進度表

次 數	授課內容 / 進度
1	熱身操/分組體能訓練/傳接球練習/打擊練習
2	綜合練習、分組實戰演練
3	綜合練習、分組實戰演練
4	綜合練習、分組實戰演練
5	綜合練習、分組實戰演練
6	綜合練習、分組實戰演練
7	綜合練習、分組實戰演練



8	綜合練習、分組實戰演練
9	綜合練習、分組實戰演練
10	綜合練習、分組實戰演練
11	綜合練習、分組實戰演練
12	綜合練習、分組實戰演練
13	綜合練習、分組實戰演練
14	綜合練習、分組實戰演練
15	分組實戰演練

上學期之材料費(元/學生)

內 容	名稱及規格	單價	備註
	樂樂棒球	40	
	球棒	200	



總計			每生酌收材料費 100 元

課後社團授課內容/下學期進度表

次數	授課內容 / 進度
----	-----------



1	打擊訓練/守備訓練
2	打擊訓練/守備訓練
3	綜合練習、分組實戰演練
4	綜合練習、分組實戰演練
5	綜合練習、分組實戰演練
6	綜合練習、分組實戰演練
7	綜合練習、分組實戰演練
8	綜合練習、分組實戰演練
9	綜合練習、分組實戰演練
10	綜合練習、分組實戰演練
11	綜合練習、分組實戰演練
12	綜合練習、分組實戰演練
13	綜合練習、分組實戰演練
14	綜合練習、分組實戰演練
15	綜合練習、分組實戰演練
16	綜合練習、分組實戰演練

[illegible]

總計			每生酌收材料費 100 元

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