

## 桃園市建德國小 109 學年度第二學期課後社團申請計畫書

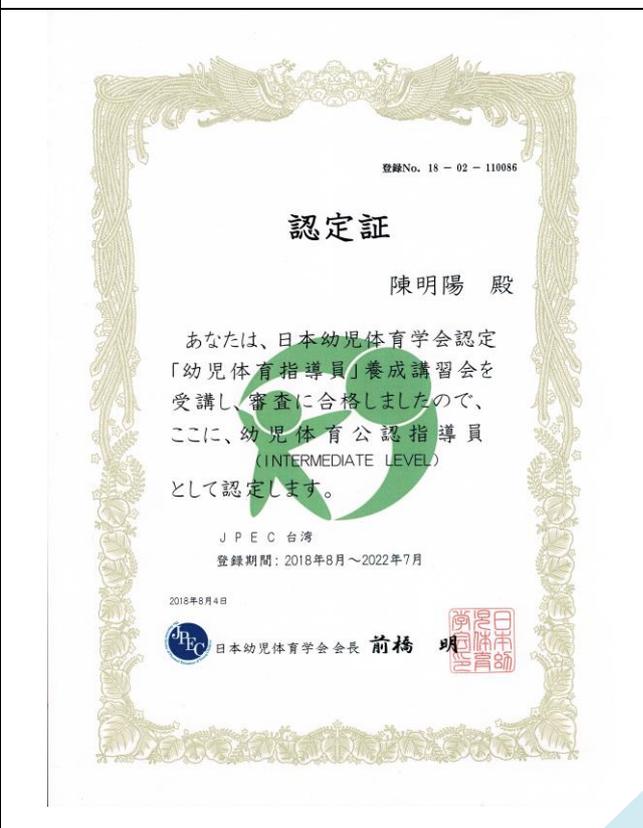
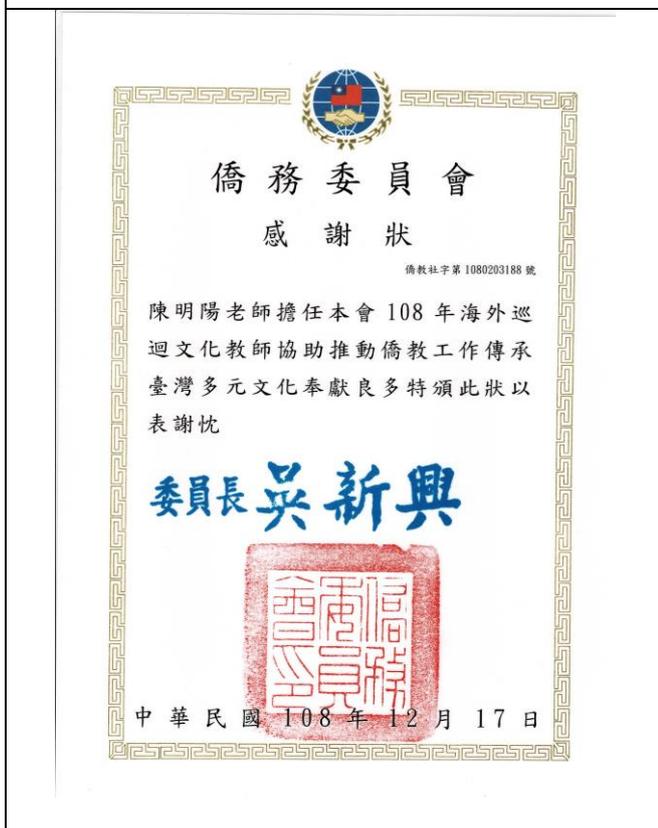
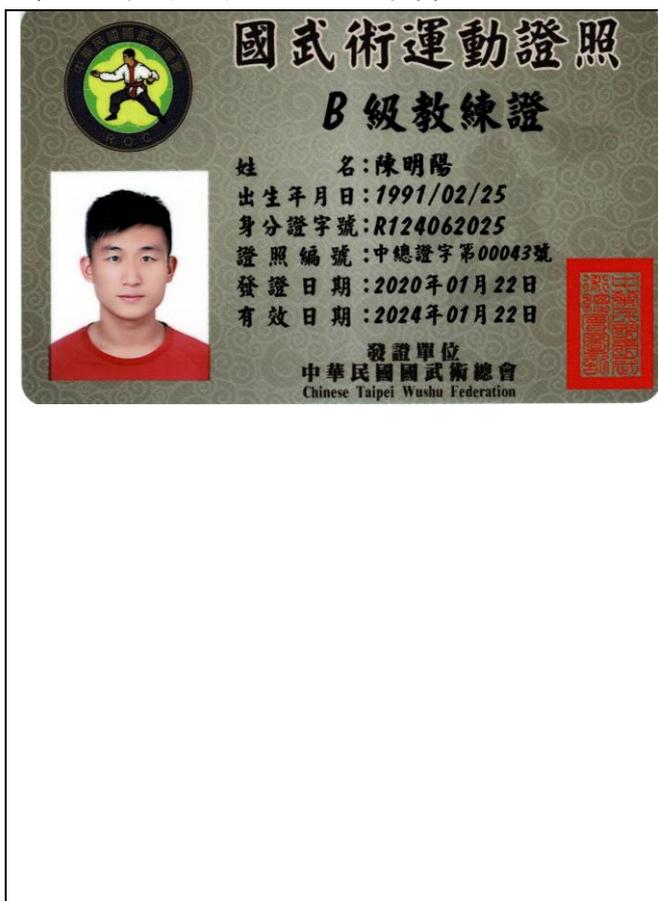
預定授課日期：中華民國 110 年 2 月 22 日起至 6 月 11 日止  
週一社團計 14 堂課，週二、週三社團共 16 堂課，週四、周五社團共 15 堂課。

社團名稱	武術功夫社	上課時間	每週( 二 )
指導老師	陳明陽	對象	1-6 年級
學歷、經歷	國立台東大學體育學系畢業 曾任救國團台東、新竹團委會武術教師 曾參與扶輪社外籍交換學生之武術教學課程 中華民國僑務委員會-海外教學教師		
現任	晨曦武學-專業武術教學空間-總教練 晨曦武藝表演團-藝術總監 桃園市多所國小的武術功夫社團指導老師 文昌國中多元課程指導老師		
比賽成績紀錄	第十二屆世界盃國術錦標賽-冠軍 101 年全民運動會舞龍-冠軍 98 年全國運動會武術-季軍 法藍瓷想像計畫 得主 - 讓武術飛(偏鄉武術教學計畫)		
檢定證書或級數	中華民國國武術總會-B 級教練 中華民國國武術總會-C 級裁判 中華舞龍舞獅運動總會-乙級教練 日本幼兒體育學會-幼兒體育中級公認指導員 AFAA 美國運動體適能協會-國際個人體適能顧問 PFT AFAA 美國運動體適能協會-重量訓練指導員 WT		

## 課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度			
1	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 步法、手法	4. 武術的動作及起源
2	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 一段長拳	4. 組合動作
3	1. 柔軟度訓練	2. 基本功練習	3. 一段長拳	4. 組合動作
4	1. 體能遊戲	2. 基本功練習	3. 一段長拳	4. 擒拿攻防演練
5	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 一段長拳	4. 擒拿攻防演練
6	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 一段長拳	4. 拳法應用
7	武術動作影片欣賞			
8	1. 柔軟度訓練	2. 基本功練習	3. 忠義拳	4. 拳法應用
9	1. 柔軟度訓練	2. 基本功練習	3. 忠義拳	4. 拳法應用
10	1. 體能遊戲	2. 基本功練習	3. 忠義拳	4. 擒拿攻防演練
11	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 忠義拳	4. 拳法應用
12	1. 柔軟度訓練	2. 拳法複習	3. 表演編排	4. 拳法應用
13	1. 體能遊戲	2. 拳法複習	3. 表演編排	4. 擒拿攻防演練
14	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 表演編排	4. 武術動作競賽
15	1. 暖身伸展操	2. 基本功練習	3. 表演編排	4. 武術動作競賽
16	1. 總複習	2. 集體測驗	3. 個別演練	4. 頒發獎品、回饋單

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