

【附件二】課程計劃表

跆拳道高階班 社

| 堂次   | 預計授課內容  | 備註 |
|------|---|----|
| 課程簡介 | 課程內容專為具備基礎技術的學員設計，課程著重進階腿法、連續攻防、轉身與實戰應用訓練，結合體能強化與心理素質培養，提升動作熟練度與技術穩定性，透過系統化練習培養專注力與自我要求，強化整體表現與身體控制能力，協助學員在跆拳道學習中持續精進，建立扎實且自信的進階實力。 |    |
| 1    | 太極一章、基本足技：後踢、基本攻擊   |    |
| 2    | 太極一章、基本足技：後踢、基本防禦   |    |
| 3    | 太極一章、基本足技：後踢、基本攻擊   |    |
| 4    | 太極二章、基本足技：後璇、基本防禦   |    |
| 5    | 太極二章、基本足技：後璇、基本攻擊   |    |
| 6    | 太極二章、基本足技：後璇、基本防禦   |    |
| 7    | 太極三章、基本足技：滑步璇踢、基本攻擊   |    |
| 8    | 太極三章、基本足技：滑步璇踢、基本防禦   |    |
| 9    | 太極三章、基本足技：滑步璇踢、基本攻擊   |    |
| 10   | 太極四章、基本足技：滑步側踢、基本防禦   |    |
| 11   | 太極四章、基本足技：滑步側踢、基本攻擊   |    |
| 12   | 太極四章、基本足技：滑步側踢、基本攻擊   |    |
| 13   | 基本品勢總複習、基本足技總複習、攻防練習  |    |
| 14   | 基本品勢總複習、基本足技總複習、攻防練習  |    |
| 15   | 基本品勢總複習、基本足技總複習、攻防練習  |    |

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿 15 堂。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

|      |  |
|------|--|
| 姓名   | 林郁汶  |
| 社團   | 跆拳道高階班 社   |
| 相關學歷 | 國立體育大學體育推廣系三年級<br>中華民國跆拳道 A 級教練<br>中華民國跆拳道 B 級裁判<br>世界跆拳道聯盟國際六段<br>2015 第 17 屆 WTTU 韓國高手會黑帶研習生<br>2016 第 19 屆 WTTU 韓國高手會黑帶研習生<br>2017 韓國 NOJIA 跆拳道表演示範團研習生 |
| 相關經歷 | 明忠跆拳道館教練<br>富孛跆拳道聯盟駐館教練<br>桃園區建國國小課後跆拳道社團教練<br>桃園區文山國小課後跆拳道社團教練<br>桃園區中山國小課後跆拳道社團教練  |
| 備註   | 若有教學網頁或影片連結亦可放上<br>每生材料費：_1500_元 教材費說明：學生需統一訂購道服 1500 元<br>或可自備跆拳道服  |

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之體育性(運動性)社團指導講師未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) 大學以上相關系、所畢業或在學學生。
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。
- (7) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ 【附件三】講師簡介在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

# 桃園市龍安國小 114 學年度上學期 課後社團成果紀錄表

|      |        |     |        |
|------|--------|-----|--------|
| 社團名稱 | 跆拳道高階班 | 教學者 | 林郁汶 老師 |
|------|--------|-----|--------|

本社團成果簡介：本社團高階班課程以精進技術與實戰能力為核心，針對具備基礎跆拳道能力之學員，進行系統化與進階化訓練。課程內容包含進階轉身動作訓練、難度腿法組合、品勢動作精修、攻防對練與反應判斷訓練，並結合體能強化與專項肌力訓練，以提升學員的爆發力、穩定度與身體協調性。在訓練過程中，除技術層面的提升外，也特別重視動作流暢度、空間感與身體控制能力的培養，同時強化紀律、專注力與抗壓性，讓學員在高強度與高挑戰的訓練中學習自我要求與團隊合作精神。透過持續且有目標的訓練，高階班學員在技術成熟度、自信心及整體運動表現上皆展現顯著成長，為未來晉級、競賽或更高層次學習奠定穩固基礎。

附上照片：練習進階轉身動作



各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

# 桃園市龍安國小 114 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：跆拳道社高階班

指導老師：林郁汶



說明：做動／靜態伸展



說明：上肢肌力訓練



說明：足技輔具練習



說明：足技踢靶練習



說明：進階品勢訓練



說明：運動會表演