

桃園市立幸福國民中學
104 年度「結合大學資源打造知識城」

學校/單位名稱	桃園市立幸福國民中學
活動名稱	跆拳道育樂營
活動性質	社團活動
活動開始日期	104 年 08 月 03 日
活動結束日期	104 年 08 月 14 日
活動天數	10 天
活動內容簡介	透過跆拳道社團活動的課程，可健全學生個人之體能發展，同時培養團體合作的態度及能力。本計畫以「跆拳道」作為訓練項目，聘請國立體育大學具跆拳道專長成員擔任講師，於暑假開辦跆拳道社團方式進行。
參加對象	本校各年級學生
活動地點	幸福國中
預估學生參加人數	25
預估經費	新台幣貳萬肆仟壹佰伍拾元整
活動聯絡人	張能翔組長
聯絡電話	03-3298992#315
郵件信箱	x0912873218@yahoo.com.tw
學校/單位首頁	http://www.hfjh.tyc.edu.tw/

桃園市立幸福國民中學
104 年度「結合大學資源打造知識城」實施計畫

一、**依據**：桃園市 104 年度**結合**大學資源打造知識城實施計畫。

二、**目的**：

- (一)藉由跆拳道活動課程，強健學生體魄、養成吃苦耐勞的生活態度，提升自我肯定，促進學生自我實現。
- (二)透過體育專業訓練及體能活動，涵養學生力與美的體育情操。
- (三)發展本校特色之運動社團，提升師生對於體育之認知，進而養成終身運動之習慣。

三、**辦理單位**：

- (一)主辦單位：桃園市政府教育局。
- (二)承辦單位：桃園市幸福國中
- (三)協辦單位：國立體育大學

四、**參加對象及預估學生參加人數**：各年級學生、20-25 人

五、**活動性質**：學生社團活動

六、**辦理方式**：選擇「跆拳道」項目，透過學生社團活動方式，聘請國立體育大學具有跆拳道專長成員擔任講師，於暑假指導學生，課程內容安排各項體能訓練活動，提高學生身體素質，另教授跆拳道之專業知能與技巧；亦著重學生團體合作精神之培養，讓學生在學習跆拳道專業能力的過程中，同時培養規律運動的習慣，健全個人身心發展。

七、**活動流程**：(本表請自行增列)

上課日期	上課時間	課程主題	備註
104.08.03	08：00~12：00	跆拳道介紹、影片欣賞、課堂規定及注意事項	幸福國中教室
104.08.04	08：00~12：00	跆拳道禮儀及手部基本動作	幸福國中跆拳道教室
104.08.05	08：00~12：00	腿部基本動作及步法	幸福國中跆拳道教室
104.08.06	08：00~12：00	品勢-大極一章	幸福國中跆拳道教室
104.08.07	08：00~12：00	踢靶(正拳及腿部攻擊)	幸福國中跆拳道教室
104.08.10	08：00~12：00	品勢-大極二章	幸福國中跆拳道教室
104.08.11	08：00~12：00	跆拳道攻、防技巧指導	幸福國中跆拳道教室
104.08.12	08：00~12：00	品勢-大極三章	幸福國中跆拳道教室
104.08.13	08：00~12：00	防身術指導	幸福國中跆拳道教室
104.08.14	08：00~12：00	踢靶(含攻、防技巧運用)	幸福國中跆拳道教室

八、活動時間及地點：104 年 08 月 03 日至 08 月 14 日、幸福國中。

九、組織與職掌：

職稱	工作人員	工作執掌
校 長	陳寶慧	綜合視導活動
學務主任	李淑芬	綜理督導活動規劃及實施事宜
體育組長	張能翔	負責擬定計畫及執行計畫
教務主任	高中玉	協助計畫進行事宜
總務主任	翁幸宜	協助計畫進行事宜
輔導主任	蔡明哲	協助計畫進行事宜

十、其他：

十一、經費：本案所需經費由桃園市政府教育局補助款下支列（經費概算表如附件三）。

十二、獎勵：本計畫工作圓滿完成後，相關承辦人員報請市府依規定辦理敘獎。

十三、本案奉 市府核定後實施，修正時亦同。

桃園市立幸福國民中學

104 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：104 年 8 月 3 日（星期一）~104 年 8 月 14 日（星期五）

活動名稱：跆拳道育樂營



手部基本防禦練習



腳部基本踢擊練習



防身術教學與示範



防身術練習

桃園市立幸福國民中學

「104 年度結合大學資源打造知識城實施計畫」

跆拳道育樂營-心得感想

姓名：凌友金

第一次參加跆拳道活動，雖然動作有點馬虎，但是認識了很多朋友，信心也增加許多，而教練非常認真地教我，雖然我動作不到位，但教練還是很用心的教我一步一步慢慢來，我也許沒有九十九分的天分，但我會用九十九分的努力來補，如果還有下次，我希望是一樣的教練來教我，我的正拳可能沒打的很好，但我對跆拳的熱情是永遠不變的，在過程中朋友也努力的為我加油，一開始我踢的不好，但因為朋友的加油跟教練的指導，讓我有今天的成就，我十分的感謝，因為這天的育樂營教會了我很多東西，如果下次還有參加的機會的話，我一定毫不猶豫的參加，學到更多東西。

桃園市立幸福國民中學

「104 年度結合大學資源打造知識城實施計畫」

跆拳道育樂營-心得感想

姓名：陳冠宇

第一次參加暑假跆拳道夏令營，我在這十天學到了很多東西，也交到了許多好友，在這十天學到了馬步正拳、下防、中防、上防，一開始練的時候很緊張，也很害怕，但練個幾天也慢慢的習慣了，現在出的拳感覺有力有風，很有成就感，腳的動作：學了抬腿、外掛、內掛、前踢、前踩、旋踢、下壓，一開始踢得時，踢得不是很高，因為我本身筋不是很軟，也踢得不高，謝謝教練的教導，希望下一次還可以繼續參加跆拳道的夏令營，在繼續讓教練教更多的跆拳道的知識，因為我很喜歡跆拳道。

桃園市立幸福國民中學

「104 年度結合大學資源打造知識城實施計畫」

跆拳道育樂營-心得感想

姓名：李永全

第一次參加跆拳道夏令營令我覺得很恐怖，可是每次上課就會慢慢忘了恐懼，因為每次上課我就會覺得越來越有信心，可是今天就要結訓了我覺得有點難過，因為認識了很多的新朋友，雖然要結訓了但是我覺得練跆拳道很好玩也學到了很多跆拳道的動作和防身術，一開始我看到教官練就覺得教練應該很兇，結果我每次在上課的時候遇到不太會的動作，教練就會過來很細心的指導我這個怎麼做那個怎麼做，讓我覺得教官練人很好，今天夏令營就要結束了，有點捨不得認識很多的朋友還有教官練，希望下次還能多參加跆拳道的夏令營。