

附件一：計畫摘要

桃園市立幸福國民中學

105 年度「結合大學資源打造知識城」計畫摘要

申請學校/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(可複選)	☒ 學生學習活動 ☐ 教師職能課程 ☐ 職業試探營 ☐ 社團入校服務學習 ☐ 開放大學課程 ☐ 開設實務證照課程 ☐ 在地特色課程 ☐ 英語學習	
活動領域(七大學習領域)	健體領域	
活動開始日期	105 年 7 月 4 日	
活動結束日期	105 年 7 月 8 日	
活動天數	5	
活動時數	20	
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，聘請國立台灣師範大學具跆拳道專長擔任講師，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	
預估學生參加人數/人次	人數：26	人次：130
活動地點/場館	地點：幸福國中	場館：跆拳道教室
參與單位(大專校院/系所社團)	大專校院： 國立台灣師範大學	系所社團： 運動競技學系跆拳道隊
參與單位(高國中小)		
大專校院提供人力資源	老師人數：1	大專生人數：0
預估經費	參萬肆仟柒佰元整	
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/	

附件二：實施計畫

桃園市立幸福國民中學 105 年度「結合大學資源打造知識城」實施計畫

一、依據：桃園市 105 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)指導單位：桃園市政府教育局。
- (二)主辦單位：桃園市立幸福國民中學。

四、參加對象及預估學生參加人數：七年級~九年級學生、26 人。

五、活動性質：學生學習活動。

六、辦理方式：選擇「跆拳道」項目，透過學生社團活動方式，聘請國立台灣師範大學具有跆拳道專長擔任講師，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(課程表)：

日期	時間	課程名稱	授課者	課程提綱	備註
105.07.04	08:00-12:00	跆拳道介紹 基本動作	吳珊慧 林吳俊	課堂規定、跆拳道介紹 正拳、綜合防禦動作	
105.07.05	08:00-12:00	基本動作 品勢練習	吳珊慧 林吳俊	前踢、旋踢、側踢 太極一章	
105.07.06	08:00-12:00	踢靶練習 品勢練習	吳珊慧 林吳俊	正拳及腿部攻擊 太極一章(複習)	
105.07.07	08:00-12:00	技戰術指導 品勢練習	吳珊慧 林吳俊	進攻與防禦技巧指導 太極二章	
105.07.08	08:00-12:00	防身術指導 品勢練習	吳珊慧 林吳俊	實用防身術演練 太極二章(複習)	

八、活動時間及地點：105 年 7 月 4 日至 7 月 8 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	蔡明哲	協助計畫進行事宜
輔導主任	翁幸宜	協助計畫進行事宜
外聘講師	吳珊慧	負責執行課程教學
助理講師	林吳俊	協助執行課程教學

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

105 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：105 年 7 月 4 日（星期一）~105 年 7 月 8 日（星期五）

活動名稱：跆拳道育樂營



手部及腰部伸展



腿部伸展



跆拳道基本品勢練習



踢靶踢擊練習

桃園市立幸福國民中學

「105 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：游元聖

這是我第一次參加跆拳道育樂營，一開始很期待練習是什麼時候開始，以前從來都沒有參加過跆拳道相關的練習，雖然前幾天很開心，但我還是很認真練習，我知道教練教的東西都可以用到日常生活，到育樂營一定是用暑假的時間來，育樂營為我的暑假帶來了樂趣，原本這次的暑假時間大部分都要在家裡過，多了育樂營讓我這次暑假多了一些在家裡打發的時間，這次的暑假讓我難忘，只要想到這次暑假一定會想到我做了什麼，練習時的大部分的時間都在練體能和一些基本動作，如果下次有育樂營我繼續參加。

桃園市立幸福國民中學

「105 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：林家緯

這是我第二次參加跆拳道育樂營，第一天練習的時候，先跑十圈，跑完十圈下來地下室的跆拳道教室讓我們練了前踢、旋踢、側踢、後踢、後旋還有上防、中防、下防、雙手口、單手口下手口、逆拳，第二天我們踢側踢然後體能做左一圈右一圈雙腳跳，第三天的時候跑十圈跑完之後就跟斜坡跑完之後下去玩鬼抓人，玩玩之後就收操，收操完之後就下課，其實老實說很好玩，這幾天讓我學了很多的東西希望下次能參加。