

# 桃園市同安國小 107 學年度第二學期晨間運動社團活動招生簡章

一、依據：中華民國 104 年 11 月 24 日府教學字第 1040304957 函辦理。

二、目的：為發揚本校體育特色，藉由辦理晨間運動社團活動，擴大學生學習體育領域，培育學生多元體育能力及開發體育潛能，進一步遴選本校代表隊選手，並積極培訓對外參加比賽。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：桃園市政府 (二) 主辦單位：同安國小

四、授課方式：以發展學生多元智能為主，非課業輔導。

五、上課時間：108 年 2 月 19 日 (二) 至 108 年 6 月 14 日 (五)，社團每週 (二)、(五) 7:40-8:30 上課天數為二天，14 週，總計 28 天。

六、暫停日期：3/22 (五) 六年級畢業旅行、4/5 (五) 清明節、4/16 (二) 期中考、5/31 (五) 六年級畢業考、6/7 (五) 端午節。

七、活動課程：本學期有「武術社」、「跆拳道社」、「足球社」和「舞蹈社」等四個運動社團。

八、上課地點：同安國小。

九、授課對象及人數：

(一) 以本校在學學生及教職員工子女為主。

(二) 每班招生以 15 名為主，並以 16 名為原則 (清寒學生以 1 名為限)。

(三) 各社團預計招收人數與相關資料如下：

【實際招生名額】



社團名稱	招收年級	班數	每班人數	總人數(含舊生)	新生名額	分級	上課地點
武術社	1-6 年級	2 班	16	32	於報名網頁公告	依興趣分成成長拳班和太極拳班	學生活動中心
跆拳道社	1-6 年級	2 班	16	32		初級：新生、白帶 中級：黃帶、藍帶 高級：黑帶、紅帶	B1 跆拳道教室
足球社	1-3 年級	2 班	16	32		分 A 班和 B 班	小操場
舞蹈社	3-6 年級	2 班	16	32		分 A 班和 B 班	B1 舞蹈教室

十、報名及繳費方式：

(一) 舊生：107 學年度第一學期依個人意願保留名額。

(二) 新生

1. 招生名額：107 學年度第一學期舊生意願調查完畢後，公布於報名網頁。

2. 有意願參加者，請上網報名。

(1) 報名網址：同安國小網頁左方連結。

(2) 請以學生身分證號碼及出生日期登入報名。

(3) 報名網頁針對電腦設計，請以電腦進行報名。

(4) 請於 107 年 12 月 28 日 (五) 8 時 00 分至 107 年 12 月 30 日 (日) 23 時 00 分前至報名網站先行測試是否能正常登入系統。如無法正常登入，請於 108 年 01 月 02 日 (三) 洽學務處以免影響學生當天報名權益。

(5) 網路報名日期：108 年 01 月 03 日 (四) 8 時 00 分至 108 年 01 月 06 日 (日) 23 時 00 分止，以報名先後順序為錄取標準。

(6) 公告錄取名單：108 年 01 月 08 日 (二) 16 時 00 分。

(7) 本次網路報名提供可取消報名項目之功能，請務必於期間確認最終報名項目，報名結束後將不再受理更改或取消，敬請配合，謝謝。

(8) 因應社團報名作業調整與維護全體學生之權益，學生一旦完成報名作業，確定為正取資格，則同一時段無法再選擇其他社團，敬請報名時特別注意。

(三) 報名費用新台幣 2000 元。確定錄取後於下學期 108 年 02 月 12 日(二)發下繳費單。

(四) 收費方式：請持繳費單至郵局、全家便利商店或 ATM 繳費，逾期繳費視同放棄。

(繳費期間：108 年 02 月 12 日至 108 年 02 月 17 日止)

(五) 清寒學生報名完全免費(出席率需達 8 成)，需持 108 年度低收入戶證明。

(六) 本活動係採自願方式，報名後除重大事由(由主辦單位認定)外，一律不接受退費。

(七) 退費標準：

1. 運動社團因故未能開班上課者，全額退還費用。
2. 報名繳費後至實際上課前提出申請者，退還教師鐘點費及行政費之七成。
3. 實際上課之日算起未逾全期三分之一者，退還教師鐘點費及行政費之二分之一。
4. 參加社團活動期間已逾全期三分之一者，不予退費。
5. 教材及學習材料費，若尚未購置則全額退還，但已購置成品者，則發給成品。

#### 十一、經費：

(一) 全部由參加學生自費(學費含材料費)不再另外收費，額外配備除外。

(二) 經費收支由學校統一以「代收代付」方式專帳處理。

十二、師資：由本校社團活動專任教練指導。

#### 十三、獎勵：

(一) 每班表現優良之前五名學生頒發獎狀。

(二) 授課老師由學校頒發感謝狀以資鼓勵。

#### 十四、社團管理：

嚴禁有私自超收、替換學生、社團活動秩序紊亂等影響社團活動品質與安全之情事，經舉發、提醒改善而未見改善者，視情節輕重予以得予以停課或不予繼續申辦。

#### 十五、社團成果：

(一) 教學表件：包含學生名冊、教學日誌及點名簿應逐次完整填列，並送訓導處審核存查。

(二) 成果報告：學期末以 A4 彩色列印或檔案寄送(至少二張，版面可參考或自行設計)，交學務處負責老師處存檔。

#### 十六、注意事項：

(一) 本社團以發揚學校體育特色為宗旨。為了維持學生的學習完整性，以利教練做延續性的訓練與指導，所以，有參加 107 學年度第一學期晨間運動社團的學生，將優先報名第二學期原社團，剩下名額再開放報名；此外，有參加第二學期晨間運動社團的學生，將優先報名下一學年度原社團，剩下名額再開放報名(依此循環辦理)。

(二) 清寒學生每學期皆須重新報名，並依報名順序決定是否錄取，不適用上述(一)所列之優先報名原則。

(三) 有關本校晨間運動社團的學生代表學校參加教育部認可之體育賽事：

1. 桃園市教育局將補助選手出賽之相關費用(限報名費、交通費、住宿費及膳食費)，上述費用不足的部分(含保險費)將由學校支應，其他費用(如集訓費)選手必須自行負擔。
2. 選手參加集訓之費用，由校方專案統一收費後，支付給指導教練。

# 桃園市同安國小107學年度第二學期晨間運動社團活動課程表

## 一、足球社。

師資：鄭旭洋、林琪正

活動課程：

週次	課程內容
1	球感接觸、腳底踩控球練習、踢球練習
2	帶球射門、足球比賽教學
3	腳內側停控球、傳送球、模擬射門、分組比賽
4	球感與運球/Z字型運球/運球射門、分組比賽
5	球感與運球/基礎假動作教習、分組比賽
6	射門練習，內側推射、腳背抽射、分組比賽
7	腳背挑球、頭頂球、分組比賽
8	兩人傳球向前與傳射、分組比賽
9	三人三角型傳球移位、分組比賽
10	雙腳內外側盤球、挑球教習、分組比賽
11	高空控球、高空傳球、分組比賽
12	五人制足球規則教習與攻防簡介、分組比賽
13	簡易三對三攻防練習、分組比賽
14	五人制足球比賽教學、分組比賽

## 二、舞蹈社。

師資：汪美岑、郭庭甄

活動課程：

	課程內容
1	1. 肢體開發操 2. 身段練習-小彈腿 3. 側翻 4. 舞蹈比賽決賽練習
2	1. 肢體開發操 2. 身段練習-小彈腿 3. 側翻 4. 舞蹈比賽決賽練習
3	1. 肢體開發操 2. 身段練習-小彈腿 3. 側翻 4. 舞蹈比賽決賽練習
4	1. 肢體開發操 2. 身段練習-小彈腿 3. 側翻 4. 舞蹈比賽決賽練習

5	1. 肢體開發操	2. 身段練習-雙手位	3. 團身側滾	4. 長飄扇運扇練習
6	1. 肢體開發操	2. 身段練習-雙手位	3. 團身側滾	4. 長飄扇運扇練習
7	1. 肢體開發操	2. 身段練習-雙手位	3. 團身側滾	4. 長飄扇運扇練習
8	1. 肢體開發操	2. 身段練習-雙手位	3. 團身側滾	4. 長飄扇運扇練習
9	1. 肢體開發操	2. 身段練習-後踢腿	3. 下腰. 跳繩步	4. 成果展舞曲排練
10	1. 肢體開發操	2. 身段練習-推指	3. 虎跳. 交換步	4. 成果展舞曲排練
11	1. 肢體開發操	2. 身段練習-波浪	3. 吸腿跳	4. 成果展舞曲排練
12	1. 肢體開發操	2. 身段練習-點步轉	3. 分組練習	4. 成果展舞曲排練
13	1. 肢體開發操	2. 身段練習-小跳	3. 分組討論	4. 成果展藏族舞
14	1. 複習	2. 學習檢驗	3. 表演及欣賞	4. 學習分享

### 三、跆拳道。

師資：鄒世傑、古崇璋

活動課程：

(一) 新生初學者：

週次	課程內容
第1週	跆拳道基本禮儀、熱身運動的方法與要領、兒童體適能。
第2週	熱身伸展運動、跆拳道基本動作（攻防部位、抬腿、踢擊、步伐）講解示範，
第3週	基本動作（移動式攻防）、分組踢靶前踢動作、四週攻防四個動作。
第4週	四週攻防後五個動作、外腕下中上防禦、外腕中端內防、足技動作一下壓
第5週	前後左右跳、左右腳抬膝、原地跳動、足技動作一內、掛、四週攻防九個動作。
第6週	S型跑、側步跑、波比跳躍、敏捷訓練一折返跑、足技動作一腳背旋踢、下壓踢靶動作內掛、外掛、前進、後退踢擊。
第7週	期中檢測（伸展運動、四周攻防），體能趣味競賽。
第8週	動物行走模仿、太極一章前十二個動作、足技動作一滑步旋踢、滑步下壓。
第9週	太極一章前十二個動作、足技動作一前腳旋踢、360旋踢、組合踢擊（龜形靶）。
第10週	太極一章前十二個動作+後六個組合動作、足技一前踢、旋踢、下壓組合踢擊。
第11週	體能趣味競賽、太極一章十八動、足技一側抬腿、側踢。

第12週	太極一章十八動、足技一側抬腿、側踢、滑步側踢、上步側踢、複習晉級考試動作。
第13週	期末晉級測驗、品勢比賽規則與模擬。
第14週	簡易防身動作講演、學習講評與分享。

(二) 舊生進階者：

週次	課程內容
第1週	進階體適能+移動式步伐和手勢動作標準化+移動式踢擊動作組合訓練
第2週	進階體適能+移動式步伐和手勢動作標準化+移動式踢擊動作組合訓練
第3週	進階體適能+移動式步伐和手勢動作標準化+移動式踢擊動作組合訓練
第4週	晉級動作複習及測驗
第5週	品勢訓練(依照學員跆拳道級別做分級指指導),輔助器材踢擊威力及二段式以上攻擊訓練
第6週	品勢訓練(依照學員跆拳道級別做分級指指導),輔助器材踢擊威力及二段式以上攻擊訓練
第7週	品勢訓練(依照學員跆拳道級別做分級指指導),輔助器材踢擊威力及二段式以上攻擊訓練
第8週	跆拳道有氧訓練(團體),彈跳能力和目標踢擊訓練
第9週	跆拳道有氧訓練(團體),彈跳能力和目標踢擊訓練
第10週	跆拳道有氧訓練(團體),彈跳能力和目標踢擊訓練
第11週	各級別品勢複習及模擬賽演練,競技對練(約束對練和得分要領及其技巧)
第12週	各級別品勢複習及模擬賽演練,競技對練(約束對練和得分要領及其技巧)
第13週	各級別品勢複習及模擬賽演練,競技對練(約束對練和得分要領及其技巧)
第14週	綜合動作複習,期末測驗

四、武術社。

師資：劉澤瑩 陳幸宏

活動課程：24式太極拳 初級長拳

週次	課程內容
第1週	1. 武德觀念 2. 認識太極拳 3. 熱身操 4. 基本功講解示範
第2週	(一).熱身操 (二)進度:1.起式 2.左右野馬分鬃 (1)虛步亮拳
第3週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 3.白鶴亮翅 4.左右樓膝拗步 (2)並步對拳
第4週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 5.手揮琵琶 6.左右倒卷肱 (3)弓步衝拳
第5週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 7.左攬鵲尾 8.右攬鵲尾 (4)彈腿衝拳
第6週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 9.單鞭 10.雲手 (5)馬步衝拳
第7週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 11.單鞭 12.高探馬 (6)弓步衝拳
第8週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 13.右蹬腳 14.雙峰貫耳 (7)彈腿衝拳
第9週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 15.轉身左蹬腳 16.左下勢獨立 (8)大躍步前穿

第10週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 17.右下勢獨立 18.左右穿梭 (9)弓步擊掌
第11週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 19.海底針 20.閃通臂 (10)馬步架掌
第12週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 21.轉身搬攔捶 22.如封似閉 (11)虛步栽拳
第13週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 23.十字手 24.收勢 (12)收勢
第14週	(一).熱身操 (二).複習上次進度 (三).進度 總複習