

恆毅112學年國中社團

(2-5)跆拳道社

黃建綸 老師

目 錄

| | |
|--|----|
| 壹、社團及老師簡介(社團簡述及任課老師介紹) | 1 |
| 貳、社團成員資料(點名單) | 2 |
| 參、社團幹部職掌(社團幹部簡歷) | 3 |
| 肆、授課位置圖(含教室座位表) | 4 |
| 伍、社團器材使用登記表(借閱同學) | 5 |
| 陸、課程及教學內容(課程進度表、授課內容簡述) | 6 |
| 柒、學員心得分享 | 7 |
| 捌、社團費用(動支出明細表) | 30 |
| 玖、課外活動(練規劃及時間表、表演活動計劃、校外教學企 劃書及活動內容、成果展演企劃) | 31 |
| 壹拾、 幹部會議(檢討與建議) | 39 |
| 一、 原定學習目標達成度 | |
| 二、 改進意見 | |
| 三、 建議事項 | |
| 壹拾壹、 活動花絮、成果展(照片) | 41 |

新北市私立恆毅高級中學 112學年度 下學期 【國中】跆拳道社 社團點名單

| 序號 | 職稱 | 姓名 | 性別 | 年班座號 | 月 | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | | 5 | | 5 | | 6 | | 成績 |
|----|----------|--------|----|---------|---|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--|----|
| | | | | | 日 | 16 | 16 | 1 | 1 | 1 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 | 24 | 24 | 21 | 21 | | | |
| 1 | 總務組 長 | 蔡雨濱 | 女 | 七年節班 11 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | 副社長 | 王禹翔 | 男 | 七年愛班 11 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | +3 |
| 3 | 社長 | 方政捷 | 男 | 七年真班 13 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | 社員 | 張博鈞 | 男 | 七年智班 28 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | 社員 | 王得宇 | 男 | 七年義班 14 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | 社員 | 游涵羽 | 女 | 七年愛班 05 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | 社員 | 羅可歆 | 女 | 七年真班 08 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | +3 |
| 8 | 社員 | 呂元展 | 男 | 七年真班 19 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | +3 |
| 9 | 社員 | 黃辰祐 | 男 | 八年義班 32 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | +3 |
| 10 | 社員 | 林顯瑾 | 女 | 八年勇班 04 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | 社員 | 謝宥芯 | 女 | 八年勇班 17 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | 社員 | 王柏皓 | 男 | 八年節班 16 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | 社員 | 柯詠文 | 男 | 八年節班 28 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | 社員 | 邱昭詠 | 男 | 八年望班 21 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | +3 |
| 15 | 社員 | 張峰銘 | 男 | 八年望班 25 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | 社員 | 陳禹彤 | 女 | 八年愛班 11 | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| | | 任課教師簽名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

恆毅中學

學年

學生社團幹部名單

(高、國中部) 社團名稱: 跆拳道

指導老師: 黃建倫

| 班級 | 座號 | 學號 | 姓名 | 幹部名稱 |
|-----|----|--------|-----|------|
| 國一真 | 19 | 255223 | 呂元辰 | 社長 |
| 國二義 | 32 | 155052 | 黃辰旻 | 副社長 |
| 國二望 | 21 | 155159 | 邱昭冰 | 文書組長 |
| | | | | 活動組長 |
| | | | | 文宣組長 |
| | | | | 總務組長 |
| | | | | 服務組長 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

【幹部名稱可依社團需要, 增設訂定】

(高、國中)社團名稱：跆拳道

指導老師：黃建綸

| 日期 | 上課內容 | 應到人數 | 老師簽名 | 社長簽名 |
|------|--|------|------|------|
| | | 實到人數 | | |
| 2/16 | 熱身、流動操、旋踢訓練、滑步、墊步講解、360度旋踢訓練。 | 16 | 黃建綸 | 呂元展 |
| | | 15 | | |
| 3/1 | 熱身、流動體能訓練、前踢、下壓訓練、旋踢10下、左右腳兩收墊操。 | 16 | 黃建綸 | 呂元展 |
| | | 15 | | |
| 3/15 | 熱身：開合跳x100、抬腿跑x30、旋踢流動訓練、小碎步x100、空中雙腳旋踢。 | 16 | 黃建綸 | 呂元展 |
| | | 15 | | |
| 4/12 | 熱身：開合跳、折返跑、前踢、後踢、後踢流動訓練。 | 16 | 黃建綸 | 呂元展 |
| | | 16 | | |
| 5/24 | 熱身前踢、旋踢、下壓、正拳、下防、中防、上防 | 16 | 古晉瑋 | 呂元展 |
| | | 15 | | |
| 6/21 | 自主練習、影片欣賞。 | 16 | 黃建綸 | 呂元展 |
| | | 13 | | |
| | | | | |

注意事項：

1. 請副社長務必照實填寫，如有不實，依校規處理。
2. 填寫完，務必請老師簽名。
3. 資料請放置於資料夾內，隨時備查。

天主教恆毅中學社團社費管理規範

1. 社員基本收費收費標準：

- (1) 每人每學年繳交之基本社員費用不得超過50元，費用由總務組長保管。
- (2) 目的：作為平日社團小型活動、文宣、社團活動手冊等製作之用，社團總務組長應詳列收支，隨時公佈，以昭公信，並接受學務處查。
- (3) 餘額：每學年社費餘額，應於學年結束前，召開社員大會，討論並表決餘額用途。

2. 上課材料費：

因應指導老師上課內容所需，每位同學均應購置之教材支出，得由指導老師提報採購相關資料，經學務處審核後，公告於各社團，再由各社團總務組，負責統一收費、採購，並檢附合格採購單據（發票或免用發票收據）公告並備查。

3. 其他費用：

社團因表演、成果展示或其他活動，必須收取費用時，社長必須撰寫活動企劃，並將活動計劃附上，詳細列出活動之時間、地點、參加對象及經費概算等，於活動實施兩週前報請校長核准後，才開始收費支用，並於活動結束後，檢附支出之所有憑證，報請校長知悉。

4. 嚴守規範

除以上費用按規定收取外，絕不准許同學或老師未經報准私下收費，違者一律依校規懲處。所有社員均應維護社團榮譽，共同負起監督之責。