



# 國際扶輪 3490 地區辦公室 函

受文者：天主教輔仁大學  
發文日期：2016年08月10日  
發文字號：國扶辦字第201617026號  
主旨：函請貴校惠允協助本地區青少年交換委員會（RYE）安排表演練習場地，請查照。  
附件：交換學生訓練計畫  
說明：

- 一、國際扶輪3490地區青少年交換委員會，謹訂於中華民國一〇五年九月三日（星期六）至中華民國一〇六年五月十四日（星期日）進行表演活動練習。故商請天主教輔仁大學借積健樓4F跆拳道訓練場地。
- 二、因國際扶輪3490地區為一公益團體，經費有限，此次交換學生多數在輔仁大學學習中文且聘任之訓練教練為輔仁大學之校友（如附件說明），請貴校酌情借場地給本單位，不勝感激。
- 三、時間、地點如下：

練習場地：輔仁大學積健樓4F跆拳道訓練場地

使用時間：週六下午02:30 至下午04:30

週日上午09:30 至上午11:30

使用日期：民國105年

09/03(六) 09/10(六) 09/24(六) 10/01(六) 10/08(六) 10/22(六)

11/05(六) 11/06(日) 11/12(六) 11/13(日) 11/19(六) 11/20(日)

民國106年

02/18(六) 02/25(六) 03/04(六) 03/11(六) 03/18(六)

04/01(六) 04/02(日) 04/08(六) 04/09(日)

05/06(六) 05/07(日) 05/13(六) 05/14(日)

- 四、聯絡人：RYE執行秘書 蔡宜君（Angela）、劉漢青（Matlie）

電話：(02)2968-2866 傳真：(02)2968-2856 手機：0933-663-490

E-mail：[rye@rid3490.org.tw](mailto:rye@rid3490.org.tw)

正本：如受文者

地區總監：謝木土 DG Concrete

青少年交換委員會主委：李昇穎 PP Sign



附件一 2016-17 國際扶輪社 3490 地區新北市青少年交換學生 跆拳道表演訓練計畫

1. 預計參與訓練學生人數：34 人(多數交換學生在輔仁大學學習中文)
2. 預計表演時間：15 分鐘
3. 實際演出日期：第一次演出 2016 年 11 月 26 日宜蘭成年禮  
第二次演出 2017 年 04 月 15、16 日國際扶輪社 3490 地區年會  
第三次演出 2017 年 05 月 20、21 日 RYEMT 年會
4. 預計訓練時間：每周六下午 2：30-4：30 加強訓練為周日早上 9:30-11:30
5. 預計訓練場地：輔仁大學積建樓 4 樓
6. 師資：翁仁禮—中華民國跆拳道協會合格國家級教練  
跆拳道國際五段  
板橋東區扶輪社社友(Leo)  
輔仁大學體育系第 33 屆校友  
輔仁大學體育碩士班第 7 屆校友  
輔仁大學體育系跆拳道代表隊第 10 屆隊長  
現任輔仁大學 EMBA 第 16 屆學生

7. 訓練課程內容

第 1 次上課	上課規範說明 基本動作練習 依學生程度進行分組
第 2-4 次上課	基本動作練習 進行手部、腳部動作分組訓練及個人補強 結合動作訓練
第 5-8 次上課	編排表演 表演架構訓練 配合表演音樂訓練
第 9-12 次上課	表演訓練 表演彩排
備註	為求達學生學習效率與表演品質，採總教練 1 名助教若干名。

8. 上課日期如下所示：

- 第一階段:09/03(六) 09/10(六) 09/24(六) 10/01(六) 10/08(六) 10/22(六)  
11/05(六) 11/06(日) 11/12(六) 11/13(日) 11/19(六) 11/20(日)
- 第二階段:02/18(六) 02/25(六) 03/04(六) 03/11(六) 03/18(六)  
04/01(六) 04/02(日) 04/08(六) 04/09(日)
- 第三階段:05/06(六) 05/07(日) 05/13(六) 05/14(日)

備註：每次訓練學員自備水壺  
預計每次上課助教四名