

桃園市龍山國小 109 學年度上學期課後社團教學計畫

◎ 開課名稱：跆拳道

◎ 上課時間：星期三 下午(13)：(30)～(15)：(00)

◎ 授課老師及電話：0922668705

◎ 課程簡介 學習跆拳道技能指導正確有效運動增強體力發揮競爭力

◎ 教學目標 藉由跆拳道訓練增強體適能及防身觀念能力養成武德修養

◎ 教學進度：如下表。

次別	日期	授 課 內 容	備 註
一	9/16	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
二	9/23	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
三	9/30	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
四	10/7	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
五	10/14	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
六	10/21	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 分級專長動作踢擊	
七	10/28	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
八	11/4	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
九	11/11	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
十	11/18	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 基本動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
十一	11/25	1. 熱身伸展活動 2. 協調性與步伐訓練 3. 連續動作踢擊 4. 專長動作踢擊	
十二	12/2	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 晉級動作教學	
十三	12/9	1. 熱身伸展活動 2. 分級專長動作踢擊 3. 晉級動作複習 4. 晉級測驗	
十四	12/16	1. 熱身伸展活動 2. 肌力與心肺耐力訓練 3. 連續動作踢擊 4. 晉級動作講評	

註:各社團開課及結業日期都在同一週，請勿更動。

本表請於開課日印發給學生