

—臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

【週三班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	跆拳道	申請人或申請單位	葉新坤
學生課程所需之材料費		授課時間及年段	每星期 <u>三</u> <u>13:20 ~ 15:40</u> 招生： <u>二~六年級</u>
教學內容簡介			
<ol style="list-style-type: none"> 1、 練習自衛防身之技能 2、 提升心肺功能，增強肌耐力 3、 培養學生興趣專長 4、 品勢型場套路練習 (步伐手部腳部) 5、 足技練習：各種腳法踢擊運用 			

葉新坤

申請人簽名： _____

申請日期： 112 年 12 月 1 日

臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

【 跆拳道 】 社團課程設計表

設計教師： 葉新坤 _____

教學目標		依跆拳道晉級測驗之規定課程教學練習		
總 複 習 一 課 程 設 計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	2/21	禮節常規武德基本動作練習複習	
	2	3/6	立姿法及手部動作練習	
	3	3/13	馬步攻擊法及攻步練習法	
	4	3/20	手部防禦下防內防上防正拳攻擊法	
	5	3/27	品勢分解練習	
	6	4/3	足技前抬腳，前踢	
	7	4/10	足技旋踢踢擊法	
	8	4/17	初級防身術	
	9	4/24	品勢分解練習法	
	10	5/1	足技側踢練習法	
	11	5/8	腳步動作下壓側踢練習	
	12	5/15	品勢型場連續法	
	13	5/22	側踢，後踢足技練習	
	14	5/29	足技組合練習法	
	15	6/5	足技踢靶練習力量準度練習	
	16	6/12	足技品勢綜合測驗	
	17	6/19	對練規則講解以及練習	
18	6/26	總複習		