

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【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 (步法手部腳部) 5、 足技練習：各種腳法踢擊運用應用 | | | |

申請人簽名 葉新坤 _____

申請日期： 113 年 5 月 3 日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 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 | | |
|--------|------|-------------------|-----------------|-----------------|
| / 課程設計 | 次數 | 日期 | 課程名稱 / 教學內容 | 備註 |
| | 1 | 9/4 | 禮節常規武德基本動作練習複習 | 進階學員依其程度級別另強化練習 |
| | 2 | 9/11 | 立姿法及手部動作練習 | |
| | 3 | 9/18 | 馬步攻擊法及攻步練習法 | |
| | 4 | 9/25 | 手部防禦下防內防上防正拳攻擊法 | |
| | 5 | 10/2 | 品勢分解練習 | |
| | 6 | 10/9 | 足技前抬腳，前踢 | |
| | 7 | 10/16 | 足技旋踢踢擊法 | |
| | 8 | 10/23 | 初級防身術 | |
| | 9 | 10/30 | 品勢分解練習法 | |
| | 10 | 11/6 | 足技側踢練習法 | |
| | 11 | 11/13 | 腳步動作下壓側踢練習 | |
| | 12 | 11/20 | 品勢型場連續法 | |
| | 13 | 11/27 | 側踢，後踢足技練習 | |
| | 14 | 12/4 | 足技組合練習法 | |
| | 15 | 12/11 | 足技踢靶練習力量準度練習 | |
| | 16 | 12/18 | 足技品勢綜合測驗 | |
| | 17 | 12/25 | 對鍊規則講解以及練習 | |
| | 18 | 1/8 | 約束對鍊練習 | |
| 19 | 1/15 | 總複習 | | |