

臺北市內湖區新湖國民小學 114 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	跆拳道社	申請人或申請單位	葉新坤
學生課程所需之材料費		授課時間及招生年段	每星期 <u>三</u> <u>13:20 ~ 14:50</u> 招生： <u>二 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>一、 循序漸進教學，藉以培養學生運動興趣動力</p> <p>二、 提昇心肺功能，增強肌耐力，身手敏捷性</p> <p>三、 練習自衛防身技能</p> <p>四、 強身健體，預防霸凌，增加自信心勇氣</p> <p>五、 品勢型場套路之練習</p> <p>六、 足技技能練習，各式正確腳法踢擊運法</p>			

申請人簽名： 葉新坤

申請日期： 114 年 5 月 23 日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第一學期

【跆拳道社

】社團課程設計表

設計教師： 葉新坤_____

教學目標		依跆拳道晉級晉段之規定課程 施予初階.進階學員依程度進度練習		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/10	武德，常規，團隊互動之規範，初階進階練習複習	
	2	9/17	立姿法，手部基本動作防禦法練習複習	
	3	9/24	下端，中端，上端進攻防禦法練習	
	4	10/1	足技，前抬腳	
	5	10/8	側防，上防，內防，下防連續法	
	6	10/15	品勢型場動作依程度分解動作練習	
	7	10/22	足技，前踢，旋踢，側踢練習法.	
	8	10/29	初級防身術	
	9	11/5	品勢型場強化練習	
	10	11/12	足技，下壓踢，側踢，前踢練習.	
	11	11/19	腳部足技踢擊靶力量練習	
	12	11/26	品勢連續動作練習	
	13	12/3	足技脚步，後踢，側踢，後旋踢練習	
	14	12/10	步法移動法練習	
	15	12/17	品勢連續法，足技組合法練習	
	16	12/24	約束對練講解練習	
	17	12/31	品勢，足技測驗	
	18	1/7	足技擊破練習	
19	1/14	總複習		