

# 臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第一學期

## 課後社團申請單

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  | 每生( )元 | 授課時間及招收年段 | 每星期三_____<br><u>13:20~15:40</u><br><b>(二~六年級)</b> |
| 教學內容簡介  |        |           |   |
| <p>練習自衛防身技能，循序漸進教學，藉以培養學員對跆拳道練習的興趣<br/>預防霸凌、增加自信心勇氣<br/>品勢套路、各種正確足技腳法踢擊練習</p> |        |           |   |

申請人簽名： 葉新坤

申請日期： 111 年 6 月 7 日

臺北市內湖區新湖國民小學 111 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                   |    | 依跆拳道教學課程規範，晉級晉段之規定實施教學<br>施予初階、進階學員依進度練習學習 |                     |                     |
|------------------------|----|--|---------------------|---------------------|
| / 課程設計                 | 次數 | 日期   | 課程名稱 / 教學內容         | 備註                  |
|                        | 1  |  | 品德、武德，團隊互動之規範，立姿法步法 | 進階學員依級別程度施於加強品勢及足技法 |
|                        | 2  |  | 防禦法，手部下防、上防、內防練習    |                     |
|                        | 3  |  | 步法練習 馬步正拳攻步正拳 三七步步法 |                     |
|                        | 4  |  | 足技練習、前抬腳、前踢、旋踢。     |                     |
|                        | 5  |  | 手部下防內防上防連續法，型場練習。   |                     |
|                        | 6  |  | 品勢套路初階進階分解動作練習      |                     |
|                        | 7  |  | 初級防身術               |                     |
|                        | 8  |  | 足技踢擊目標範練習           |                     |
|                        | 9  |  | 品勢型場練習              |                     |
|                        | 10 |  | 側踢、後踢、下壓踢練習         |                     |
|                        | 11 |  | 品勢套路型場連貫法           |                     |
|                        | 12 |  | 後旋踢、足技動作組合踢擊        |                     |
|                        | 13 |  | 品勢、足技初階、進階測驗        |                     |
|                        | 14 |  | 約束對練、對練講解。          |                     |
| 15                     |    | 總複習  |                     |                     |
| ※表格若不敷使用可自行設計更為完善之課程表。 |    |  |                     |                     |