臺北市士林區福林國小 113 學年度 第二學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱			跆拳道週二班	開課時段	16:00~17:30	
指導老師			王文禮			
活動地點			活動中心地下樓			
課程簡介			跆拳道是源自朝鮮的格鬥術，名稱來源於韓語的「跆拳道」：運用腳來進行攻擊、防守及馬步等技術，「拳」：運用手來進行的攻擊及防守等技術，「道」：練武者對武術的心靈修養及修正。可強身健體，又能防身自衛的傳統搏擊武術。以技擊格鬥為基礎，修心養性為核心，跆拳道可磨練意志，振奮內在精神，更能培養良好禮儀及道德。			
上課材料			☒ 不須購買材料。			
			☐ 須購買材料，如下表所列：			
			品名	用途說明	規格／型號	參考售價
【學務處審核結果】			☒ 通過 ☐ 不通過			
學期週次	上課節次	上課日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）		
二	1	02/17~02/21	品勢練習			
三	2	02/24~02/28	放假	2/28-3/2 和平紀念日連假3天		
四	3	03/03~03/07	速度靶練習			
五	4	03/10~03/14	後踢靶練習			
六	5	03/17~03/21	對練			
七	6	03/24~03/28	品勢練習			
八	7	03/31~04/04	放假	4/3-4/6 兒童節暨清明連假4天		
九	8	04/07~04/11	速度靶練習			
十	9	04/14~04/18	後踢靶練習			
十一	10	04/21~04/25	對練			
十二	11	04/28~05/02	品勢練習			
十三	12	05/05~05/09	速度靶練習			
十四	13	05/12~05/16	後踢靶練習			
十五	14	05/19~05/23	對練			
十六	15	05/26~05/30	放假	5/30(五)端午節連假3天		
十七	16	06/02~06/06	品勢練習			
十八	17	06/09~06/13	速度靶練習			

十九	18	06/16~06/20	後踢靶練習
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。			
註 2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少 10 張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。			
註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。			