

臺北市士林區福林國小 114 學年度 第二學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱		跆拳道週四 社團	開課時段	每週四 16:00-17:30	
指導老師		王文禮			
活動地點		跆拳道教室			
課程簡介		跆拳道課程以遊戲化的方式進行，讓孩子們在樂趣中學習實用的防身技巧。透過生動有趣的互動，孩子們能夠逐步掌握保護自己的能力。此外，練習跆拳道的過程中，他們的體能也會得到顯著的增強。基礎的動作和腿法訓練，有助於提升孩子的協調性與敏捷度。堅持的練習能夠培養孩子們的毅力與自信心。			
上課材料		<input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。			
		<input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：			
		品名	用途說明	規格／型號	參考售價
		<b>【學務處審核結果】</b>			
		<input type="checkbox"/> 通過	<input type="checkbox"/> 不通過		
學期	上課 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）
二	1		3/02~3/06	品勢練習	
三	2		3/09~3/13	速度靶練習	
四	3		3/16~3/20	後踢靶練習	
五	4		3/23~3/27	對練練習	
六	5		3/30~4/03	品勢練習	

七	<b>6</b>	4/06~4/10	速度靶練習
八	<b>7</b>	4/13~4/17	後踢靶練習
九	<b>8</b>	4/20~4/24	對練練習
十	<b>9</b>	4/27~5/01	品勢練習
十一	<b>10</b>	5/04~5/08	速度靶練習
十二	<b>11</b>	5/11~5/15	後踢靶練習
十三	<b>12</b>	5/18~5/22	對練練習
十四	<b>13</b>	5/25~5/29	品勢練習
十五	<b>14</b>	6/01~6/05	速度靶練習
十六	<b>15</b>	6/08~6/12	後踢靶練習
十七	<b>16</b>	6/15~6/19	對練練習
十八	<b>17</b>	6/22~6/26	品勢練習

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。