

臺南市仁愛國小 110 學年度 第一學期社團 課程規劃表

社團名稱	跆拳道 B 班		指導老師	謝孟欣教練 0933-697-586
上課時間	每週五 12:50 ~ 14:20		上課地點	東南棟 3F 多功能教室 B
參加年級/ 人數	【 1~4 】年級 【 10 】人開班，上限【 15 】人		教材或 其他額外收費	<p>【道服費用】跆拳道正規道服一套、短袖訓練 T 恤一件，共 1000 元。(已有道服的學員可不購買)</p> <p>【期末測驗/晉級費用】通過測驗可獲頒由中華民國跆拳道協會認證之「級證」以及所通過之級數之道帶一條，費用為 500 元。</p>
課程簡介	<p>跆拳道是個多面向的運動，對小朋友體能、肌力、平衡感、協調性上都有很適宜的鍛鍊，同時也強調身體柔軟度的延展，可活絡筋骨；對端正的儀態也相當要求，在專注力、穩定性上也能循序養成！</p> <p>防身運動的學習對孩子本身是很受益的~! 膽量的訓練、危機應變能力的加強，都可以讓他們在必要時懂得如何採取最有效的處理；另一方面不可偏廢的，即是武德的養成，「放與收之間的學習」是每個跆拳道孩子最重要的成熟度養成課程喔！</p>			
週次	日期	課程內容		備註
1	9/17(五)	<p>【認識跆拳道及全身伸展柔軟度訓練】</p> <p>1、熱身 3、跆拳道緣起及發展過程 4、品勢與對打的差別</p>		
2	9/24(五)	<p>【全身伸展柔軟度訓練】</p> <p>1、熱身 2、全身拉筋要領</p>		
3	10/1(五)	<p>【根技訓練】</p> <p>1、熱身、拉筋 2、熱聲 3、手腳攻擊要領</p>		
4	10/8(五)	<p>基本動作訓練】</p> <p>1、熱身、拉筋 2、基本動作學習：步伐、手部動作</p>		

5	10/15(五)	【速度靶練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練	
6	10/22(五)	【體能及肌力訓練 I】 1、熱身、拉筋 2、跑步、馬克操 3、繩梯訓練 4、收操	
7	10/29(五)	【型場學習 I】 1、熱身、拉筋 2、「太極一章」等教學	
8	11/5(五)	★停課一次	期中考(11/4-11/5) 下午社團正常上課
9	11/12(五)	【行進間動作學習】 1、熱身、拉筋 2、腿部動作複習 3、學習目標距離間的控制與掌握	
10	11/19(五)	【分組練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際拿靶踢擊：速度靶及防禦靶 3、收操	
11	11/26(五)	【型場學習 II】 1、熱身、拉筋 2、基本動作複習：腳部、步伐、手部動作 3、「太極一章」等複習	
12	12/3(五)	【基本防身教學】 1、熱身、拉筋 2、認識身體要害 3、學習防禦能力	
13	12/10(五)	【分組練習 II】 1、熱身、拉筋 2、實際拿靶踢擊：速度靶及防禦靶 3、收操	
14	12/17(五)	【學習測驗之一】 1、熱身、拉筋 2、基本動作複習：腳部、步伐、手部動作 3、基本動作測驗：腳部、步伐、手部動作	
15	12/24(五)	【學習測驗之二】 1、熱身、拉筋 2、太極一章演練 3、太極一章測驗	

16	12/31(五)	★停課一次	元旦放假
17	1/7(五)	【學習測驗之三】 1、熱身、拉筋 2、期末總演練 3、未通過之學員補測	
<p>【道服費用】跆拳道正規道服一套、短袖訓練 T 恤一件，共 1000 元。(已有道服的學員可不購買)</p> <p>【期末測驗/晉級費用】通過測驗可獲頒由中華民國跆拳道協會認證之「級證」以及所通過之級數之道帶一條，費用為 500 元。</p>			

★本學期統五停課時間：

1	9/20(一) 中秋節調整放假
2	9/21(二) 中秋節放假
3	10/11(一) 國慶補放假
4	11/4(四)-11/5(五) 期中評量
5	12/31(五) 元旦補假
6	111/01/11(二)-01/12(三) 期末評量