

## 臺北市中山區中山國民小學 115 學年度第 1 學期課外社團課程計畫

社團名稱： 跆拳道週一班

★ 授課教師： 王歲立

週 次 與 日 期	教 學 內 容 與 重 點
第 01 週 ( 08/31--09/04 ) 備註：早上社團於 09/01 開始	跆拳道介紹與課程規範
第 02 週 ( 09/07--09/11 )	跆拳道體適能訓練
第 03 週 ( 09/14--09/18 ) 備註：9/14(一)早上社團因學校活動暫停	基礎手部動作
第 04 週 ( 09/21--09/24 ) 備註：9/25(五)中秋節放假、	基礎腳部動作
第 06 週 ( 10/5--10/08 ) 備註：10/9(五)雙十連假	基礎步法訓練
第 07 週 ( 10/12--10/16 )	基本動作訓練
第 08 週 ( 10/19--10/23 )	單一足技訓練
第 10 週 ( 11/02—11/06 )	單一足技訓練
第 11 週 ( 11/9--11/13 ) 備註：11/14(六)體表會, 11/16(一)補假	組合足技訓練
第 13 週 ( 11/23--11/27 )	模式踢擊訓練
第 14 週 ( 11/30--12/04 )	攻防踢擊訓練
第 15 週 ( 12/07--12/11 )	品勢訓練 ( 1 到 6 動 )
第 16 週 ( 12/14--12/18 )	品勢訓練 ( 1 到 12 動 )
第 17 週 ( 12/21--12/24 ) 備註：12/25(五)行憲紀念放假	品勢訓練 ( 1 到 18 動 )
第 18 週 ( 12/28--12/31 ) 備註：1/1(五)元旦放假	跆拳道比賽規則講解
第 19 週 ( 01/04--01/08 )	跆拳道體適能訓練
第 20 週 ( 01/11--01/15 )	足技品勢總複習
第 21 週 ( 01/18--01/19 ) 備註：1/19(二)社團最後一天上課(暫訂)	學期測驗

是否提供學生紙本教材(請勾選):  是(須提供教材樣本或上課簡報)

否