

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： 跆拳道初階週五班

★ 授課教師： 王崑弘

| 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、 | |
| 第 05 週 (09/29-- 10/02) 備註：9/28(一)教師節放 假、 | 基礎腳部動作 |
| 第 06 週 (10/5--10/08) 備註：10/9(五)雙十連假 | |
| 第 07 週 (10/12--10/16) | 基礎步法訓練 |
| 第 08 週 (10/19-- 10/23) | 單一足技訓練 |
| 第 09 週 (10/27-- 10/30) 備註：10/26(一)光復連假 | 單一足技訓練 |
| 第 10 週 (11/02—11/06) | 組合足技訓練 |
| 第 11 週 (11/9--11/13) 備 註：11/14(六)體表會, 11/16(一)補假 | 模式踢擊訓練 |
| 第 12 週 (11/16--11/20) 備註：11/16(一) 體表會補假 | 連續踢擊練習 |
| 第 13 週 (11/23--11/27) | 品勢訓練 (1 到 6 動) |
| 第 14 週 (11/30--12/04) | 品勢訓練 (1 到 12 動) |
| 第 15 週 (12/07--12/11) | 品勢訓練 (1 到 18 動) |

| | |
|---|-------|
| 第 16 週 (12/14--12/18) | 品勢總複習 |
| 第 17 週 (12/21--12/24) 備註：12/25(五)行憲紀念 放假 | |
| 第 18 週 (12/28--12/31) 備註：1/1(五)元旦放假 | |
| 第 19 週 (01/04-- 01/08) | 足技總複習 |
| 第 20 週 (01/11--01/15) | 綜合總複習 |
| 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