

臺南市安南區安順國小 112 學年度第一學期課後才藝班開課申請書

- 課程名稱：跆拳道
- 開課教師：黃慶祥
- 開課老師的基本資料

手機：0931999558

電子郵件：a0982999880@gmail.com

- Line 通訊 ID 及暱稱：0931999558 黃慶祥

- 招生對象：一年級 二年級 三年級
四年級 五年級 六年級 (可複選) 一至六年

級皆可報名

- 上課地點：司令台

(原才藝班老師請先填寫原上課地點，但因校舍改建或許有變動)

(原才藝班老師請先填寫原上課地點，但因校舍改建或許有變動)

(新才藝班班別由學校安排)

- 預計上課時段：

每週(二) 16:00 至 18:00

- 教材費：1200 元(若有需要可代訂)

(填寫每位學生所需教材費總金額，若無則填「0」。)

購買內容:跆拳道服裝(透氣式)

9. 課程表

週次	上課日期	課程內容概述	備註
第 1 週	112.9.12	腳步*腳型*下肢柔軟度	
第 2 週	112.9.19	拳技:握拳*手刀*協調性體能	
第 3 週	112.9.26	馬步:中端正拳*上端正拳*足技:腳背上踢	
第 4 週	112.10.3	馬步:中端.上端正拳*足技:腳掌前踢*腿部柔軟度	
第 5 週	112.10.17	馬步:上中中二端正拳連擊*足技:前抬腳下壓踢	
第 6 週	112.10.24	馬步:上中下三端正拳連擊*踢靶踢擊練習	
第 7 週	112.10.31	協調性體能*柔軟度*踢擊競賽	
第 8 週	112.11.7	前課程總複習	
第 9 週	112.11.14	馬步:前側側三方正拳連擊*足技:腳背旋踢	
第 10 週	112.11.21	拳技:綜合正拳連擊*足技:腳刀側踢	
第 11 週	112.11.28	協調性體能*柔軟度*踢靶踢擊練習	
第 12 週	112.12.5	品勢腳步練習*敏捷性反應練習	
第 13 週	112.12.12	品勢拳技練習*移動式踢靶踢擊練習	
第 14 週	112.12.19	品勢腳步+拳技組合練習	
第 15 週	112.12.26	品勢全程完成練習*踢靶綜合動作踢擊練習	
第 16 週	113.1.2	成果總複習+測驗	

若有階級數不同的學員,會以各階級的進度訓練

申請人簽名：黃慶祥