

臺南市安南區安順國小 111 學年度第一學期課後才藝班開課申請書

- 課程名稱：跆拳道班
- 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：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)

- 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)

(新才藝班班別由學校安排)

- 預計上課時段：

每週一下午 16：00 至 18：00

每週二下午 16：00 至 18：00

每週三下午 12：40 至 14：40

每週三下午 14：40 至 16：40

每週四下午 16：00 至 18：00

每週五下午 16：00 至 18：00

每週六上午 08：00 至 10：00

每週六上午 10：00 至 12：00

其他時段(每週)

- 教材費：1000 元(跆拳道服，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」。)

9. 課程表

週次	課程內容概述	備註
第 1 週	基本腳步練習*腳型練習*柔軟度練習	若有階級不同的學員 會以各階級進度訓練
第 2 週	拳技動作:防禦式上架防+中內防練習*協調性體適能	
第 3 週	足技動作:前腳前踢+後腳前踢練習*柔軟度練習	
第 4 週	足技動作:前腳下壓踢+後腳下壓踢練習*柔軟度練習	
第 5 週	踢靶訓練:前踢踢擊+下壓踢擊練習+上架防+中內防應用	
第 6 週	拳技動作:防禦式中側防+下端防練習*協調性體適	

	能	
第 7 週	足技動作:前腳腳背旋踢+後腳腳背旋踢*柔軟度練習	
第 8 週	前課程總複習	
第 9 週	腳步動作:並步+平行步+馬步+前行步+弓步+三七步+虎步	
第 10 週	踢靶訓練:分組踢擊動作競賽*柔軟度	
第 11 週	拳技動作:攻擊式中端正拳+上端正拳+下端正拳*體適能	
第 12 週	足技動作:前腳腳刀側踢+後腳腳刀側踢*柔軟度	
第 13 週	踢靶訓練:移動式目標踢擊練習*品勢練習	
第 14 週	踢靶訓練:分組踢擊動作競賽*品勢練習	
第 15 週	拳技動作:攻擊式上中中連拳+上中下連拳+前側側三方連拳	
第 16 週	全部課程總複習	

申請人簽名：黃慶祥

※此表填完後，請 mail 到體育組電子信箱：

wushicun0305@gmail.com