

臺南市安南區安順國小 111 學年度第二學期課後才藝班開課申請書

1. 課程名稱： 跆拳道班
2. 開課教師： 黃慶祥
3. 開課老師的基本資料
手機：0931999558
電子郵件：a0982999880@gmail.com
4. Line 通訊 ID 及暱稱： 黃慶祥
5. 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
6. 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）
7. 預計上課時段：
*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
每週六上午 08：00 至 10：00
每週六上午 10：00 至 12：00
8. 教材費：道服 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(新款式透氣服)

9. 課程表

週次	上課日期	課程內容概述	備註
第 1 週	111. 3. 07	腳型練習*腳步練習*協調性體能	
第 2 週	111. 3. 14	拳技動作:馬步中端正拳. 上端正拳*足技動作:腳背上踢+前踢	
第 3 週	111. 3. 21	拳技動作:馬步上中中二端連擊*足技動作:前抬腳下壓踢*下肢柔軟度練習	
第 4 週	111. 3. 28	協調體能*足技動作:前腳旋踢+後腳旋踢*踢靶	
第 5 週	111. 4. 11	拳技動作:馬步上中下三端連擊*足技動作:前腳刀側踢*下肢柔軟度練習	
第 6 週	111. 4. 18	拳技動作:馬步前側側三方連擊*足技動作:後腳刀側踢*協調性體能	
第 7 週	111. 4. 25	踢靶訓練:踢擊動作目標攻擊	
第 8 週	111. 5. 02	前課程總複習	
第 9 週	111. 5. 09	足技動作:前腳勾踢*拳技動作:弓步下防正拳攻擊	
第 10 週	111. 5. 16	協調體能*下肢柔軟度*踢靶踢擊	
第 11 週	111. 5. 23	拳技動作:弓步上架防正拳攻擊*踢擊競賽	
第 12 週	111. 5. 30	足技動作:後腳勾踢+旋踢攻擊*下肢柔軟度	
第 13 週	111. 6. 06	足技動作:轉身後踢練習*轉身旋踢練習	
第 14 週	111. 6. 13	拳技動作:前行步中端內防正拳攻擊*協調體能	
第 15 週	111. 6. 20	踢靶訓練:移動式目標踢擊練習*品勢練習	
第 16 週	111. 6. 27	全部課程總複習+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