臺南市仁愛國小109學年度 第一學期社團 課程規劃表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | 跆拳小子A班 | 指導老師 | 呂條彬教練0965-167-892 |
| 上課時間 | 每週二 16：00 ～17：30 | 上課地點 | 東南棟3F 多功能教室B |
| 參加年級/人數 | 【 1-6 】年級【 10 】人開班，上限【 15 】人 | 教材或其他額外收費 | 道服: 500元晉級: 500 |
| 課程簡介 |  |
| 週次 | 日期 | 課程內容 | 備註 |
| 1 | 9/15(二) | 舊生~複習動作新生~參觀學習 |  |
| 2 | 9/22(二) | 手部與腳部動作示範 |  |
| 3 | 9/29(二) | 型場基礎 |  |
| 4 | 10/6(二) | 防禦與攻擊 |  |
| 5 | 10/13(二) | 上.下.內.外.側防（手部動作） |  |
| 6 | 10/20(二) | 腳部動作（前踢） |  |
| 7 | 10/21(二) | 側踢 |  |
| 8 | 11/3(二) | ★停課一次 | 期中考(11/3-11/4) |
| 9 | 11/10(二) | 後踢 |  |
| 10 | 11/17(二) | 前抬腳（下壓） |  |
| 11 | 11/24(二) | 後旋踢 |  |
| 12 | 12/1(二) | 旋踢 |  |
| 13 | 12/8(二) | 360度双前 |  |
| 14 | 12/15(二) | 360度跳旋 |  |
| 15 | 12/22(二) | 360度後踢 |  |
| 16 | 12/29(二) | 360度後旋 |  |
| 17 | 1/5(二) | 總複習（測驗） |  |
|  |

**★本學期統一停課時間：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 10/1(四)中秋節放假 |
| 2 | 10/2(五)彈性放假 |
| 3 | 10/9(五)彈性放假 |
| 4 | 10/10(六)國慶放假 |
| 5 | 11/3(二)、11/4(三)期中評量 |
| 6 | 1/1(五)元旦放假 |
| 7 | 1/12(二)、1/13(三)期末評量 |