

臺南市仁愛國小 110 學年度 第二學期 社團 課程規劃表

社團名稱	跆拳道小子 B 班	指導老師	謝孟欣教練 0933-697-586
上課時間	每週五 12:50 ~ 14:20	上課地點	活動中心 2 樓後側
參加年級/ 人數	【 1~4 】年級 【 10 】人開班，上限【 15 】人	教材或 其他額外收 費	【道服費用】跆拳道正規道服一套、短袖訓練 T 恤一件，共 1200 元。(已有道服的學員可不購買) 【訓練教材租賃費用】200 元。
課程簡介	<p>跆拳道是個多面向的運動，對小朋友體能、肌力、平衡感、協調性上都有很適宜的鍛鍊，同時也強調身體柔軟度的延展，可活絡筋骨；對端正的儀態也相當要求，在專注力、穩定性上也能循序養成！</p> <p>防身運動的學習對孩子本身是很受益的~! 膽量的訓練、危機應變能力的加強，都可以讓他們在必要時懂得如何採取最有效的處理；另一方面不可偏廢的，即是武德的養成，「放與收之間的學習」是每個跆拳道孩子最重要的成熟度養成課程喔！</p>		
週次	日期	課程內容	備註
1	2/25(五)	【認識跆拳道及全身伸展柔軟度訓練】 1、熱身 2、全身拉筋要領 3、跆拳道緣起及發展過程 4、品勢與對打的差別	
2	3/4(五)	【基本動作訓練及成果展排演 I】 1、熱身、拉筋 2、熱聲 3、基本動作學習：步伐、手部動作 4、成果展排演	
3	3/11(五)	【基本動作訓練及成果展排演 II】 1、熱身、拉筋 2、熱聲 3、基本動作練習：步伐、手部動作 4、成果展排演	
4	3/18(五)	【根技訓練及成果展排演 III】 1、熱身、拉筋 2、手腳攻擊要領基本動作學習：步伐、手部動作 3、成果展排演	
5	3/25(五)	【根技訓練及成果展排演 IV】 1、熱身、拉筋 2、手腳攻擊要領基本動作學習：步伐、手部動作 3、成果展排演	
6	4/1(五)	【速度靶練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練	
7	4/8(五)	【體能及肌力訓練 I】 1、熱身、拉筋 2、跑步、馬克操 3、繩梯訓練	

		4、收操	
8	4/15(五)	【型場學習 I】 1、熱身、拉筋 2、型場教學	
9	4/22(五)	【行進間動作學習 I】 1、熱身、拉筋 2、腿部動作複習 3、學習目標距離間的控制與掌握	期中考(4/21-4/22) 下午社團正常上課
10	4/29(五)	【分組練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際拿靶踢擊：速度靶及防禦靶 3、收操	
11	5/6(五)	【型場學習 II】 1、熱身、拉筋 2、基本動作複習：腳部、步伐、手部動作 3、型場教學及複習	
12	5/13(五)	【基本防身教學】 1、熱身、拉筋 2、認識身體要害 3、學習防禦能力	
13	5/20(五)	【分組練習 II】 1、熱身、拉筋 2、實際拿靶踢擊：速度靶及防禦靶 3、收操	
14	5/27(五)	【體能及肌力訓練 II】 1、熱身、拉筋 2、跑步、馬克操 3、繩梯訓練 4、收操	
15	6/3(五)	★停課一次	端午節
16	6/10(五)	【行進間動作學習 II】 1、熱身、拉筋 2、腿部動作複習 3、學習目標距離間的控制與掌握	
17	6/17(五)	【型場學習 III】 1、熱身、拉筋 2、型場教學及學習驗收	
上課總堂數		16 堂	

★本學期統一停課時間：

編號	放假停課日期	放假理由
1	2/28(一)	228 和平紀念日
2	3/28(一)	教學成果展補假
3	4/4(一)	兒童節
4	4/5(二)	清明節
5	6/3(五)	端午節

編號	考試	日期	恢復上課時間
1	期中考	4/21(四)--4/22(五)	4/22(五)中午
2	期末考	6/21(二)--6/22(三)	6/22(三)中午