

臺南市仁愛國小 111 學年度 第一學期社團 課程規劃表

社團名稱	跆拳道 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 【 20 】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	9/16(五)	★停課一次		教練帶隊比賽
2	9/23(五)	★停課一次		教練帶隊晉段
3	9/30(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		
4	10/7(五)	【基本動作訓練 I】 1、熱身、拉筋 2、熱聲 3、基本動作學習：步伐、手部動作		
5	10/14(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		
6	10/21(五)	【速度靶練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練		
7	10/28(五)	【型場學習 I】 1、熱身、拉筋 2、型場教學		
8	11/4(五)	★停課一次(期中考週)		考試日期 11/3(四)、11/4(五)

9	11/11(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	
10	11/18(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	11/25(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	
12	12/2(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	12/9(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	
14	12/16(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	
15	12/23(五)	★停課一次	教練帶隊比賽
16	12/30(五)	★停課一次	運動會補假
17	1/6(五)	【分組練習 II】 1、熱身、拉筋 2、互動式實際拿靶踢擊：速度靶及防禦靶 3、收操	
上課總堂數		12 堂	

★本學期統一停課時間：

1	9/9(五) 中秋節調整放假
2	10/10(一) 國慶補放假
3	11/3(四)-11/4(五) 期中評量
4	12/24(六)校慶運動會
5	12/30(五)運動會補假
6	1/2(一) 元旦補假
7	1/10(二)-1/11(三)期末評量

