

臺南市仁愛國小 111 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 【 20 】人		教材或 其他額外收費	1. 【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) 2. 【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	2/24(五)	<b>【認識跆拳道及全身伸展柔軟度訓練】</b> 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	3/3(五)	<b>【基本動作訓練及成果展排演 I】</b> 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	3/10(五)	<b>【基本動作訓練及成果展排演 II】</b> 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	3/17(五)	<b>【根技訓練及成果展排演 III】</b> 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	3/24(五)	<b>【成果展排演 IV 及彩排】</b> 1、熱身、拉筋 2、成果展排演 3、實際彩排		
6	3/31(五)	<b>【速度靶練習 I】</b> 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練		
7	4/7(五)	<b>【體能及肌力訓練 I】</b> 1、熱身、拉筋 2、跑步、馬克操		

		3、繩梯訓練 4、收操	
8	4/14(五)	★停課一次(教練帶隊比賽)	
9	4/21(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	4/28(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	5/5(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	
12	5/12(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	
13	5/19(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	
14	5/26(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	6/2(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	
16	6/9(五)	【速度靶練習 II】 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練	
17	6/16(五)	【行進間動作學習 III】 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	
上課總堂數		16 堂	