

臺南市仁愛國小 112 學年度第二學期社團課程規劃表

社團名稱	跆拳道		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)
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	3/1(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	3/8(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	3/15(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	3/22(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	3/29(五)	【成果展排演 IV 及彩排】 1、熱身、拉筋 2、成果展排演 3、實際彩排		
6	4/5(五)	★停課一次(清明連假)		
7	4/12(五)	★停課一次(教練帶隊比賽須告假)		
8	4/19(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	
9	4/26(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	5/3(五)	【速度靶練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練	
11	5/10(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	
12	5/17(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	5/24(五)	★停課一次(教練帶隊比賽須告假)	
14	5/31(五)	【防禦靶練習 I】 1、熱身、拉筋 2、實際踢擊訓練	
15	6/7(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	
16	6/14(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	
上課總堂數		13 堂	
備註：			