

桃園市中壢區富台國小 115 學年度上學期社團申請表

社團名稱	跆拳道基礎、進階班	申請單位或申請人	葉苓崙
授課老師	吳佳仁、葉苓崙		
招生對象	☒ 一年級 ☒ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級		
授課時間	☐ 星期一 07:30-08:30 ☐ 星期一 13:00-14:30 ☐ 星期二 15:30-17:00 ☐ 星期三 07:30-08:30 ☐ 星期三 12:40-14:10 ☒ 星期四 15:30-17:00 ☐ 其他_____		
授課場地	禮堂二樓		
課程簡介	學習如何運用手腳動作達到防身與健身的雙重效果，讓學生能有基本的自保能力。		



桃園市中壢區富台國小 115 學年度上學期社團課程計畫

社團名稱：_____跆拳道社進階班_____	
週別	課程內容
1	認識教練與同學；複習跆拳道的發展與起源；教導武術精神；柔軟操及基本體能訓練
2	基本體能訓練；以往動作複習
3	基本體能訓練；動作複習、新的足技動作分解教學
4	互動式體能訓練；動作複習、新的足技連貫動作教學
5	互動式體能訓練；足技動作練習、踢靶練習
6	互動式體能訓練；各帶色品勢動作分解教學
7	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作連貫教學
8	敏捷與跳躍式體能訓練；各帶色品勢動作連貫練習
9	敏捷與跳躍式體能訓練；動作總複習
10	繩梯體能訓練；動作總複習
11	繩梯體能訓練；動作總複習
12	繩梯體能訓練；第一次晉級測驗
13	繩梯體能訓練；補測晉級測驗；足部連貫動作練習
14	體能比賽；小小同樂會

預計上課期間為 115 年 09 月 18 日（五）開始，共計 14 週